

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ?

✓ РЕГУЛЯРНАЯ ЗАРЯДКА

Если у вас сидячая работа, каждый час на несколько минут вставайте и разминайтесь, или просто походите. Это не только уменьшит нагрузку на позвоночные диски, но и позволит размять мышцы, усилить циркуляцию крови в спине и ногах.

✓ ЗДОРОВЫЙ СОН

Спите на средней по жесткости поверхности. Необязательно покупать ортопедический матрас, подойдет и обычный, но он должен хорошо поддерживать тело, не давать ему проваливаться. Мягкие перины, гамаки, раскладушки не обеспечивают полноценного восстановления позвоночника, потому что не дают ему расслабиться и отдохнуть.

✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В морской рыбе содержится большое количество Омега-3-ненасыщенных жирных кислот. Они снимают воспаление суставов, помогая сохранить их здоровье. Тем, кто не любит морскую рыбу, можно заменить ее употреблением рыбьего жира в капсулах.



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ «БОЛЕЗНИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ»



101000, г. Москва,
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

8 800 555 2 777

+7 (495) 223 42 74
booking@rzdz.ru

www.rzdz.ru

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев

ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ?

- ✓ Боли в спине и шее
- ✓ Скованность, боли и хруст в суставах
- ✓ Мышечные спазмы
- ✓ Пяточная «шпора» или выпирающая «косточка» на стопе
- ✓ Повышенная утомляемость

Заболевания опорно-двигательного аппарата требуют к себе очень внимательного отношения.

Самостоятельно и быстро они никогда не проходят.

Бездействие и промедление могут привести к нарушению подвижности суставов и позвоночника и в результате – иногда даже к инвалидности.

Более 70% больничных листов выдается по поводу заболеваний позвоночника и суставов.

Своевременная профилактика, выявление и лечение заболеваний позвоночника и суставов позволит увеличить продолжительность и улучшить качество жизни.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Получить консультацию специалиста:**
 - ✓ Ревматолога
 - ✓ Травматолога-ортопеда
 - ✓ Мануального терапевта
- **Провести необходимую диагностику:**
 - ✓ Рентгенография позвоночника
 - ✓ УЗИ суставов
 - ✓ Денситометрия (определение плотности костной ткани)
- **Получить лечение по программе «Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани»**

ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

- **Климатолечение**
- **Бальнеотерапия: сероводородная вода «Мацеста» и природные радоновые воды**
 - ✓ Снимают воспаление
 - ✓ Устраняют болевые ощущения
 - ✓ Восстанавливают баланс воды и солей в организме
- **Уникальная по составу илово-сульфидная грязь озера Тамбукан**
 - ✓ Уменьшает болевой синдром
 - ✓ Снимает отеки
 - ✓ Улучшает питание тканей, тонус мышц, восстанавливает полный объем движения в суставах
- **Правильно дозированная физическая активность**
 - ✓ Терренкур и «скандинавская ходьба»
 - ✓ Лечебная физкультура
 - ✓ Акваэробика
 - ✓ Лечебное плавание в море и в бассейне
- **Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни**
- **Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента**

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Уменьшение болевого синдрома
- ✓ Улучшение подвижности суставов и позвоночника
- ✓ Устранение мышечного напряжения
- ✓ Улучшение качества сна - благодаря полному расслаблению всех отделов позвоночника
- ✓ Красивая осанка
- ✓ Улучшение общего самочувствия и настроения
- ✓ Повышение физической активности

ГДЕ ЛЕЧИТЬ?

