

**Ускоренная программа оздоровления  
«Здоровый позвоночник»**

Программа, разработанная в санатории, поможет Вам укрепить связочно-мышечный корсет позвоночника, улучшить осанку, уменьшить, а иногда и совсем убрать проявления болезненных симптомов.

Продолжительность программы – 10 дней.

<b>№</b>	<b>Наименование процедур</b>	<b>Количество</b>
1	Осмотр врача - ортопеда.	2 раза
2	Минеральная ванна	9 раз
3	Подводный душ – массаж или сухой массаж спины(1,5 единицы)	8 раз
4	Тракторная терапия (одна из ниже перечисленных): стол Ормед-релакс; Ормед-профессионал; детензорные маты; подводные вытяжение позвоночника.	5 раз
5	Аппаратная физиотерапия (одна из нижеперечисленных) лазер; магнит; амплипульс.	5 раз
6	Бассейн (30мин)	9 раз
7	ЛФК с инструктором в зале	8 раз
8	Теплолечение	8 раз
9	Контрастные ванны	5 раз
10	Скандинавская ходьба	4 раз

\* Либо душ массаж - 4 раза и сухой массаж спины - 4 раза.

\*\* При наличии противопоказаний, количество процедур м.б. уменьшено лечащим врачом.

\*\*\* По техническим причинам возможна замена процедур на равнозначные.

Для проведения процедуры вытяжение пояснично-крестцового отдела позвоночника необходимо иметь при себе пояс-корсет.

При приобретении программы необходимо иметь:

- Санаторно-курортную карту;
- Рентгенограмму или МРТ проблемных участков позвоночника.

О возможных противопоказаниях уточнять у невролога или ортопеда по месту жительства.