



# ПРОГРАММА “ЛЕГКАЯ ПОХОДКА”

Длительность программы: 5-21 дней

Программа направлена на восстановление подвижности при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: остеохондрозе, артрозах, артритах, сколиозе, последствиях травм.

В основе программы – применение природных лечебных ресурсов: грязь озера Тамбукан уменьшает воспаление в суставах и позвоночнике, а также обладает обезболивающим эффектом, воздействие минеральных вод способствует улучшению кровоснабжения мышц и связок.

В результате эффективного сочетания природных лечебных факторов и методов современной физиотерапии увеличивается подвижность и улучшается качество жизни.



## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Увеличение объёма движения в суставах;
2. Укрепление мышц;
3. Уменьшение или снятие болевого синдрома;
4. Повышение двигательной активности и улучшение переносимости физических нагрузок;
5. Улучшение общего самочувствия

## Состав программы:

Перечень медицинских услуг	Число услуг на 5-7 дней	Число услуг на 8-10 дней	Число услуг на 11-13 дней	Число услуг на 14-16 дней	Число услуг на 17-19 дней	Число услуг на 20-21 дней
<u>Прием (осмотр, консультация) специалистов</u>						
1. Прием (осмотр, консультация) лечащего врача первичный	1	1	1	1	1	1
2. Прием (осмотр, консультация) лечащего врача повторный	1	2	2	2	2	3
3. Прием (осмотр, консультация) врача-травматолога-ортопеда	1	1	2	2	2	2

<u>Лабораторные и инструментальные методы исследования</u>						
1. Общий (клинический) анализ крови	1	1	1	1	1	1
2. Регистрация электрокардиограммы (с расшифровкой)	1	1	1	1	1	1
3. Биохимический анализ крови (исследование уровня общего кальция в крови, ревматоидного фактора (РФ), витамина D)	1	1	1	1	1	1
4. Рентгенография одного сустава	-	1	1	1	1	1
<u>Немедикаментозные методы профилактики и лечения с учетом показаний</u>						
1. Прием минеральной воды Эссентуки Новая, Эссентуки №4 (бювет источника Эссентуки)	ежедневно					
2. Диетотерапия	ежедневно					
3. Групповое занятие лечебной физкультурой	5	8	10	13	16	19
4. Терренкур	ежедневно					
5. Климатотерапия	ежедневно					
6. Лечебная физкультура в бассейне	5	8	10	13	16	19
<u>Лечебный блок</u>						
1. Ванны лечебные минеральные/ванны лекарственные лечебные	4	4	5	6	7	8
2. Грязелечение тамбуканской грязью 1 зона	-	3	4	6	7	8
3. Воздействие переменным магнитным полем (ПемГП) (аппарат "Полимаг", ВТЛ)	4	4	5	6	7	8
4. Ультрафонофорез лекарственный (без учета стоимости препаратов)	4	5	5	6	8	8
5. Массаж спины медицинский 1,5 ед. <sup>о</sup>	3	5	6	6	8	8
6. Аэровоздействие (сеанс ароматерапии)	4	5	7	7	8	8
7. Инъекционное введение лекарственных препаратов в очаг поражения кожи (харбокситерапия 1 зона (1 процедура))	3	3	5	5	6	6
8. Душ лечебный (душ Шарко или циркулярный или восходящий) 1 вид	3	4	5	6	7	8

<sup>о</sup> - за одну условную массажную единицу принимается процедура, на выполнение которой требуется 10 минут рабочего времени сотрудника.

### Дополнительно предоставляются (без доплаты) следующие услуги:

- Скандинавская ходьба;
- Групповое профилактическое консультирование по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний («Школа здоровья»)
- Фитнес и плавание: занятия в бассейне, тренировки на уличных тренажерах и в спортзале для укрепления организма.
- Культурно-развлекательные мероприятия: творческие мастер-классы, концерты, тематические вечера и другие активности для душевного отдыха.

### За дополнительную плату по желанию предоставляются следующие услуги (сверх программы с учетом медицинских показаний и противопоказаний):

- Широкий спектр лабораторной диагностики
- Ультразвуковая диагностика по сопутствующим заболеваниям
- Консультация узких специалистов
- Стоматологические процедуры
- Озонотерапия
- Гипербарическая оксигенотерапия
- Общая магнитотерапия

### Прайс

Категория номеров	Стоимость путевки (руб.) на период	Стоимость путевки (руб.) на период	Стоимость путевки (руб.) на период	Стоимость путевки (руб.) на период
	01.09.2025-18.11.2025	19.11.2025-31.12.2025	01.01.2026-28.03.2026 01.06.2026-24.08.2026 12.11.2026-29.12.2026	29.03.2026-31.05.2026 25.08.2026-16.11.2026 30.12.2026-10.01.2027
	1 к/день	1 к/день	1 к/день	1 к/день
1. Двухместный однокомнатный «Стандарт» 1 категории	6 200	6 000	6 000	6 200
1-местное размещение	9 300	9 000	9 000	9 300
2. Одноместный «Эконом» 1 категории	7 100	6 700	6 700	7 100
3. Одноместный 1 категории	7 800	7 100	7 100	7 800
2-х местное размещение	6 200	6 000	6 000	6 200
4. Двухместный двухкомнатный (2К)	6 200	6 000	6 000	6 200
1-местное размещение	9 300	9 000	9 000	9 300
5. Двухместный двухкомнатный ПК (2К)	6 700	6 500	6 500	6 700
1-местное размещение	10 050	9 750	9 750	10 050
6. Люкс Улучшенный	8 600	8 100	8 100	8 600
1-местное размещение	12 900	12 150	12 150	12 900
7. Апартамент	9 600	8 600	8 600	9 600
1-местное размещение	14 400	12 900	12 900	14 400
8. Джуниор сьют одноместный	8 600	8 100	8 100	8 600
2-местное размещение	6 800	6 600	6 600	6 800
9. Дополнительное место в 1-комнатных номерах категории, Двухместном двухкомнатном (2К)	5 700	5 500	5 500	5 700
10. Дополнительное место в номерах категории Апартамент, Двухместный двухкомнатный ПК (2К), Люкс улучшенный, Джуниор сьют	6 300	6 000	6 000	6 300

°Стоимость указана за 1 человека в сутки.

°В стоимость входит проживание, 3х разовое питание и программа процедур.