

«Оздоровительная программа для мужчин»

(программа подготовлена для мужчин с избыточным весом, страдающих простатитом, ДГПЖ, эректильной дисфункцией.)

Диагностика:

1. Анализ крови : -клинический -биохимический -анализ мочи -исследование простатического секрета	Кабинет 104	9.00 11.00
2. ЭКГ	Кабинет 211	с 10.00
3. Денситометрия	Кабинет 208	Предварительная запись
4. Консультация уролога	Кабинет	Предварительная запись
5. Консультация психотерапевта	Кабинет 215	Предварительная запись
6. Консультация врача ЛФК	Кабинет 6	11.0-13.00
7. УЗИ (органы брюшной полости, почки, надпочечники, простата (абдоминальное и трансректальное исследование), мочевого пузыря, щитовидная железа)	Кабинет 210	Предварительная запись
8. ОФП, измерение состава тела. Контроль через неделю	Кабинет 100	Предварительная запись

Лечение:

диетотерапия – индивидуальный подбор питания;

физические нагрузки:

1. ЛФК	Кабинет 6	
2. аквааэробика	Бассейн	11.30
3. Скандинавская ходьба / прогулки	Беседа с инструктором в игровом зале ФОКа ежедневно в 15.30 (пон.-пятн.)	8.00 – 8.50 21.00-21.50
4. Силовые тренировки	Тренажерный зал	16.30 -17.30 (через день)
5. Плавание	Бассейн	17.30 -18.30 (ежедневно)
6. Обучение танцам	Кабинет 6	19.20 – 20.00

физиопроцедуры:

1. Ручной массаж / подводный	7 процедур	Кабинет	
2. Реабокс\Лимфомат	7 процедур	Кабинет 201302	
3. Озоновые ванны ч-з день\Душ-Шарко	5 процедур	Кабинет 4	
4. Грязелечение ч-з день)	5 процедур	Кабинет 5	
5. Фиточай	10 процедур	Кабинет 42	
6. Уни-спок ч-з день	5 процедур	Кабинет 206	9.00-16.00
7. Авантрон ч-з день\Магнитотурботрон	5 процедур	Кабинет 105	9.00-16.00
8. Массаж простаты	7 процедур	Кабинет 1305	11.00-14.00