**4. Программа «Здоровый позвоночник»**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Для кого эта программа | |
| Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни или при сидячей работе, с избыточным весом, людям старше 40 лет.  Подходит для пациентов с хроническими заболеваниями позвоночника, при восстановлении после родов. |
| Ожидаемый оздоровительный эффект |
| * Нормализация обменных процессов, * активизация кровообращения, * улучшение подвижности и гибкости позвонков, * снижение компрессии позвоночника, * повышение эластичности связок и мышц, * избавление от болей в спине, * расслабление, * закаливающий эффект. |
| Количество процедур |
| Осмотр врача-терапевта — 1     Общие ванны — 5     Магнитотурботрон — 5     Подводный массаж — 5     Массажная кушетка — 5     Лечебная гимнастика — 5     Сауна — 1     Оздоровительное плавание в бассейне — 5 |

**Правила отпуска процедур**

В день заезда в санаторий лечащий врач проводит консультацию, собирает анамнез и определяет план оздоровительного лечения.

В этот день доступны процедуры: бассейн, терренкур.

**Обратите внимание!**

*Программа представлена для ознакомления, возможны ее корректировки.*

*Перечень и количество процедур определяет только лечащий врач в санатории после изучения анамнеза на основании показаний и противопоказаний пациента.*

*Противопоказанием к посещению бассейна и принятию водных процедур является наличие грибковых заболеваний.*

**Важно!**

Для заселения в санаторий, кроме основных документов, необходимо предоставить справку или отметку в пакете документов об отсутствии контактов с больными COVID-19 в течение предшествующих 14 дней.

Срок действия такой справки — не более 3 (трех) дней до даты заезда в санаторий. Получить ее можно в поликлинике по месту жительства.