



Памятка

Программа восстановительного лечения

Уважаемый пациент!

Для решения Вашей проблемы Ваш лечащий врач выбрал комплексную программу восстановительного лечения. Суть ее заключается в том, что в комплексе процедур собраны несколько методов лечения, которые необходимы именно Вам. Каждая из них решает часть проблемы, а вместе они складываются в результат. Обычно назначается курс из 10 сеансов. Каждый сеанс включает основные процедуры (как правило, это 4 процедуры в зависимости от вида Программы восстановительного лечения) и дополнительные процедуры (определяются специалистом-реабилитологом индивидуально в зависимости от медицинских показаний и состояния пациента). Основные процедуры, входящие в состав программ восстановительного лечения:

-Тракционная терапия (вытяжение позвоночника или аппаратная мануальная терапия). Ее цель - Растянуть связки и короткие мышцы, уменьшить внутридисковое давление и давление на нервные корешки, разработать межпозвоночные суставы. Применяется тракционная система «Анатомотор» (США)

-Ударно-волновая терапия. В этой методике применяется инфразвук, который «разбивает» кристаллическую решетку гидроксиапатита (в простонародном языке «отложение солей»), после чего они рассасываются. Аппарат BTL 6000 (Великобритания). Процедура проводится 1 раз в неделю, 2-3 раза за курс лечения. При необходимости Вы можете получить дополнительно еще 2-3 процедуры.

-Современная физиотерапия. Электролечение токами, которые подбираются при помощи интеллектуальной системы под индивидуальные особенности пациента. Чаще других мы используем интерференцтерапию и чрескожную электронейростимуляцию. Физиокомбайн Chattanooga Intellect (США). Среднее время процедуры 15 минут.

-Тепловые процедуры (Озокерит) и Прессотерапия (пневмомассаж) применяются преимущественно в программе «Суставы». Тепло позволяет сделать связки и мышцы более пластичными и подготавливает их к работе. Прессотерапия «выжимает» из отечных тканей жидкость, уменьшает отек, восстанавливает венозный отток из больной области. Средняя продолжительность 15-20 минут. Обращаем Ваше внимание, что перед прессотерапией необходимо провести осмотр сосудистого хирурга, который сделает Вам УЗИ вен для исключения наличия тромбов.

-Миофасциально- триггерный массаж. Особенностью этого метода является умение массажиста находить и убирать «триггерные точки», которые являются основной причиной боли в мышцах. Также здесь используются все традиционные методы медицинского массажа, такими как поглаживание, растирание, разминание и вибрация. В среднем массажисты-реабилитологи работают с тремя терапевтическими зонами. Время процедуры около 20 минут.

-Постизометрическая релаксация мышц (растяжение мышц по специальной методике) в сочетании с правильным дыханием. Проводится для восстановления длины мышцы, лечения контрактур, и лечения «триггерных точек».

-Лечебная физкультура по системе «Phisiotools» (Финляндия). Упражнения подбираются под Вашу клиническую ситуацию. В ходе занятий мы научим Вас правильно и безопасно заниматься в Клинике, а затем и дома. Разработаем Ваши проблемные мышцы и суставы. Кроме того, на последнем занятии мы составим индивидуальную программу, распечатаем ее и пришлем видео этих упражнений на Вашу электронную почту.

-Кинезитерапия (лечение движением). Мы применяем технологию «Экзарта» и «PNF» на тренажере «Redcord workstation» (Норвегия). Эти методы мы чаще применяем в программе «Профилактика», для более детальной проработки костно-мышечной системы.

- Тейпирование. Относится к дополнительным методам лечения. инновационное направление восстановительной и спортивной медицины, которое используют врачи всего мира. Термин “тейпирование” буквально означает "наложение" - наложение на травмированные участки тела специальных эластичных клейких лент – тейпов. Суть методики в том, что благодаря такой аппликации меняется натяжение в тканях. Это позволяет убирать боль и менять патологический стереотип движения на движение без боли. В программе тейпирование проводится бесплатно 1 раз на 1 зону. При необходимости Вы можете получить дополнительно еще несколько процедур.

Продолжительность программы в среднем 1,5 часа. Процедуры выполняет один специалист, имеющий навыки работы в нескольких направлениях. Если боль сильная, лечащий врач сделает Вам обезболивающую процедуру (блокаду) или назначит обезболивающий препарат. Усиление боли в мышцах на 2-4 сутки лечения является нормальным. Сообщайте каждый день Ваши ощущения реабилитологу. Ежедневно мы проводим мониторинг артериального давления перед процедурами и после них. В случае высокого давления, мы проконсультируем Вас с терапевтом клиники. Ключевые обезболивающие процедуры выполняет Ваш лечащий врач параллельно с восстановительным лечением. Также у нас принято показываться после лечения лечащему врачу (консультация бесплатная) для оценки результатов лечения и получения дальнейших рекомендаций.

Для посещения курса необходимо иметь:

Спортивная одежда, не стесняющая движений, тапочки для перемещения по кабинетам, на первый сеанс принесите пожалуйста документы по обследованию. Переодеться Вы сможете в раздевалках при входе в 22 кабинет (слева женская, справа мужская).