**Лечебная программа "Легкая походка"**

Оздоровительный центр «Архипо-Осиповка» – один из лучших санаториев Кавказа для лечения опорно-двигательной системы. Санаторий, расположенный на берегу Черного моря, приглашает на отдых и лечение всех, кто страдает нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата. У нас действует специальная лечебная программа по данному направлению, которая позволяет успешно справляться с болями в спине и суставах и восстанавливать двигательную активность.

**Показания:** в санатории «Архипо-Осиповка» Вы можете пройти курс лечения опорно-двигательной системы и поддерживающей терапии по следующим направлениям:

* [Дарсопатии](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/dorsopatiya/)
* [Остеохондроз (поясничный, грудной, шейный, распространенный)](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/osteokhondroz-poyasnichnyy-grudnoy-sheynyy-rasprostranennyy/)
* [Артрозы](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/artrozy/)
* [Артриты](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/artrity/)
* [Посттравматические поражения суставов](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/posttravmaticheskie-porazheniya-sustavov/)
* [Плоскостопие](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/ploskostopie/)
* [Сколиоз](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/skolioz/)
* [Кифоз](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/kifoz/)
* [Нарушение осанки](https://arhipoosipovka.ru/about/articles/narushenie-osanki/)

**Лечебные процедуры: с**анаторий оснащен современной лечебно-диагностической базой, а уникальные программы лечения, восстановления и профилактики заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата позволяют улучшить двигательные функции и вернуть радость жизни каждому пациенту.  
Для лечения опорно-двигательной системы в санатории «Архипо-Осиповка» применяются следующие лечебные и оздоровительные процедуры:

* лечебные занятия в бассейне с морской водой;
* грязелечение;
* массаж и физиотерапия;
* лечебная физкультура;
* гидромассаж.

Помимо указанных методик, в нашем санатории мы предлагаем лечение опорно-двигательного аппарата с применением различных ванн – они активизируют работу мышц, снимают боли в суставах и позвоночнике. Процедуры в рамках лечебной программы назначаются строго в индивидуальном порядке после полного обследования и консультации с терапевтом и профильным специалистом.  
Полный перечень процедур программы "Легкая походка" приведен в таблице ниже.

**Руководитель программы: Терапевт / невролог / физиотерапевт**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование процедуры / услуги** | **Кол-во дней и процедур в программе** | | | | | | | | | | | |
|  | | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Оздоровительный блок | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Диет-питание по системе "Шведский стол" | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **2** | |  | | --- | | Климатотерапия, естественный солярий | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **3** | Утренняя гимнастика | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **4** | Лечебная физкультура (по показаниям) | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **5** | Посещение бассейна | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **6** | Терренкур (лечебная дозированная ходьба) | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **7** | Механотерапия (по показаниям) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **8** | Кислородный коктейль | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Диагностический блок | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | Прием и динамическое наблюдение лечащего врача | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **10** | Прием врача-ортопеда /мануального терапевта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Лечебный блок | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | Ванны лечебные/сухая углекислая ванна/душ циркулярный | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **12** | Грязелечение / озокеритотерапия | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **13** | Аппаратная физиотерапия (электро-, магнито-, свето, лазеро, УЗ-лечение) | 6 | 6 | 5+5 | 5+5 | 5+5 | 6+6 | 6+6 | 6+6 | 7+7 | 7+7 | 7+7 | 7+7 |
| **14** | Массаж ручной (1,5 ед.) или подводный душ-массаж | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **15** | Иглорефлексотерапия / электроакупунтура | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **16** | Отвар овса | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **17** | Скандинавская ходьба (по показаниям) | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 |

**Примечание:**Индивидуальный план санаторно-курортной лечебной программы составляет лечащий врач в зависимости от исходного функционального состояния организма, учитывая параметры лабораторно-инструментальных исследований, субъективных и объективных данных, в рамках утвержденной стоимости лечения.  
Возможно назначение дополнительных процедур и диагностических мероприятий, при отсутствии противопоказаний, за отдельную плату.  
\* Бассейн работает ежедневно, кроме понедельника.  
\* Утренняя гимнастика проводится в будние дни.

**В стоимость входит:**

* Проживание в выбранной категории номера;
* Лечение по выбранной программе;
* 4-х разовое питание по системе "Шведский стол";
* Посещение бассейна с подогреваемой морской водой;
* Услуги парковки;
* Wi-Fi в номерах и на территории;
* Культурно-развлекательные мероприятия
* Пользование библиотекой, кинозалом, бильярдной, теннисным кортом
* Услуги детской комнаты (для детей от 4-х до 12 лет)
* Предоставление лежаков под навесом на пляже
* Сейфовые ячейки