

### все для вашего опорно-двигательного аппарата

Если внезапно появляются боли в позвоночнике или суставах - это явный признак неправильной нагрузки опорно-двигательного аппарата.

Тяжелая физическая нагрузка, длительное стояние, а также профессии, которые требуют длительного сидения за письменным столом, - главные причины проблем, особенно в тех случаях, когда компенсирующее движение не пользуется большой популярностью. Боли мышц спины и шеи, боли в суставах - четкое проявление односторонней и чрезмерной нагрузки.

Хронический окоченение мышц часто становится первым шагом к длительному заболеванию опорно-двигательного аппарата. Если органы двигательного аппарата чрезмерно перегружены, сильно запущены либо постоянно подвержены неправильной нагрузке, могут появляться болезненные синдромы.

Если сначала расстройство проявляется скорее в виде острой боли, то при отсутствии лечения оно может перейти в хроническое состояние: Неправильная нагрузка приводит к износу дисков и суставов позвонков. Так возникает повреждение хрящевой ткани, которое часто заканчивается артрозом. Артроз, в свою очередь, может вызвать повреждение нервов, что вызывает различные боли.



a statement of  
quality and  
service

### это и есть ваше курортное лечение опорно-двигательного аппарата

- После начального обследования врач-курортолог поставит диагноз актуального состояния опорно-двигательного аппарата.
- Врач - курортолог назначит вам индивидуальную терапию.
- Классический и подводный массажи положительно действуют на Ваше кровообращение и релаксацию мышц. При этом все из организма выводятся все шлаки, содержащиеся в мышцах.
- Рефлексный массаж может снять блокаду позвоночника или суставов, оказывает успокаивающее действие на нервную систему и смягчает боль. Специальная техника массажа, которую использует массажист, прошедший специальную подготовку, может нормализовать состояние мышц или даже оказать благоприятное действие на различные органы.
- Компрессы с парафанго прогревают укутанные части тела. Приятное действие термолечения было известно еще с античных времен. Компрессы с парафанго содержат парафин и фанго специального состава. Главная причина их эффективности заключается в физических свойствах данного препарата, который вызывает расслабление мышечных спазмов, смягчает боль и улучшает кровоснабжение мышц.
- Пневмоиглокальвания – это лечебный метод, который использует введение небольшого количества натурального углекислого газа из целебных источников в рефлекторные точки и их раздражение. Терапия иглокальвания особенно хорошо помогает при болях.
- В распоряжении гостей курорта находится также бассейн, так как плавание относится к наиболее эффективной двигательной терапии. Давление воды разгружает позвоночник, суставы и связки до такой степени, что они практически не выполняют функцию поддержки. Тем самым мышцы расслабляются, а окоченение устраняется эффективным способом.
- Электротерапия (коротковолновая диатермия, ультразвук, интерференционные токи) делает ставку на естественный феномен и поэтому высоко эффективна: Реакция и коммуникация нервных путей и мышц носит электрический характер, поэтому электротерапия особенно хорошо подходит для смягчения боли, улучшения кровоснабжения и поддержки процесса заживания. Нагревание внутренних органов содействует лучшему всасыванию воспалительных эксудатов.
- Лечебная физкультура под руководством обученного персонала приводит в норму кровообращение, содействует укреплению мышц, освобождает суставы и оказывает поддерживающее действие на метаболизм.

Точное количество и виды процедур назначает врач-курортолог в зависимости от общего состояния здоровья пациента.





### Как Вы сами можете поддержать эффект терапии?

Воспользуйтесь тем, что предлагает гостиница "Дворжак" Сауна -чудодейственное средство для расслабления мышц. Медленное нагревание тела и последующее охлаждение холодным душем -необыкновенно полезны для кровообращения. Пот выделяется из всех пор, кожа становится розовой и нежной.

Паровая баня - это щадящий метод с более низкими температурами и максимальной влажностью воздуха.

Попеременное воздействие холодной и горячей струей воды, которые уже 100 лет назад рекомендовал патер Кнейпп, -фантастический активатор. После каждой обработки струей горячей воды должна следовать струя холодной воды. Чтобы действие холодной воды не было слишком резким, можно начать с ног и рук, после чего медленно направить струю воды на центральную часть тела.

#### Позвоночник

#### Медицинские показания

- Спондилос и спондилартроз (заболевания из-за износа суставов позвонков)
- Повреждение дисков
- Цервикальный артроз
- Боли в нижней части спины (люмбосакральный синдром)
- Артроз крупных суставов
- Пернартрит суставных капсул
- Эпикондилит (воспалительные и дегенеративные изменения верхних и нижних конечностей)
- Болезненный ригор мышц
- Мышечная вялость
- Чрезмерное растяжение крестцовых связок
- Параличи