

Курсовка по программе «Свободное движение»

С заболеваниями опорно-двигательного аппарата рано или поздно сталкивается практически каждый человек. Их причиной могут стать профессиональные занятия спортом, малоподвижный образ жизни, неблагоприятные условия труда, дефицит минеральных веществ и возрастные изменения. В зоне риска находятся представители всех возрастных групп, но наибольшую предрасположенность медики отмечают у пожилых людей.

Наиболее распространенные симптомы заболеваний опорно-двигательного аппарата:

- Болевые ощущения в мышцах и суставах
- Онемение и покалывание в пальцах и конечностях
- Переломы даже при незначительных травмах
- Нарушения при формировании костно-мышечной системы
- Скованность движений
- Уменьшение гибкости
- Искривление позвоночного столба
- Возникновение новообразований
- Снижение работоспособности, быстрая утомляемость во время физических нагрузок
- Повышение температуры, лихорадка
- Понижение чувствительности

Как избежать развития заболеваний опорно-двигательного аппарата?

Все мы знаем, что гораздо проще принимать профилактические меры, нежели потом долго и упорно лечиться. Это утверждение верно и по отношению к болезням и нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата. Для минимизации риска столкнуться с патологиями данного профиля, необходимо постоянно соблюдать следующие рекомендации:

- Есть сбалансированную пищу, богатую витаминами и микроэлементами
- Поддерживайте уровень умеренной двигательной активности
- Выбирайте удобную ортопедическую обувь
- Не переносите тяжести, чрезмерные для вашей физической подготовки
- Внимательно следите за состоянием своего организма и не допускайте перехода заболеваний в хроническую форму.

Эффект от лечения по программе «Свободное движение»:

- Нормализация кровообращения
- Уменьшение или полное устранение болевого синдрома
- Улучшение обмена веществ
- Укрепление общего иммунитета
- Уменьшение воспалительных процессов и аллергических реакций
- Возвращение подвижности суставам
- Укрепление мышечного корсета
- Повышение двигательной активности

Наименование процедур	Кол-во процедур	Кол-во процедур	Кол-во процедур
	10-12 дней	16-18 дней	19-21 дней
Прием специалистов			
Прием (консультация) лечащего врача (первичный)	1	1	1
Прием (консультация) лечащего врача (повторный)	1	2	2
Консультация узкого специалиста (невролога или травматолога-ортопеда)	1	1	1
Консультация узкого специалиста (физиотерапевта)	1	1	1
Лабораторные исследования			
Мочевая кислота	По показаниям (цена прейскуранта)		
С-реактивный белок	По показаниям (цена прейскуранта)		
Функциональные исследования			
Рентгенография	По показаниям (цена прейскуранта)		
УЗИ	По показаниям (цена прейскуранта)		
Лечебные процедуры			
Массаж классический (не более 2 единиц)	4	7	9
Физиотерапия (1 вид, по показаниям)	4	6	8
Гидропатия (1 вид, по показаниям)	4	6	8
Бальнеолечение (1 вид, по показаниям)	4	7	8

Диагностика на системе Back-check	2	2	2
Механотерапия (L-адаптер)	5	7	8
Массаж электростатическим полем на аппарате "Хивамат"	4	7	8
Иглоукалывание золотыми, стальными и серебряными иглами	4	6	8
ЭУВТ	По показаниям (цена прейскуранта)		
Грязелечение	По показаниям (цена прейскуранта)		
Лечебная физкультура	4	6	8
Кислородный коктейль или фиточай (по показаниям)	7	10	12