

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ФГБУ «ОС «Подмосковье»  
 Воронцов С.А.  
 «18» марта 2019г.



## Программа «Оздоровительный отдых»

### Показания:

1. Напряженная рабочая неделя (психо-эмоциональные перегрузки).
2. Синдром хронической усталости.
3. Повышенная утомляемость, дефицит внимания, плохой ночной сон.
4. Частые простудные заболевания.

### Противопоказания:

1. Острое инфекционное заболевание.
2. Обострение любого хронического заболевания.
3. Болевой синдром любой этиологии.

Наименование	Срок путе- вки 3 дня	примечание	эффекты
Осмотр терапевта	1		
Общие ванны (с местной минеральной водой, хвойные, морские )	1-3	1 вид ванн	Оказывают общерегулирующее действие на организм, активизируют иммунную систему, обладают противовоспалительным, антиспастическим действием, способствуют коррекции нарушений центральной и вегетативной нервной системы.
Гидромассаж десен	1-3		Улучшает кровоснабжение в пародонте и является отличной профилактикой возникновения воспалительных заболеваний десен.
Вибромассаж стоп	1-3		Устранение спазмов, рефлекторное воздействие, улучшение дрежной функции, релаксирующий эффект.
Массажное кресло	1-3		
Лечебная физкультура (щадящий или тренирующий режим)	1-3		Улучшение газообмена, вентиляции, дренажной функции легких, тренировка дыхательной мускулатуры.

Арома-аэроионотерапия	1-3		Обладает иммуностимулирующим эффектом, положительно влияет на дренажную функцию дыхательных путей, устраняет бронхоспазм, улучшает обмен веществ.
Терренкур, спортигры	1-3		Тренировка выносливости, улучшение функции легких, улучшение обеспечения кислородом органов и тканей.
Плавание в бассейне	Ежедневно 1 раз в день		Тренировка опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц, связок, увеличение объема движений, закалывающий эффект.

Программа составляется индивидуально для каждого пациента с учетом показаний, противопоказаний и совместимости процедур.

**Примечание:** санаторно-курортная карта не требуется.

Зам. директора по мед. части



О.В. Кириченко