

## OPISY WYBRANYCH ZABIEGÓW.

### KĄPIEL SIARCZKOWA

Działanie kąpeli polega na regeneracji chrząstki stawowej i tkanki łącznej (choroba zwyrodnieniowa stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, dyskopatia, zespoły pobólowe kręgosłupa.) W słabszych stężeniach sprzyja wytworzeniu elastycznego i spoistego naskórka, w silnych rozmiękcza ją i złuszcza ją naskórek, co wykorzystywane jest w leczeniu chorób: łuszczycy, chorób z nadmiernym rogowaceniem, wyprysku łojotokowym, twardzinie. Dobre efekty kąpeli uzyskuje się również w rehabilitacji stanów pourazowych stawów i kości, zapaleniu nerwów w okresie zejściowym choroby, zatruciach metalami ciężkimi. Kąpiel wykazuje również działanie bakteriobójcze, grzybobójcze i przeciw pasożytnicze.

**Uwaga!** Kąpiele siarczkowe pełne- zanurzenie ciała do połowy klatki piersiowej (pozycja półleżąca). Półkąpiele- zanurzenie w wodzie "do pasa" (pozycja siedząca). W trakcie kąpeli nie należy wykonywać zbędnych ruchów, tj. polewania wodą siarczkową, nacierania itp.- powoduje to szybsze ulatnianie z wody substancji działających leczniczo.

Po zabiegu zaleca się leżenie w wypoczynalni lub we własnym pokoju.

### ZAWIJANIA BOROWINOWE

Stosowanie torfu leczniczego o temperaturze 42-45°C w celu głębokiego przegrzewania organizmu (działanie przeciwbólowe, rozkurczowe, oczyszczanie organizmu z ubocznych produktów przemiany materii). Dodatkowo, dzięki związkom humusowym borowina wykazuje działanie przeciwzapalne, ściągające, regenerujące, bakteriobójcze.

### NATRYSK

stanowią formę masażu przy użyciu strumienia wody, o odpowiednim ciśnieniu i temperaturze, wpływającego z katedry natryskowej. Pobudzają krążenie, działają uspokajająco i hartująco.

### MASAŻ KLASYCZNY

polega na stosowaniu różnych technik, tj. głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wstrząsania i wibracji w celu poprawienia miejscowego krążenia krwi, zwiększenia sprężystości mięśni, poprawy krążenia limfatycznego.

### KRIOTERAPIA OGÓLNA

Krioterapia ogólnoustrojowa jest to bodźcowe i stymulujące zastosowanie w kabinie kriogenicznej niskich temperatur (poniżej  $-120^{\circ}\text{C}$  w czasie 1-3 minut) na powierzchnię całego ciała dla wywołania i wykorzystania dla celów leczniczych fizjologicznych reakcji obronnych organizmu.

Wykorzystując jej działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe, przeciwzapalne, immunostymulujące, uodparniające, zmniejszające spastyczność mięśni, stosuje się ją w następujących przypadkach: ostre i przewlekłe zapalenie stawów i chrząstek stawowych (Rzs, ZZSK, łuszczycowe zapalenie stawów), zespoły bólowe kręgosłupa, dyskopatie, stany po operacji jądra miazdzystego, zmiany zwyrodnieniowe narządu ruchu, stany pourazowe,

skręcenia, zwichnięcia, przeciążeniowe urazy sportowe, reumatyzm tkanek miękkich, zapalenia ścięgien, zapalenia okołostawowe, przykurcze w stawach, bolesne zbliznowacenia, niedowłady spastyczne np. stwardnienie rozsiane, niedowłady połowicze po udarach mózgu itp., fibromyalgia, niektóre choroby autoimmunologiczne, odnowa biologiczna, budowanie odporności immunologicznej u osób łatwo zapadających na choroby infekcyjne, profilaktyka osteoporozy przy zwalczaniu otyłości i cellulitis.

**Przeciwwskazania:** odmrożenia, wyniszczenie, wychłodzenie organizmu, nietolerancja zimna, ciężkie choroby serca z niewydolnością krążenia, uszkodzenia skóry, zaburzenia troficzne, zaburzenia czucia, choroba nowotworowa, niedoczynność tarczycy, zaawansowana miazdzyca, niektóre choroby krwi, stany zapalne nerek i pęcherza moczowego.

Do zabiegu kwalifikuje lekarz. Obowiązuje strój kąpielowy. Należy zaopatrzyć się w skarpety wełniane lub bawełniane, zalecane rękawiczki i opaska na uszy. Obuwie i maseczkę na drogi oddechowe zapewniamy na miejscu.

Po zabiegu krioterapii odbywają się zajęcia na sali gimnastycznej ok. 30 min.

#### Zasady korzystania z kabiny kriogenicznej.

Pacjenci pełnopłatni przebywający w Sanatorium Włókniarz korzystają z kabiny w ramach limitu zabiegów bez dodatkowej odpłatności.

Osoby z zewnątrz mogą korzystać z kabiny kriogenicznej odpłatnie w oparciu o ordynację lekarską na podstawie wykupionej wizyty lekarskiej w Sanatorium Włókniarz.

#### **GROTA SOLNO-JODOWA**

Grota zbudowana jest z naturalnej soli Morza Czarnego stwarza unikalny mikroklimat. Stężenie aerozolu chlorkowo-sodowego jest zbliżone do występującego nad brzegiem morza. Powietrze w grocie nasycone jest minerałami i mikroelementami, posiada odpowiednią wilgotność, temperaturę i jonizację. Aerozol soli morskiej oprócz chlorku sodu zawiera również inne składniki: jod, brom, wapń, magnez.

**Wskazania:** przewlekłe nieżyty nosa, gardła, krtani, oskrzeli, nieżyty górnych dróg oddechowych, alergiczne i przerostowe, przewlekłe i nawracające zapalenie zatok, astma oskrzelowa, pylica płuc, niedoczynność tarczycy, nerwice, stany przemęczenia, spadku odporności na stres, uodpornienie na nawracające infekcje dróg oddechowych.

## IR OGÓLNE (INFRA CABIN)

Sauna na podczerwień - INFRA CABIN, sauna niskotemperaturowa (40°- 60°) spełnia wszelkie wymogi zabiegu leczniczego. Źródłem ciepła są tu promienniki podczerwieni, które emitują biologicznie aktywną energię podczerwoną IR-C (jest to jedno z ostatnich odkryć technicznych). W rezultacie kompleksowej stymulacji następuje wiele korzystnych zjawisk fizjologicznych w ludzkim organizmie: rozszerzenie naczyń włosowatych, obniżenie ciśnienia skurczowego krwi, poprawa metabolizmu w kierunku redukcji masy ciała i cellulitu.

Zmniejsza napięcie mięśni (leczenie przewlekłe bólu, zwłaszcza w chorobach reumatycznych), zmniejsza napięcie nerwowe (leczenie łagodnych objawów depresji, przewlekłego zmęczenia, relaksacja).

Wykorzystanie w reumatologii, neurologii, angiologii, traumatologii, medycynie sportowej.

## AQUAMASSAGE W KAPSULE AQUA

Łączy w sobie zalety tradycyjnego masażu ręcznego, wibracyjnego, terapii cieplnej z efektywnością masażu wodnego bez kontaktu z wodą. Wzmaga krążenie, relaksuje, odżywia bolące i przepracowane mięśnie, redukuje stres.

## BASEN REHABILITACYJNY

obejmuje ćwiczenia w środowisku wodnym. Ciśnienie hydrostatyczne i temperatura wody powodują odciążenie i rozluźnienie mięśni ułatwiając wykonywanie ćwiczeń. *Uwaga!* przed zabiegiem należy obowiązkowo skorzystać z natrysku, przy wchodzeniu do basenu zanurzyć stopy w specjalnym brodziku z płynem dezynfekcyjnym, a w czasie wykonywania ćwiczeń bezwzględnie przestrzegać zaleceń osoby prowadzącej zajęcia. Obowiązuje strój kąpielowy oraz czepek. Przed wejściem do basenu zalecamy skorzystanie z toalety.

## GIMNASTYKA INDYWIDUALNA I ZESPOŁOWA

jest podstawą rehabilitacji leczniczej. Aktywność fizyczna rozwija i usprawnia cały organizm, w tym również narząd ruchu. Ćwiczenia wpływają na kształtowanie powierzchni stawowych, elastyczność i sprężystość torebek stawowych oraz więzadeł, co ma istotne znaczenie w utrzymywaniu pełnego zakresu ruchów w stawach.

Prowadzimy rehabilitację Metodą PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation - Proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie ruchu, przywracanie utraconej funkcji (metoda wzorców ruchowych) oraz Metoda Mc Kenziego (Extension Flexion Therapy- Mechaniczne Diagnozowanie i Terapia- MDT) - metodą biomechanicznego diagnozowania i leczenia zaburzeń mechaniki kręgosłupa, zespołów bólowych, schorzeń stawów obwodowych i kończyn.

## KĄPIEL KWASOWĘGŁOWA

Kąpiel kwasowęglowa- mieszanina wody z bezwodnikiem kwasu węglowego, który podczas kąpeli osadza się na skórze w postaci pęcherzyków gazu powodując rozszerzenie naczyń włosowatych, tętnicznych i żylnych. Sprawiają one przesunięcie krwi z części centralnej krążenia na obwód, praca serca staje się bardziej ekonomiczna, zwiększa się przepływ wieńcowy, zwiększa wydalanie moczu. Kąpiel obniża ciśnienie tętnicze krwi, działa relaksująco. Stosowana jest w chorobach serca, krążenia, nerwicy, otyłości, miażdżycy kończyn dolnych. Temperatura kąpeli 35-36°C.

*Uwaga!: Kąpiele pełne w pozycji półleżącej, półkąpiele - siedzącej.*

#### KĄPIEL MINERALNA (SÓL Z MORZA MARTWEGO)

Kąpiel bogata jest w związki krzemu, wapnia, magnezu, potasu, żelaza, jodu, fluoru, bromu, sodu, glinu oraz wielu innych związków mających znaczenie dla procesów życiowych organizmu, skutecznie leczących choroby skóry (łuszczyca), schorzenia alergiczne, reumatyczne, łojotokowe, łagodne podrażnienia i stany zapalne skóry głęboko ją oczyszczając.

#### HYDROMASAŻ PODWODNY CAŁKOWITY

Masaż całego ciała lub wybranych jego okolic strumieniem wody pod zwiększonym ciśnieniem - u pacjenta zanurzonego w wannie z ciepłą wodą. Powoduje rozluźnienie mięśni, lepsze ukrwienie tkanek, zwiększenie odpływu chłonki oraz ogólne odprężenie.

#### KĄPIEL PEREŁKOWA

- do wanny z wodą doprowadzone zostaje pod ciśnieniem powietrze. Uzyskuje się efekt tonizujący, uspokajający, a dolane do wody odpowiednie emulsje potęgują działanie relaksujące, przeciwbólowe i łagodzące.

*Uwaga! Pozycja podczas zabiegu półleżąca lub siedząca.*

#### KĄPIEL BOROWINOWA

Kąpiel borowinowa w wodzie z zawiesiną pasty borowinowej, ma działanie przeciwbólowe, rozkurczowe, oczyszcza organizm z ubocznych produktów przemiany materii. Dodatkowo, dzięki związkom humusowym borowina wykazuje działanie przeciwzapalne, ściągające, regenerujące, bakteriobójcze.

#### KĄPIEL JODOBROMOWA

stosowana jest w niektórych chorobach układu krążenia oraz układu wegetatywnego. Woda jodkowo-bromkowa zawiera ważne biopierwiastki i mikroelementy, m.in.:sód, potas, magnez, selen, żelazo i inne. Selen zawarty w wodzie jest niezbędny dla zdrowia mięśnia sercowego i naczyń krwionośnych, przeciwdziała powstawaniu nowotworów i powoduje wzrost odporności. Wykazuje działanie uspokajające oraz relaksacyjne.

### **KĄPIEL CZTEROKOMOROWA**

(wodno-elektryczne) - cztery kończyny zanurzone są w wodzie, a ciało jest poddawane działaniu prądu galwanicznego. W zależności od kierunku przepływu prądu działają uspokajająco z obniżeniem ciśnienia tętniczego lub pobudzająco. Poprawiają ukrwienie kończyn.

### **PRĄDY DIADYNAMICZNE (DIADYNAMIC)**

- prądy złożone: stały i impulsowy w kształcie połówek sinusoidy. Mają działanie przeciwbólowe, oraz zmniejszają napięcie mięśniowe. Przy odpowiednim doborze prądu stosuje się je do izometrycznej gimnastyki mięśniowej i elektrostymulacji.

### **PRĄDY INTERFERENCYJNE (INTERDYNAMIC)**

prądy interferencyjne przekazywane za pomocą dwóch par elektrod wytwarzających dwa obwody prądu, które w wyniku interferencji docierają do centralnej części miejsca procesu chorobowego. Mają działanie przeciwbólowe, przekrwienne, stymulujące skurcze mięśniowe.

### **PRĄDY TENSA**

przezskórna elektrostymulacja nerwów w celu zniesienia bólu. Impulsy elektryczne o określonym kształcie i natężeniu oraz określonej częstotliwości osłabiają odczucie bólu, zwiększają produkcję endorfin. Stosowane w nerwobólach, zespołach bólowych kręgosłupa, polineuropatii, itp.

### **POLE ELEKTROMAGNETYCZNE WYSOKIEJ CZĘSTOTLIWOŚCI (TERAPULS)**

pulsujące pole magnetyczne wysokiej częstotliwości ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe. Wykorzystywane w chorobach narządu ruchu, owrzodzeniach podudzi, stanach pourazowych, trudno gojących się ranach.

### **ULTRADŹWIĘKI**

zastosowanie do leczenia fali akustycznej, która ma działanie mechaniczne, ciepłne i chemiczne. Działają przeciwbólowo, w tym zmniejszają napięcie mięśniowe, hamują procesy zapalne. W naszym zakładzie wykonujemy ultrafonoforezę lub inaczej fonoforezę (fala ultradźwiękowa + żel siarczkowy).

### **POLE MAGNETYCZNE NISKIEJ CZĘSTOTLIWOŚCI (MAGNETRONIC)**

- leczenie zmiennym polem magnetycznym usprawnia krążenie obwodowe, przyspiesza procesy regeneracyjne, w tym gojenie ran i złamania kości, działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i uspokajająco.

*Uwaga! Do zabiegu nie kwalifikują się chorzy z elektronicznymi implantami, np. stymulatorami serca.*

#### MASAŻ INNY (HIVAMAT)

jest systemem masująco-wzmacniającym wykorzystującym GŁĘBOKĄ WIBRACJĘ REZONANSOWĄ. Istota drgań opiera się na przerwany polu elektrostatycznym wytwarzanym pomiędzy specjalnym aplikatorem i tkankami pacjenta. HIVAMAT znalazł zastosowanie głównie w schorzeniach narządu ruchu: stany pourazowe, obrzęki i krwiaki, niedowłady nerwów, choroby reumatoidalne, osteoporoza. Ponadto, zabieg stosuje się w zaburzeniach krążenia.

#### MASAŻ INNY (POWIETRZNY TERMICZNY)

Delikatny masaż powietrzem ze zmieloną kukurydzą (aerowilat), stosowany na kończyny po zabiegach operacyjnych, urazach, świeżych bliznach, obrzękach, reumatoidalnym zapaleniem stawów.

#### UV MIEJSCOWE (LAMPA EMITA)

promieniowanie nadfioletowe UV uczynnia produkcję witaminy D w skórze. Wykorzystywana w leczeniu krzywicy, osteroporozy, ma działanie bakteriobójcze. Stosowane w leczeniu łuszczycy, łysienia plackowatego, trądziku, czyrączności, owrzodzeń żyłakowych podudzi, bielactwa, niedokrwistości, dychawicy oskrzelowej.

*Uwaga! Obowiązuje stosowanie okularów z filtrem.*

#### UV MIEJSCOWE (LAMPA SOLLUX)

- promieniowanie podczerwone oraz widzialne wykazuje główne działanie cieplne. Stosowane w przewlekłych i podostrych stanach zapalnych stawów, tkanek okołostawowych, skóry, nerwobólach. Może być wykorzystywana jako zabieg wstępny przed gimnastyką lub masażem.

#### PILEROTERAPIA (BIOPTRON)

leczenie światłem spolaryzowanym, (światło zbliżone do słonecznego). Wykazuje działanie przeciwbólowe, pobudza system immunologiczny. Działa gojąco i przeciwzapalnie.

#### LASEROTERAPIA

monochromatyczna spójna wiązka światła o dużej gęstości, dociera do tkanek głębiej położonych. Wykazuje działanie przeciwbólowe, regenerujące, gojące i przeciwobrzękowe.

*Uwaga! obowiązuje stosowanie okularów z filtrem.*

#### **PŁUKANIE PRZYŻĘBIA**

woda siarczkowa w chorobach dziąseł (paradontozie) i innych schorzeniach błony śluzowej jamy ustnej. Wzmacnia tkankę łączną dziąseł i zapobiega krwawieniom.

#### **INHALACJE INDYWIDUALNE**

areozol solanki jodkowo-bromkowej wytworzony w aparacie ultradźwiękowym, działa nawilżająco na błony śluzowe dróg oddechowych. W słabym stężeniu ma działanie łagodzące, w większym poprawia ukrwienie. Stosowana w przewlekłych nieżytach gardła i nosa.

*Uwaga! Zaleca się ograniczenie mówienia lub mówienie szeptem przez 30-60 minut po zabiegu.*

#### **KRIOTERAPIA MIEJSCOWA**

- leczenie zimnem za pomocą par azotu o temperaturze do - 130°C miejscowo na chore stawy. Wykazuje działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe.

#### **MUZYKOTERAPIA**

- relaksacyjna muzykoterapia doprowadzając do wewnętrznej harmonii podnosi odporność organizmu, wyzwala własne potężne mechanizmy obronne. Pomaga organizmowi bronić się przed chorobami, prowadząc nierzadko do samowyleczenia. Istotą muzykoterapii stosowanej w naszym Sanatorium jest uzyskanie pełnego relaksu łącznie z zastosowaniem ćwiczeń oddechowych przywracających prawidłowy stereotyp oddychania.

#### **MASAŻ MECHANICZNY (CERAGEM-E)**

Urządzenie CERAGEM-E łączy w sobie niekonwencjonalne metody leczenia takie jak: akupresura, chiropraktyka, masaż, termopunktura – moksa i promieniowanie podczerwone (ciepło). Poprzez połączenie medycyny naturalnej i nowoczesnej technologii służy nie tylko do leczenia chorób, ale stosowane na co dzień skutecznie im zapobiega. Zwiększa odporność, działa przeciwbólowo, stymuluje głęboko położone i trudno dostępne tkanki do regeneracji, pobudza produkcję krwinek w szpiku kostnym, poprawia mikrokrążenie. Pomaga zachować sprawność i kondycję.

CERAGEM-E doskonale sprawdza się w leczeniu schorzeń kręgosłupa, rozluźnia zeszywniałe mięśnie i stawy, usuwa bóle i wzmacnia odporność. Przeciwwskazania:

- ciąża
- nowotwory
- do 6 miesięcy po operacji kręgosłupa
- do 3 miesięcy inne operacje
- osoby z przeszczepionymi organami
- dzieci do lat 4.

Zabieg na zlecenie lekarza

## MECHANOTERAPIA

żartobliwie określana "gimnastyką dla leniwych" - to wykorzystanie 8 łóżek typu "SLENDER LIFE". Ćwiczenia na nich stymulują krążenie krwi, rozluźniają i uelastyczniają mięśnie i stawy zwiększając zakres ich ruchomości. Następuje rozciągnięcie zazwyczaj przykurczonych mięśni oraz normalizacja ich napięcia. Zabieg powoduje również redukcję masy ciała oraz zmniejszenie dolegliwości w wielu chorobach narządu ruchu i układu krążenia.

## ĆWICZENIA METODĄ PILATES

- Profilaktyka i leczenie zespołów bólowych kręgosłupa Metoda Body Control Pilates polega na przywróceniu i utrwaleniu prawidłowej postawy, uelastycznieniu oraz poprawie siły mięśni (mięśnia poprzecznego brzucha, mięśnia wielodzielnego, mięśni dna miednicy-Kegla) i rozciągnięciu odcinka lędźwiowego kręgosłupa, prowadząc do zmiany nachylenia miednicy. Podstawową metodą pilates jest świadomość własnego ciała. Ćwiczenia wykonywane są na podstawie ośmiu zasad, wśród których wyróżniamy: - KONCENTRACJĘ - polega na dokładnym skupieniu się i poprawnym wykonywaniu ćwiczeń - RELAKSACJĘ - opartą na technikach rozluźniania mięśni - UŁOŻENIE CIAŁA - związane jest z przyjmowaniem prawidłowej postawy ciała oraz umiejętnością znalezienia ośrodka ciężkości w danej pozycji - ODDYCHANIE DOLNOŻEBROWE - głębokie wdechy i wydechy potrzebne do pełnego wzrostu pojemności płuc oraz wzmocnienia przepony - KOORDYNACJĘ - kontrolowanie toru oddychania, stabilizacji oraz ruchu; zapobiega złym nawykom oddychania oraz niefizjologicznym wygięciom kręgosłupa; umożliwia świadome czucie całego ciała - PŁYNNY RUCHY - każde ćwiczenie powinno być wykonywane spokojnie, wolno i delikatnie; wymaga to kontrolowanego działania, bez którego ruch nie jest prawidłowy - WYTRZYMAŁOŚĆ - całość pracy realizowany jest efektywnie i dokładnie przy zachowanej odporności organizmu na zmęczenie. Po kilkutygodniowej terapii ćwiczeniami metodą Body Control Pilates pacjenci odczuwają znaczne zmniejszenie dolegliwości bólowych.

## SALUS TALENT

- Pierwsze na polskim rynku urządzenie magnetoterapeutyczne, za pomocą którego można uzyskać widoczną i odczuwalną intensywność podczas stosowania.
- W Sanatorium "Włókniarz"- pierwszy w polskich uzdrowiskach, aparat do głębokiej stymulacji elektromagnetycznej (głębokość penetracji do 10 cm). Według oceny pacjentów ze schorzeniami narządu ruchu daje bardzo szybkie działanie przeciwbólowe.

### Najczęstsze wskazania:

- schorzenia kręgosłupa
- zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego
- zaburzenia układu nerwowego (uszkodzenie nerwów obwodowych)
- osłabienie/zanik mięśni
- zaburzenia układu moczowo-płciowego (prostata)

### Zalety:

- zmniejszenie bólu
- cofnięcie obrzęków
- poprawa ruchomości w stawach
- głęboka stymulacja elektromagnetyczna
- brak efektów ubocznych
- szybki powrót do sprawności fizycznej