**Лечебные программы в санатории «Алушта»**

**ПРОГРАММА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

 **Показания**: остеохондроз, межпозвоночные грыжи, радикулиты, сколиоз, спондилез.

**Курс рассчитан** на 10, 14, 18, 21 день

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИКА** |
|   | **10дн** | **14дн.** | **18дн** | **21дн** |
| **Наблюдение врача** | **2** | **3** | **4** | **4** |
| **Консультация специалиста узкого профиля** | **1** | **2** | **3** | **3** |
| **Инструментальные исследования:**ЭКГ (по показаниям) | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **ЛЕЧЕНИЕ** |
| **Виды лечебных процедур** | **10дн** | **14дн** | **18дн** | **21дн** |
| 1.Диетотерапия | **ежедневно** |
| 2. Физиотерапия (2 из нижеперечисленных) |
| -Ультразвук | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Биоптрон | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -ЭВТ | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Магнитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Электрофорез | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -ДДТ |   |   |   |   |
| -Амплипульс |   |   |   |   |
| 3. Озокеритопарафинолечение (1 единица) | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 4. Массаж спина (1 единица) | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 5. Водные процедуры (1 из нижеперечисленных): |
| - Ванна ароматическая | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Ванна жемчужная | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Душ циркулярный | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 6.Фитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 7. ЛФК | **8** | **10** | **12** | **14** |
| 8. Аквааэробика | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 9. Скандинавская  ходьба | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 10. Утренняя гимнастика | **ежедневно** |

 **Ожидаемый эффект:**

**-** уменьшение болевого синдрома;

**-** отсутствие болевых точек в местах повреждения корешков и стволов;

**-** нормализация мышечного тонуса;

**-** уменьшение нарушения чувствительности;

- улучшение общего самочувствия.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛОР ОРГАНОВ**

 **Показания:** хронические риниты, синуситы, фарингиты, тонзиллиты, ларинготрахеиты, отиты.

**Курс рассчитан** на  10, 14, 18, 21 день

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИКА** |
|   | **10дн** | **14дн.** | **18дн** | **21дн** |
| **Наблюдение врача** | **2** | **3** | **4** | **4** |
| **Консультация специалиста узкого профиля** | **1** | **2** | 2 | 2 |
| **Инструментальные исследования:**ЭКГ (по показаниям) | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **ЛЕЧЕНИЕ** |
| **Виды лечебных процедур** | **10дн** | **14дн** | **18дн** | **21дн** |
| 1.Диетотерапия | **ежедневно** |
| 2. Физиотерапия (2 из нижеперечисленных) |
| -КУФ | **4** | **5** | **6** | **7** |
| -УВЧ | **4** | **5** | **6** | **7** |
| -ЭВТ | **4** | **5** | **6** | **7** |
| -Биоптрон | **4** | **5** | **6** | **7** |
| - Ультразвук (ЛОР) | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3.Ингаляции или аромотерапия | **5** | **7** | **9** | **12** |
| 4.Озокеритопарафинолечение (1 единица) | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. Массаж воротниковой зоны ( 1 единица) | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 6. Водные процедуры (1 из нижеперечисленных): |
| - Ванна ароматическая | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Ванна жемчужная | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Душ циркулярный | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 7.Фитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 8.Соляная пещера | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 9. ЛФК( дыхательная) | **8** | **10** | **12** | **14** |
| 10. Скандинавская  ходьба | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 11. Утренняя гимнастика | **ежедневно** |

**Ожидаемый эффект**: - улучшение общего самочувствия;

- уменьшение или отсутствие боли и дискомфорта в горле;

- отсутствие или уменьшение выделений из носа;

- свободное носовое дыхание;

- повышение иммунитета.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Показания**: вегетососудистая дистония, неврастения, стресс, депрессия, неврозы.

**Курс рассчитан** на 10, 14, 18, 21 день

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИКА** |
|   | **10дн** | **14дн.** | **18дн** | **21дн** |
| **Наблюдение врача** | **2** | **3** | **4** | **4** |
| **Консультация специалиста узкого профиля** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **Инструментальные исследования:**ЭКГ (по показаниям) | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **ЛЕЧЕНИЕ** |
| **Виды лечебных процедур** | **10дн** | **14дн** | **18дн** | **21дн** |
| 1.Диетотерапия | **ежедневно** |
| 2. Физиотерапия (2 из нижеперечисленных) |
| - Электрофорез воротниковой зоны | **5** | **7** | **8** | **10** |
| - Дарсонваль воротниковой зоны | **5** | **7** | **8** | **10** |
| - Дарсонваль головы | **5** | **7** | **8** | **10** |
| 3. Ароматерапия | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 4. Массаж воротниковой зоны ( 1 единица) | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 5. Водные процедуры (1 из нижеперечисленных): |
| - Ванна ароматическая | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Ванна жемчужная | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Душ циркулярный | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 6.Фитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 7. ЛФК | **8** | **10** | **12** | **14** |
| 8. Аквааэробика | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 10. Утренняя гимнастика | **ежедневно** |

 **Ожидаемый эффект:**

 - улучшение настроения и общего самочувствия;

- улучшение психоэмоционального фона;

- повышение толерантности к стрессу;

- уменьшение вегетативных и эмоциональных нарушений;

- нормализация артериального давления;

- уменьшение или отсутствие головной боли.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**

**Показания:** гипотиреоз, сахарный диабет 2 типа, ожирение, метаболический синдром, нарушение обмена веществ без функциональных нарушений.

**Курс рассчитан** на 10, 14, 18, 21 день

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИКА** |
|   | **10дн** | **14дн.** | **18дн** | **21дн** |
| **Наблюдение врача** | **2** | **3** | **3** | **4** |
| **Консультация специалиста узкого профиля** | **1** | **2** | 2 | 2 |
| **Инструментальные исследования:**ЭКГ (по показаниям) | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **ЛЕЧЕНИЕ** |
| **Виды лечебных процедур** | **10дн** | **14дн** | **18дн** | **21дн** |
| 1.Диетотерапия | **ежедневно** |
| 2. Физиотерапия (2 из ниже перечисленных) |
| -Биоптрон | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -ЭВТ | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Магнитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Электрофорез | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Амплипульс | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -ДДТ | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 3. Ароматерапия | **7** | **9** | **12** | **15** |
| 4. Массаж п/крестцовой обл (1 единица) | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 5. Водные процедуры (1 из нижеперечисленных): |
| - Ванна ароматическая | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Ванна жемчужная | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Душ циркулярный | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 6.Фитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 7. ЛФК | **8** | **10** | **12** | **14** |
| 8. Скандинавская  ходьба | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 9.Аквааэробика | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 10. Утренняя гимнастика | **ежедневно** |

**Ожидаемый эффект:**

**-**  нормализация веса;

- улучшение метаболических показателей;

-улучшение нервно-психического статуса;

- улучшение настроения, общего самочувствия;

**ПРОГРАММА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

**Показания:** изжога, хронический гастрит, хронический гастродуоденит, хронический панкреатит, хронический холецистит.

**Курс рассчитан** на  10, 14, 18, 21 день

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИКА** |
|   | **10дн** | **14дн.** | **18дн** | **21дн** |
| **Наблюдение врача** | **2** | **3** | **4** | **4** |
| **Консультация специалиста узкого профиля** | **1** | **2** | 2 | 2 |
| **Инструментальные исследования:**ЭКГ (по показаниям) | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **ЛЕЧЕНИЕ** |
| **Виды лечебных процедур** | **10дн** | **14дн** | **18дн** | **21дн** |
| 1.Диетотерапия | **ежедневно** |
| 2. Физиотерапия (2 из ниже перечисленных) |
| -Ультразвук | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -ЭВТ | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Магнитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| - Электрофорез | **5** | **7** | **9** | **10** |
| - Амплипульс | **5** | **7** | **9** | **10** |
| - ДДТ | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 3. Озокеритопарафинолечение: аппликации по заболеванием ЖКТ (1 единица) | **5** | **7** | **8** | **9** |
| 4. Массаж передней брюшной стенки (1 единица) | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 5. Водные процедуры (1 из нижеперечисленных): |
| - Ванна ароматическая | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Ванна жемчужная | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Душ циркулярный | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 6.Фитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 7. ЛФК | **8** | **10** | **12** | **14** |
| 8. Аквааэробика | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 9. Скандинавская  ходьба | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 10. Утренняя гимнастика | **ежедневно** |

**Ожидаемый эффект:**

- уменьшение дискомфорта в области ЖКТ;

- уменьшение болевого синдрома;

- улучшение настроения, общего самочувствия;

**ПРОГРАММА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**Показания**: гипертоническая болезнь, симптоматическая гипертензия, ишемическая болезнь сердца, синдром недостаточности кровообращения, заболевание артерий и вен, гипотония.

**Курс рассчитан** на 10, 14, 18, 21 день

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИКА** |
|   | **10дн** | **14дн.** | **18дн** | **21дн** |
| **Наблюдение врача** | **2** | **3** | **4** | **4** |
| **Консультация специалиста узкого профиля** | **1** | **2** | 2 | 2 |
| **Инструментальные исследования:**ЭКГ (по показаниям) | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **ЛЕЧЕНИЕ** |
| **Виды лечебных процедур** | **10дн** | **14дн** | **18дн** | **21дн** |
| 1.Диетотерапия | **ежедневно** |
| 2. Физиотерапия (2 из ниже перечисленных) |
| - Электрофорез по Щербакову | **5** | **7** | **9** | **10** |
| - Магнитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| - Биоптрон | **5** | **7** | **9** | **10** |
| - Дарсонваль воротниковой зоны | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 3. Ароматерапия | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 4. Массаж воротниковой зоны ( 1 единица) | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 5. Водные процедуры (1 из ниже перечисленных): |
| - Ванна ароматическая | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Ванна жемчужная | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Душ циркулярный | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 6.Фитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 7. ЛФК | **8** | **10** | **12** | **14** |
| 8. Скандинавская  ходьба | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 9. Утренняя гимнастика | **ежедневно** |

 **Ожидаемый эффект:**

- нормализация гемодинамических показателей (АД, ритм сердца);

- уменьшение головной боли, боли в области сердца, расстройства сна;

- уменьшение утомляемости, тревожности, раздражительности, отдышки;

- улучшение показателей инструментальных и лабораторных исследований.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

**Показания**: хронические ларингиты, трахеиты, трахеобронхиты, хронические бронхиты, бронхиальная астма, бронхоэктазы, состояния после перенесенной пневмонии и др.

**Курс рассчитан** на 10, 14, 18, 21 день

|  |
| --- |
| **ДИАГНОСТИКА** |
|   | **10дн** | **14дн.** | **18дн** | **21дн** |
| **Наблюдение врача** | **2** | **3** | **3** | **4** |
| **Консультация специалиста узкого профиля** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **Инструментальные исследования:**ЭКГ (по показаниям), СПГ | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **ЛЕЧЕНИЕ** |
| **Виды лечебных процедур** | **10дн** | **14дн** | **18дн** | **21дн** |
| 1.Диетотерапия | **ежедневно** |
| 2. Физиотерапия (2 из нижеперечисленных) |
| -УВЧ | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Ультразвук | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Электрофорез | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Биоптрон | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -Магнитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| -ДДТ | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 3.Ингаляции | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 4.Соляная пещера  | **5** | **7** | **9** | **10** |
| или ароматерапия | **6** | **8** | **10** | **12** |
| 5. Массаж грудной клетки ( 1 единица) | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 6.Водные процедуры  ( 1 из нижеперечисленных) |
| - Ванна ароматическая | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Ванна жемчужная | **3** | **4** | **5** | **6** |
| - Душ циркулярный | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 7.Фитотерапия | **5** | **7** | **9** | **10** |
| 8. ЛФК ( дыхательная) | **8** | **10** | **12** | **14** |
| 9. Скандинавская  ходьба | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 10. Утренняя гимнастика | **ежедневно** |

**Ожидаемый эффект:**

 - уменьшение или отсутствие кашля, приступов удушья, выделений мокроты, отдышки, чувства дискомфорта в груди;

- уменьшение частоты и дозы использования бронхолитиков;

- увеличение жизненной емкости легких;

- улучшение показаний функциональных и лабораторных исследований;

- улучшение общего самочувствия;

- восстановление трудоспособности.

**Программы по восстановлению здоровья назначаются на срок меньше, чем срок пребывания!!!**