

## **Двигайся легко**

Курорт «Армхи» предлагает своим гостям специальную оздоровительную программу «Двигайся легко». Программа направлена на снижение развития заболеваний суставов.

Одно из самых распространенных болезней среди людей старшего возраста – это болезни опорно-двигательной системы. Суставы в опорно-двигательном аппарате человека играют важнейшую роль – они соединяют кости скелета и обеспечивают подвижность всех частей тела – конечностей, шеи, кистей рук, плечевой и тазобедренных зон и т.д. Здоровье суставных соединений – это важнейшее условие полноценной жизни, позволяющее человеку испытывать удовольствие от движения и физической активности. Постоянное медицинское наблюдение и регулярное посещение санаториев способны остановить развитие заболеваний суставов.

Санаторий «Армхи» предлагает провести комплекс процедур в живописном районе в горах Ингушетии. Здесь отдыхающих ждет уникальная природа, чудесные ландшафты, чистый горный воздух, натуральная здоровая пища, родниковая вода. И все это – в сочетании с традиционными и современными методами терапии.

### **Суть лечебной программы**

Комплексная программа нашего санатория для лечения суставов – это прекрасная возможность совместить отдых с профилактикой и терапией, получая при этом удовольствие от самого процесса.

Программа профилактики или оздоровления подбирается в соответствии в зависимости от индивидуальных показаний и продолжительности пребывания в санатории Кавказа «Армхи».

### **Оздоровительный курс может включать в себя:**

- осмотр, консультации и наблюдение врача;
- консультации специалистов по суставным заболеваниям более узкой специализации (при необходимости);
- медикаментозную терапию;
- сеансы остеопатии – ручное воздействие специалиста на органы, которое позволяет восстановить подвижность суставных соединений;
- хвойно-жемчужные, лавровые, лавандовые, пихтовые ванны с родниковой водой (подбирается по индивидуальным медицинским показаниям);
- классический ручной массаж;
- аппаратная физиотерапия на современном оборудовании (электрофорез, синусоидально модулированный ток, электросон, УВЧ, гальванизация и т.д.);
- лечебная физкультура с опытным инструктором, которая позволит эффективно восстановить подвижность костных соединений при травмах коленей, локтевых сгибов, тазобедренного сустава и т.д.
- дозированная лечебная ходьба;
- климатотерапия и грязелечение;

- посещение бассейна с родниковой водой (есть крытый бассейн и два открытых на лоне природы);
- посещение финской сауны;
- лечебное питание натуральными продуктами с приемом целебной минеральной воды.

Рекомендуемый срок программы – от 7-10 дней.

### **Кому подходит курс**

Санаторий для лечения суставов “Армхи” в горах приглашает всех, кто заботится о сохранении подвижности суставных соединений – наше санаторно-курортное лечение показано в следующих случаях:

- есть болевые ощущения, скованность, ломота в суставных соединениях (при сгибании/разгибании коленей, локтевых сгибов, фаланг пальцев, шеи и т.д.);
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- восстановительный период после различных травм суставных соединений;
- наличие следующих заболеваний: остеохондроза, ревматоидного артрита, ревматизма, полиартрита.

Прохождение оздоровительного курса в нашей санатории для лечения суставов актуально не только для пенсионеров, но и для всех тех, кто заботиться о сохранении здоровья и долголетия.

### **Самые эффективные методы и процедуры**

Лечебные души и ванны с различными экстрактами и эфирными маслами – способствуют нормализации обменных процессов, позволяют эффективно снять воспаления, избавиться от ломоты в теле и болезненных ощущений, восстановить эластичность суставных соединений.

Лечение суставов с помощью аппаратной физиотерапии. Широкий спектр оборудования дает возможность подобрать каждому нашему гостю оптимальный комплекс процедур. Максимально точный выбор терапии позволяет сделать наиболее эффективным лечение артроза и заболеваний позвоночника.

Классический и лечебный массаж – дает возможность снять мышечные спазмы, защемления нервных окончаний, восстановить нормальное кровообращение и движение лимфы по организму.

Физическая активность. Подбирается в соответствии с показаниями. Это может быть терренкур – посильные физические упражнения и ходьба в уникальной курортной зоне с потрясающим горным воздухом, плавание в бассейнах, релаксация в финской сауне, лечебная физкультура.

<b>Терапия</b>	<b>7 дней</b>	<b>10 дней</b>
Прием терапевта (первичный/повторный)	1	2
Прием врача с рекомендациями по коррекции медикаментозного лечения	1	1
Консультация врачей узкой специализации (по необходимости)	1	1
Общеклинические лабораторные исследования крови	1	1
Общеклинические лабораторные исследования мочи	1	1
ЭКГ исследование	1	1
Ванны по мед.показаниям: хвойно-жемчужные, лавандовые, лавровые, пихтовые.	5	7
Массаж классический ручной	5	7
Аппаратная физиотерапия по показаниям (дарсонвализация, УВЧ-терапия, СМТ, электрофорез, гальванизация, электросон.)	ежедневно	ежедневно
Грязелечение	ежедневно	ежедневно
Финская сауна	2	3
Климатолечение	ежедневно	ежедневно
Лечебная физкультура (групповая) с инструктором ЛФК	ежедневно	ежедневно
Терренкур-дозированная лечебная ходьба	ежедневно	ежедневно
Прием минеральной воды	ежедневно	ежедневно
Бассейн	ежедневно	ежедневно