**Санаторно-курортное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы в санатории «Затишье»**

*Заболевания опорно-двигательной системы занимают одну из лидирующих позиций среди причин выхода на инвалидность и общей заболеваемости. Поэтому их лечение - одно из приоритетных направлений санатория «Затишье». Пациентам с заболеваниями опорно-двигательной системы рекомендуется проходить профилактическое лечение в санатории ежегодно.*

**Что дает санаторно-курортное лечение при заболеваниях позвоночника и суставов?**

* **Избавление от боли и других симптомов заболевания**. Лечение природными грязями, минеральные ванны в сочетании с другими процедурами и комплексом ЛФК снижает воспалительный процесс, который и приводит к отеку, боли и ограничению подвижности. Зачастую обезболивающий эффект возникает уже на 2-3 день после  начала курса.
* **Восстановление тонуса мышц.** Этого эффекта врачи санатория добиваются за счет увеличения двигательной активности пациента, массажа, плавания, лечебных душей и других процедур. Восстановление мышечного баланса способствует уменьшению степени искривления позвоночника и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.
* **Снижение веса.** Лишний вес в большинстве случаев осложняет течение заболевания. Его снижение напрямую влияет на улучшение состояния пациента. С этой целью санаторий предлагает специальное питание со сниженной калорийностью, программу по увеличению физической активности, комплекс процедур, активирующий обмен веществ.
* **Улучшение эмоционального состояния.** Лечение проходит в спокойной позитивной курортной обстановке. Доброжелательный персонал санатория дает возможность гостям полностью отключиться от бытовых и производственных проблем, почувствовать себя как «дитя в пеленках». Позитивный эмоциональный фон значительно увеличивает эффективность лечения.
* **Формирование здоровых привычек.** Это очень важно для того, чтобы добиться длительной ремиссии, либо полного излечения. Ведь именно нездоровый образ жизни уже привел человека к заболеванию. С этой целью в санатории создана специальная информационная среда, а также у пациента есть возможность длительного общения с лечащим врачом, который объясняет, что необходимо ввести в привычку для улучшения качества здоровья. На занятиях ЛФК наши гости получают комплекс упражнений и навыки их проведения для продолжения занятий дома.

**Лечение в санатории «Затишье» показано при наличии следующих симптомов:**

* хронические боли в спине и конечностях;
* ограничение движений, хруст в суставах;
* нарушение осанки;
* вынужденное положение.

**Рекомендуемая продолжительность путевки:** 10-14 дней.

**Ожидаемая эффективность:**

* ликвидация или снижение болевого синдрома;
* увеличение объема движений и общей физической активности;
* нормализация массы тела;
* изменение пищевого рациона и режима двигательной активности;
* нормализация обмена веществ;
* улучшение общего состояния.

**Перечень диагностики и процедур/видов лечения, которые могут быть назначены по путевке:**

**Диагностика**

*Обследование необходимо для постановки диагноза и разработки эффективного плана лечения, а также позволяет выявить сопутствующие заболевания, наличие показаний и противопоказаний к проведению различных процедур.*

ЭКГ, УЗИ внутренних органов, клинический и биохимический анализ крови, анализ мочи, консультация узких специалистов (отоларинголог, хирург-травматолог, эндокринолог, невропатолог, окулист, дерматолог).

**Лечение:**

**Питьевой режим**   
прием местной минеральной воды внутрь, улучшает обмен веществ, общее самочувствие, восстанавливает водно-солевой баланс в организме, улучшает состояние хрящевой ткани;

**Водолечение**

* включает назначение ванн (минеральных из местного источника, хвойных, скипидарных, пантогематогенных, 4-х камерных, контрастных), лечебных душей (подводного, циркулярного, душа Шарко, восходящего), бассейна, сауны, турецкой бани. Водные процедуры способствуют расширению объема движений в суставах, уменьшению болевого синдрома.
* Минеральные ванны из собственного источника в санатории «Затишье» улучшают минеральный обмен, уменьшает дегенеративные и воспалительные изменения в суставах.
* Скипидарные ванны назначают при радикулоневритах, спондилезе, расстройствах вегетативной нервной системы, обменных нарушениях, заболеваниях суставов. Они оказывают местно – раздражающее действие, улучшают обмен веществ, кровообращение.

**Массаж**   
Ручной классический, вакуумный, антицеллюлитный, медовый массаж. Все эти методики способствуют устранению мышечного спазма, улучшению кровотока в мышцах и суставах. Лучше всего проводить массаж как подготовительный этап перед выполнением физических упражнений.

**ЛФК**   
Комплекс упражнений подбирается индивидуально. С помощью регулярных занятий удается уменьшить контрактуру суставов, восстановить объем движений в них.

**Аппаратная физиотерапия**   
Электрофорез, СМТ, ДДТ-токи, ультразвук, магнитотерапия, местная криотерапия «Холод», лазеротерапия, высокочастотная терапия, светолечение, ингаляции. С помощью физиотерапевтических методов можно улучшить обменные процессы, уменьшить воспалительные, дегенеративные изменения.

**Иглорефлексотерапия**   
Происходит воздействие на определенные акупунктурные точки с помощью игл. Данная процедура снижает воспаление, боли, способствует восстановлению тонуса и кровоснабжения в больном органе.

**Теплолечение**   
Парафин+озокерит, тамбуканские грязи. Тепловые процедуры улучшают кровообращение тканей, активируют обменные процессы, замедляют развитие дегенерации суставных поверхностей.

**Криосауна**   
Способствует мобилизации защитных сил организма, улучшению кровоснабжения.

**Фитотерапия или питье травяных сборов**   
Приготовление целебных настоев – настоящее искусство, которым в совершенстве владеют в санатории «Затишье». Индивидуально подобранные лечебные сборы оказывают благотворное влияние на самочувствие, а также на состояние периферических нервов и костно-мышечной системы.

**Кислородные коктейли**  
Повышают насыщение кислородом тканей, что способствует повышению работоспособности, обмена веществ, двигательной активности.

**Аэрофитотерапия** – вдыхание эфиров трав   
Так же, как и фитотерапия, может применяться при отсутствии повышенной чувствительности и индивидуальной непереносимости отдельных компонентов. В зависимости от состава может оказывать как тонизирующее, так и успокаивающее влияние на нервную систему и весь организм в целом, ускорять или замедлять обменные процессы.

**Показания для лечения в профильном санатории заболеваний опорно-двигательного аппарата:**

* реактивные, псориатические артропатии
* ревматоидный артрит минимальной степени активности;
* подагра
* полиартроз
* коксартроз, гонартроз
* сколиоз
* остеохондроз
* анкилозирующий спондилит
* спондилез
* миозит
* синовеиты и тендосиновеиты
* последствия травм (консолидированные переломы, контрактуры суставов, посттравматические артрозы, культи), ожогов;
* хронический остеомиелит вне обострения
* повреждение периферических нервов

**Показания для лечения в профильном санатории заболеваний периферической нервной системы:**

* невралгия, неврит, нейропатия тройничного, лицевого и других периферических нервов, полиневропатии;
* поражения и сдавление нервных сплетений и корешков;
* состояние после операции по поводу грыжи позвоночника.

**Противопоказания к санаторно-курортному лечению в профильном санатории:**

* остеомиелит с наличием свищей и секвестрацией;
* множественное поражение суставов с ограничением способности к самообслуживанию и самостоятельному передвижению;
* ревматоидный артрит высокой степени активности с септическими формами, поражением внутренних органов;

**Противопоказания:**Общие для санаторно-курортного лечения.