**Приложение № 1**

**Перечень методов диагностики и лечения для формирования индивидуальной программы реабилитации «ОСТЕО»**

***Показания для программы реабилитации «ОСТЕО»:***

- остеохондроз позвоночника (шейный, грудной и поясничные отделы) вне обострения;

- состояние после оперативного лечения межпозвонковых грыж (через 4 недели после операции при отсутствии осложнений);

- миофасциальный болевой синдром;

- остеопороз (при потере МПК не более 30%)

***Задачи реабилитации:***

*-* формирование оптимального двигательного стереотипа (обучение «поведению без боли»)

- устранение мышечного дисбаланса и нейротрофического синдрома

- подбор индивидуального комплекса физических упражнений, индивидуальной программы физических нагрузок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование процедуры** | **Количество процедур** | **Примечания** |
| **14****дней** | **16 дней** | **18 дней** |
| **Консультации специалистов** | Осмотр лечащего врача  | 4 | 5 | 6 |  |
| Консультация зав. лечебно-реабилитационным отделением, врача по лечебной физкультуре | 2 | 2 | 2 |  |
| Консультация психолога | 1 | 1 | 1 |  |
| Консультация физиотерапевта | 1 | 1 | 1 |  |
| **Лабораторная,****функциональная** **диагностика** | Клинический анализ крови с лейкоцитарной формулой и определением тромбоцитов | 1 | 1 | 1 |  |
| Протромбиновый индекс (МНО) | 1 | 1 | 1 |  |
| Глюкоза крови | 1 | 1 | 1 |  |
| Мочевая кислота | 1 | 1 | 1 |  |
| Общий анализ мочи | 1 | 1 | 1 |  |
| Электрокардиография (ЭКГ) | 1 | 1 | 1 |  |
| **ЛФК** | Лечебная дозированная ходьба | 12 | 14 | 16 |  |
| Скандинавская ходьба | 12 | 14 | 16 |  |
| Свободное плавание в бассейне (при наличии разрешения от дерматолога) | 10 | 12 | 14 |  |
| Лечебная гимнастика индивидуальная или малогрупповым методом | 8 | 10 | 12 |  |
| Детензор-терапия | 8 | 10 | 12 |  |
| Классический массаж (2 ед. из расчета через день) | 7 | 8 | 9 |  |
| **Лечебные процедуры** | Подводный душ-массаж через день | 6 | 7 | 8 | **при отсутствии противопоказаний** |
| Аппаратный вакуумный массаж | 7 | 8 | 9 |  |
| Ванны (один вид): |  |  |  |  |
| ванна оздоровительная (бишофит) | 6 | 7 | 8 |  |
| минеральные через день | 6 | 7 | 8 |  |
| йодо-бромные через день | 6 | 7 | 8 |  |
| ароматические через день | 6 | 7 | 8 |  |
| «сухие» углекислые через день | 6 | 7 | 8 |  |
| Души (циркулярный/ веерный/ Шарко) через день | 6 | 7 | 8 |  |
| Вихревые камерные ванны через день | 6 | 7 | 8 |  |
| Контрастные камерные ванны через день | 6 | 7 | 8 |  |
| Аппаратная физиотерапия не более 2 методов |  |  |  |  |
| Общая низкочастотная магнитотерапия «Магнитотурботрон», «Полимаг» | 8 | 8-9 | 10 |  |
| Местная магнитотерапия переменными низкочастотные и постоянными магнитными полями  | 8 | 8-9 | 10 |  |
| Модулированные синусоидальные токи в том числе СМТ-форез с лекарственными веществами  | 8 | 8-9 | 10 |  |
| Электрофорез с лекарственными веществами  | 8 | 8-9 | 10 |  |
| Лазеротерапия  | 8 | 8-9 | 10 |  |
| Электростатический массаж «Хивамат» | 8 | 8-9 | 10 |  |
| Поляризованный свет «Биоптрон» | 8 | 8-9 | 10 |  |
|  | Озокеритопарафинолечение или грязелечение через день | 6 | 7 | 8 |  |
| Сухая иммерсионная ванна | 3 | 4 | 5 |  |
| Подводное вертикальное вытяжение позвоночника  | 7 | 8 | 9 | **при наличии МРТ, фиксирующего пояса** |
| Вегетативная и психоэмоциональная коррекция и разгрузка «В гармонии с природой» (массаж в кресле при отсутствии противопоказаний) | 5 | 6 | 7 |  |
| **Прочее** | Аутогеннаяя тренировка | 7 | 8 | 9 |  |
| Медикаментозная внутримышечная инъекционная терапия  | 10 | 10 | 10 | **препараты пациента** |
| Диетотерапия | 14 | 16 | 18 |  |
| Приём минеральной воды «Загорская-2»  | 14 | 16 | 18 | **по показаниям** |
| Терренкур | 14 | 16 | 18 |  |

***ПРИМЕЧАНИЕ:***

Назначение объема диагностических исследований, видов лечения и количество процедур определяется лечащим врачом санатория, исходя из продолжительности путёвки, диагноза, степени тяжести, стадии и фазы заболевания, сопутствующих заболеваний, указанных в санаторно-курортной карте (выписке из стационара) или выявленных при обследовании.

Методы (Приложение№1), не вошедшие в индивидуальный план, в связи с противопоказаниями, не подлежат замене на дополнительные платные услуги (Приложение№2).

Санаторий оставляет за собой право вносить изменения в перечень и объём медицинских процедур на основании имеющихся у пациента противопоказаний к лечению, а также возможностей санатория на момент пребывания в санатории.

***ПРОЧИЕ УСЛУГИ:***

* прокат спортинвентаря (в летнее время: велосипеды, ролики, скейтборды, ракетки, мячи, прогулочные лодки, катамараны, шезлонги; в зимнее время: коньки, тюбинги, беговые лыжи и снегоходы).
* культурно-развлекательная программы для детей и взрослых;
* библиотека;
* Wi-Fi в холле 1 этажа основного корпуса.