

**Программа «Здоровая спина и суставы»**

В медицине считается, что крепкая спина – это основа здоровья человека. Без её правильного функционирования страдают все органы, ухудшается состояние иммунной системы. При этом мало кто придает значение профилактике заболеваний спины и костной ткани.

Врачи санатория-профилактория «Селен», зная об этой проблеме, разработали специальную программу «Здоровая спина и суставы», направленную на лечение и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Программа включает в себя:**

**наблюдение** ревматолога, невролога, терапевта;

**занятия лечебной физкультурой,йогой и аквааэробикой** (упражнения по укреплению мышечного корсета спины для улучшения кровоснабжения суставов);

**водные виды лечения**: подводный душ-массаж, йодо-бромные, скипидарные и морские ванны;

**виды физиолечения**: сухое вытяжение на аппарате «Ормед- профессионал», обезболивание на аппарате «Хивамат», магнитотерапия и ультразвук, токи на суставы, сегментарный массаж;

**теплолечение:** грязевые или парафино-озокеритовые аппликации;

**дополнительные методы лечения**: гирудотерапия, иглорефлексотерапия, массаж стоп на аппарате «Марутака», лечебная блокада с противовоспалительными препаратами (при необходимости).

***Грациозная походка, красивая осанка и хорошее самочувствие – вот критерии здоровой спины***

***и ваших суставов!***

|  |  |
| --- | --- |
| **Санаторий профилакторий «Селен»** | **624090 Свердловская область г. Верхняя Пышма** **Тел: 8(34368)7-64-16, 7-64-15** |