

Примерный распорядок дня по программе лечения суставов и позвоночника:

Утро (примерно 6:30-7:00)

Пробуждение. После лёгкого подъёма рекомендуется выпить стакан воды — это помогает запустить обменные процессы. Конкретный вид минеральной воды и не простой, а функциональный чай назначает врач в зависимости от стадии заболевания и даже утренний ритуал с водой становится максимально эффективным.

Зарядка, йога. Проводится с ЛФК специалистами в зале или на свежем воздухе на берегу озера Увильды. А после упражнения инсоляция и прогулка в сосновом бору до приема пищи.

Завтрак. Обычно сервируют в 8:15—8:25, часто в две смены. Меню в зависимости от программы лечения - насыщенное белком и овощами или диетическое (например, стол для печени, стол при диабете или стол №15 для общего оздоровления).

Приём у врача. После завтрака — консультации узких специалистов по индивидуальному плану лечения, лабораторная и функциональная диагностика при необходимости.

Первая половина дня (примерно 9:00—14:00)

Это время оздоровительных процедур. В программу лечения входит до 7 процедур каждый день. Врач может назначить:

Бальнеотерапию — ванны с минеральной, радоновой или иной насыщенной лечебными факторами водой.

физиотерапию — электрофорез, магнитотерапию, ультразвук. В санатории более 25 разных аппаратов физиотерапии.

Гидротерапию — душ Шарко, циркулярный душ, подводный массаж.

Массаж — классический, лимфодренажный, точечный или аппаратный.

Грязелечение или теплотечение (парафиновые, озокеритовые аппликации).

Лечебную физкультуру, кинезиотерапию — специализированные занятия с инструктором.

Процедуры чередуются, чтобы не перегружать организм. В разные дни врач назначает разные процедуры в разных комбинациях, чтобы достичь максимального эффекта.

Обед

Обед сбалансированный и диетический, но более сытный. В меню часто включают супы, отварное или запечённое мясо и рыбу, тушёные, свежие или запечённые овощи, гарниры.

Послеобеденный отдых. После обеда рекомендуется немного отдохнуть. Можно почитать, послушать музыку, посетить пляж или тихие уголки для чтения в оранжерее или просто подремать. Сон после обеда помогает организму лучше усваивать Питательные вещества и восстанавливаться.

Вторая половина дня и вечер. Во второй половине дня процедуры менее интенсивны: лёгкий массаж, расслабляющие ванны, ароматерапия, спелеокамера, посещение сауны или хаммама. Все процедуры также назначаются врачом. Вечером часто организуют культурно-развлекательные мероприятия: концерты, лекции, мастер-классы, творческие вечера.

Ужин (примерно 18:00—19:00)

Ужин подают рано, чтобы не перегружать пищеварительную систему перед сном. В меню часто лёгкие блюда: тушёные овощи, запеканки, белковая пища (рыба, курица, омлет), кисломолочные продукты, фрукты, травяные чаи. donresort.ru

После ужина. Можно прогуляться на свежем воздухе, покататься на лодке, прокатиться на велосипеде или провести время в общении. Некоторые участвуют в вечерних занятиях йогой или дыхательной гимнастикой.

Отбой. Обычно наступает в 22:00. Врачи рекомендуют отложить гаджеты за час до сна для цифрового детокса.

Важные нюансы

Индивидуальный подход. Распорядок и набор процедур всегда зависят от диагноза и состояния здоровья. Программа составляется индивидуально.

Гибкость. Хотя есть общий график, часто можно договориться о более удобном времени для процедур, чтобы освободить часы для прогулок или отдыха.

Разнообразие досуга. Помимо лечения, в санатории есть спортивные площадки, бассейн, прокат инвентаря, детский клуб и анимационные программы. Организовываются полноценные экскурсии по достопримечательностям Урала.



Готовы обсудить удобные даты?

Менеджер подберёт оптимальные сроки и ответит на все вопросы

Курорт «Увильды» · Федеральный санаторий
медицинская лицензия · Южный Урал
uvildy.ru

ЗАБРОНИРОВАТЬ ПРОГРАММУ

8 (351) 225-16-16

bron@uvildy.ru