**Специализированная лечебная программа «Легкая походка»**

**Показания:**остеохондроз позвоночника, сколиоз, начальные проявления деструктивно-дегенеративных изменений суставов, профилактика артрозов, остеопороза.

**Продолжительность:**7 – 11 дней.

**Ожидаемый эффект:**укрепление костно-мышечной системы организма.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование услуги** | **Количество процедур.** |
| Прием и наблюдение врача-терапевта (осмотр, антропометрия, измерение АД,ЧСС, ЧД). | 2-3 |
| Консультация ортопеда-травмотолога. | 1 |
| Ванны:  - йодобромная  - «Бишофит» - ароматическая «Тонус мышц и суставов» | 3-5 |
| Массаж:  - ручной  - механотерапия (Серагем мастер общее воздействие)  -марутака (аппаратный массаж стоп)  -подводный душ-массаж. | 3-5 |
| Грязевые аппликации (одна зона) | 4-5 |
| Вытяжение позвоночника (Ормед-Профилактика) | 3-4 |
| Физиотерапевтические методы лечения:  - электролечение синусоидальными токами  - лазеротерапия  - магнитотерапия и др. | 6-10 |
| Лечебное плавание в бассейне | ежедневно |
| Аквааэробика |
| Лечебная физкультура (утренняя гимнастика, дозированная ходьба, пилатес, езда на велосипеде) |
| Тренажерный зал |
| Терренкур и климатолечение |
| Питьевое лечение:  - фиточай  - кислородный коктейль. |