**ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИя «Классическая Интенсив» от 7 ночей**

**Описание программы**

Санаторий «Дюльбер» на Южном берегу Крыма — идеальное место для отдыха и оздоровления. Уникальное сочетание морского и горного климата, кристально чистый воздух, отсутствие промышленности и живописные пейзажи вместе с лечебной инфраструктурой создают условия для полноценного восстановления здоровья. Для достижения наилучшего эффекта рекомендуется проводить здесь от 7 до 21 дней в году.

Программа «Классическая Интенсив» действует при проживании от 7 ночей.

**Ожидаемый эффект**

Программа направлена на укрепление организма, профилактику заболеваний и формирование здоровых привычек. Всего за несколько дней вы почувствуете прилив сил, улучшение самочувствия, а также приобретете навыки активного образа жизни и правильного питания. Качество жизни и трудоспособность возрастут благодаря общему психосоматическому восстановлению.

**Основа программы**

Программа «Классическая Интенсив» использует принципы физических методов лечебного воздействия, бальнеотерапии, теплолечения, физиотерапии.

**Описание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование процедуры | Дни | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 1 | Первичный прием врача-терапевта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Повторный прием врача-терапевта | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2 | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 3 | 3 | 3-4 | 3-4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Консультация профильного специалиста по показаниям (кардиолог, травматолог-ортопед) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 4 | Диетотерапия | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 5 | Климатолечение | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 6 | Теплолечение: грязелечение, озокеритолечение, парафинолечение по показаниям на выбор | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 7 | Ручной классический массаж (1,5ед) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5-6 | 5-6 | 6 | 6 | 6-7 | 6-7 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 8 | Бальнеотерапия: жемчужные ванны с различными добавками (спирулина, бишофит, крымские гидролаты) или лечебные души на выбор по показаниям | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Общеукрепляющий комплекс лечебной физкультура, лечебная гимнастика в бассейне с морской водой, занятия на Евминовой доске под руководством инструктора ЛФК на выбор | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| 10 | Аромафитотерапия | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | Синглетно-кислородная терапия (кислородный коктейль) или ингаляционная терапия | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 12 | Физиотерапия: электрофорез с лекарственными препаратами, синусо-модулированные токи, магнитотерапия на выбор по показаниям | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5-6 | 5-6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 13 | Плавание в море или в бассейне с морской водой | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 14 | Терренкур с нордическими палками под руководством инструктора ЛФК по парку санатория | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 15 | Карбокситерапия одной зоны или озонотерапия на выбор по показаниям | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 16 | Медикаментозная терапия (в объеме оказания неотложной помощи, при острых состояниях, впервые выявленных заболеваниях | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

Используемые методики включают в себя природные и аппаратные процедуры для достижения максимального эффекта:

* **Климатотерапия** — санаторий расположен на побережье, окружён соснами, кипарисами, можжевельником и лавандой. Такое сочетание фитонцидов, морского воздуха и горной местности способствует улучшению дыхания и общего самочувствия.
* **Теплолечение** — сакские иловые грязи обладают уникальными бактерицидными свойствами и содержат биологически активные вещества. Рекомендуется для лечения заболеваний нервной системы и опорно-двигательного аппарата.
* **Бальнеотерапия** — лечебные ванны с бишофитом и гидролатами (крымские эфирные масла) укрепляют ткани, стимулируют обмен веществ и помогают коже восстановить здоровье. Ванны со спирулиной оказывают мощное иммуностимулирующее действие.
* **Аппаратная физиотерапия** — комплекс процедур, включающий магнитотерапию, импульсные токи и дарсонвализацию, улучшает кровообращение, стабилизирует давление и укрепляет иммунитет.
* **Лечебная гимнастика** — занятия в зале ЛФК и в бассейне с морской водой, а также прогулки с инструктором, помогают укрепить мышцы и суставы.
* **Занятия на Евминовой доске** — специальный тренажёр для кинезотерапии улучшает подвижность позвоночника и эластичность сухожилий.
* **Аромафитотерапия** — эфирные масла Крыма и травяные сборы полезны для улучшения кровообращения и снижения стресса.
* **Карбокситерапия** — подкожное введение медицинского углекислого газа оказывает длительное обезболивающее и противовоспалительное действие.
* **Ручной массаж** — помогает снять мышечные спазмы, восстановить лимфоотток, уменьшить боль и повысить подвижность суставов.
* **Озонотерапия** — озон уничтожает вирусы и бактерии, снижает воспаление и улучшает доступ кислорода к тканям.
* **Лазеротерапия** — воздействие лазера улучшает микроциркуляцию и обменные процессы, оказывает спазмолитическое и обезболивающее действие.
* **Ударно-волновая терапия** — эффективна при хронических заболеваниях суставов и позвоночника, оказывает обезболивающее действие.
* **Сухие углекислые ванны** — расширяют сосуды кожи, улучшая циркуляцию и устраняя застойные явления.

Рекомендованные дополнительные виды лечения:

* **Ударно-волновая терапия** — один из эффективных методов лечения хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, обеспечивающий противовоспалительный и обезболивающий эффект за счёт воздействия акустических волн.
* **Подводный душ-массаж** — сочетает в себе массажное действие воды и лечебные свойства гидротерапии, помогает улучшить кровообращение, снять мышечное напряжение и ускорить обмен веществ.
* **Лазеротерапия** — методика, способствующая улучшению микроциркуляции, снятию спазмов и болей, активизации обменных процессов благодаря воздействию лазерного излучения.
* **Сухие углекислые ванны** — углекислый газ, проникая через кожу, улучшает кровообращение и способствует расширению сосудов, что помогает устранить застойные явления и повысить жизненный тонус.

Вышеперечисленные процедуры помогут усилить оздоровительный эффект и способствуют всестороннему восстановлению организма.

**Примечание:** Программа «Классическая Интенсив» может быть индивидуально скорректирована врачом в зависимости от возраста, диагноза и состояния пациента. Возможна замена процедур для сохранения лечебного эффекта.

**Противопоказания:** общепринятые для санаторно-курортного лечения, новообразования, беременность.