# Лечение спины и суставов

### Основные показания к прохождению санаторно-курортного курса лечения и профилактики заболеваний позвоночника и суставов в санатории «Горный»:

* Остеохондроз;
* Спондилез / спондилоартроз;
* Межпозвоночная грыжа;
* Сколиоз;
* Патологический кифоз;
* Патологический лордоз;
* Радикулопатия;
* Болезнь Бехтерева;
* Артриты – ревматоидные, инфекционные, ревматические и др.;
* Артрозы, остеоартрозы;
* Остеопороз;
* Миозит.

## Перечень процедур, предлагаемый по программе:

Выбор определяется индивидуально, по основному заболеванию, а также Вашим показаниям и противопоказаниям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назначение**   | **Путевка** **12 дней**  | **Путевка** **14 дней**  |
| Первичный прием, осмотр и динамическое наблюдение Врача терапевта  | 3  | 4  |
| Климатотерапия  | 12  | 14  |
| Скандинавская ходьба  | 12  | 14  |
| Спортивные занятия на свежем воздухе  | 12  | 14  |
| Диетотерапия по стандартам лечебного питания по системе  «Заказного меню» стол №6, 10 (общая, низкобелковая)  | 12  | 14  |
| Воздушно-солнечные ванны (летний период)  | 12  | 14  |
| Терренкур по горной местности  | 2  | 3  |
| **Гидротерапевтическое лечение (по показаниям) 1 вид процедуры**  |    |    |
| Душ   | 5  | 6  |
| Жемчужная ванна  | 5  | 6  |
| **Кинезотерапия (по показаниям) 1 вид процедуры**  |    |    |
| Подводное вертикальное вытяжение в воде  | 8  | 10  |
| Реабилитация на механотерапевтической кушетке «Ормед»  | 5  | 6  |
| Кинезотерапия на установке «Экзарта»  | 7 | 8  |
| Роботизированная механотерапия  | 5  | 6  |
| **Грязелечение (тонкослойные аппликации)**  |    |    |
| 1,5 -2 ед.  | 5  | 6  |
| **Физиотерапия**  |    |    |
|   1 вид процедуры по показаниям  | 5 | 6  |
| **Массаж /ручной массаж/**  |    |    |
| 1,5 -2 ед.  | 5  | 6  |
| **Лечебная физкультура, фитнес (по показаниям) 1 вид занятий**  |    |    |
| ЛФК (групповое занятие)  |  8  | 9  |
| Занятия с фитнес тренером (групповое занятие)  | 5  | 6  |
| **Карбокситерапия (по показаниям)**  |    |    |
| 1 зона  | 5  | 6  |
| **Криотерапия (по показаниям)**  |    |    |
| 1 зона  | 3  | 4  |
| **Психологическое сопровождение**  |    |    |
| Психолог – первичная консультация  | 1  | 1  |
| Психологический  групповой  тренинг по показаниям  | платно  | платно  |
| **Прочее**  |    |    |
| Кислородный коктейль или пектиновый напиток  | 8  | 10  |
| Трехкратный прием минеральной воды (1 день)  | 10  | 14  |

\*\*Указан примерный перечень процедур. План лечения зависит от ваших противопоказаний и показаний. Возможны изменения в ходе лечения.

### Ожидаемый терапевтический эффект

* Значительное уменьшение болей.
* Выраженное снижение отечности тканей.
* Повышение эластичности и тонуса мышц.
* Формирование мышечного каркаса.
* Восстановление двигательных функций.
* Улучшение осанки и походки.
* Повышение толерантности к физическим нагрузкам.
* Общефизическое укрепление состояния организма и улучшение психологического фона.

# Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта

### Основные показания к прохождению программы лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта в санатории «Горный»:

* Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
* Заболевания пищевода (хронические эзофагиты и рефлюкс-эзофагиты);
* Хронические гастродуодениты;
* Состояния после оперативных вмешательств на желудке;
* Хронические гастриты;
* Заболевания и функциональные расстройства кишечника (хронические колиты, энтероколиты, энтериты).

## Перечень процедур, предлагаемый по программе:

Выбор определяется индивидуально, по основному заболеванию, а также Вашим показаниям и противопоказаниям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назначение**  | **Путевка** **10 дней**  | **Путевка** **14 дней**  |
| Первичный прием, осмотр и динамическое наблюдение Врача терапевта  | 3  | 4 |
| Врач диетолог (по показаниям)  | 1  | 1  |
| Климатотерапия  | 10  | 14  |
| Скандинавская ходьба  | 10  | 14  |
| Спортивные занятия на свежем воздухе  | 10  | 14  |
| Диетотерапия по стандартам лечебного питания по системе «Заказного меню» стол №5 п (щадящая)  | 10  | 14  |
| Воздушно-солнечные ванны (летний период)  | 10  | 14  |
| Терренкур по горной местности  | 2  | 3  |
| **Гидротерапевтическое лечение**  |    |    |
| Душ  | 5  | 7 |
| Жемчужная ванна  | 5 | 7 |
| **Обертывания**  |    |    |
| Пивное обертывание  | 3 | 5 |
| **Грязелечение (тонкослойные аппликации)** **1 единица**  |    |    |
| 1,5 -2 ед.  | 5  | 6  |
| **Физиотерапия**  | 5   | 6   |
| **Массаж /ручной массаж/**  |    |    |
| 1,5 -2 ед.  | 7 | 9 |
| **Лечебная физкультура, фитнес**  |    |    |
| ЛФК (групповое занятие)  | 8  | 9  |
| Занятия с фитнес тренером (групповое занятие)  | 5  | 6  |
| **Психологическое сопровождение**  |    |    |
| Психолог – первичная консультация  | 1  | 1  |
| Психологический  групповой тренинг по показаниям  | платно  | платно  |
| **Прочее**  |    |    |
| Кислородный коктейль или пектиновый напиток | 9  | 12  |
| Трехкратный прием минеральной воды (1 день)  | 10  | 14  |

  \*\*Указан примерный перечень процедур. План лечения зависит от ваших противопоказаний и показаний. Возможны изменения в ходе лечения.

# Восстановление нервной системы и энергетического потенциала

## Перечень процедур, предлагаемый по программе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назначение**  | **Путевка** **12 дней**  | **Путевка** **14 дней**  |
| Первичный прием, осмотр и динамическое наблюдение Врача терапевта  | 3 | 4  |
| Климатотерапия  | 12  | 14  |
| Скандинавская ходьба  | 12  | 14  |
| Спортивные занятия на свежем воздухе  | 12  | 14  |
| Диетотерапия по стандартам лечебного питания по системе «Заказного меню» стол 15,10 (общая)  | 12  | 14  |
| Воздушно-солнечные ванны (летний период)  | 12  | 14  |
| Терренкур по горной местности  | 2  | 3  |
| **Ингаляции**  |    |    |
| Ингаляция масляная  | 9  | 12  |
| **Гидротерапевтическое лечение**  |    |    |
| Душ  | 5  | 6  |
| Жемчужная ванна  | 5 | 6 |
| **Обертывания**  |    |    |
| Пивное обертывание или виноградное обертывание  | 5  | 6  |
| **Кинезотерапия (по показаниям)**  |    |    |
| Подводное вертикальное вытяжение в воде  | 7  | 9 |
| Реабилитация на механотерапевтической кушетке «Ормед»  | 5  | 6  |
| Кинезотерапия на установке «Экзарта»  | 7 | 9  |
| **Грязелечение (тонкослойные аппликации)**  |  |    |
| 1,5 -2 ед.  | 5  | 6  |
| **Физиотерапия**  |    |    |
| 2 вида процедур по показаниям  | 5  | 6  |
| **Массаж /ручной массаж/**  |    |    |
| 1,5 -2 ед.  | 5  | 6  |
| **Лечебная физкультура, фитнес**  |    |    |
| ЛФК (групповое занятие)  | 8  | 9  |
| Занятия с фитнес тренером (групповое занятие)  | 5  | 6  |
| **Карбокситерапия**  |    |    |
| 1 зона  | 5  | 6  |
| **Психологическое сопровождение**  |    |    |
| Психолог – первичная консультация  | 1  | 1  |
| Психологический  групповой  тренинг по показаниям  | платно  | платно  |
| **Прочее**  |    |    |
| Кислородный коктейль или пектиновый напиток | 9  | 12  |
| Трехкратный прием минеральной воды (1 день)  | 10  | 14  |

  \*\*Указан примерный перечень процедур. План лечения зависит от ваших противопоказаний и показаний. Возможны изменения в ходе лечения.
**Рекомендуемая продолжительность курса:** 12-21 день.

**Ожидаемый эффект:**

* Восстановление энергетического потенциала, ощущение подъема сил и энергии.
* Визуальное омоложение организма. После проведения курса человек выглядит на несколько лет моложе, полноценно отдохнувшим и посвежевшим.
* Профилактика заболеваний. Обычно после такого санаторно-курортного курса человек практически не болеет весь следующий год простудными заболеваниями.
* Снижение симптомов хронических заболеваний. Стандартный срок ремиссии (состояния, когда симптомы хронического заболевания либо исчезают, либо значительно снижены)  после полноценного санаторно-курортного курса- 9-12 месяцев. После этого рекомендуется проведение повторного курса санаторно-курортного лечения.