



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «ОС «Подмосковье»

Манихин В.В.

«15» июля 2021г.

### Программа «Оздоровительный отдых»

#### Показания:

1. Напряженная рабочая неделя (психоэмоциональные 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 путевки 3 дня	Примечание	Эффекты
Осмотр терапевта	1		
Общие ванны (жемчужно-хвойные, йодобромные, валериановые, с лавандой, с розмарином)	1-3	1 вид	Оказывают общерегулирующее действие на организм, активизируют иммунную систему, обладают противовоспалительным, антиспастическим действием, способствуют коррекции нарушений центральной и вегетативной нервной системы.
Душ (циркулярный, веерный, Шарко)	1-2	1 вид	Активизация кровообращения и обмена веществ. Нормализация тонуса сосудов. Улучшение состояния центральной и вегетативной нервной системы.
Гидромассаж десен	1-3	По назначению стоматолога	Улучшает кровоснабжение в пародонте и является отличной профилактикой возникновения воспалительных заболеваний десен.
Вибромассаж стоп	1-3		
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, закаливающий эффект.

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

*Примечание: санаторно-курортная карта не требуется.*

Зам. директора по медицинской части



О.В. Кириченко