Глас народа

Отдых с пользой

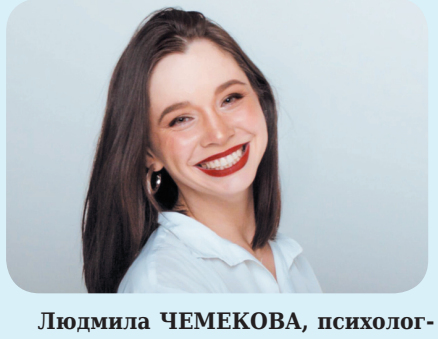
«Панорама столицы» расспросила сыктывкарцев, ставших в этом году героями очерков в нашем издании: как планируете провести январские выходные?

Елена ЩЕРБИНА, лидер многодетного сообщества Сыктывкара:

- У меня руки будут заняты рукоделием, выпечкой, творчеством. Январский мини-отпуск – возможность замедлиться, отдохнуть, насладиться общением с близкими, набраться сил. И еще: наш мозг привык к потоку информации в интернете. С радостью променяю чтение новостей в мобильном телефоне на любимые с детства книги.

Анатолий ЧИКАНЧИ, основатель школы боевых искусств, чемпион мира:

- Сам Новый год проведу в кругу семьи. А с 4 января начнем готовиться с ребятами к очередным стартам: сборы пройдут в Сыктывкаре – приедет наш воспитанник, который в настоящее время работает в Москве. Познакомит с нововведениями в нашем виде спорта.



Людмила ЧЕМЕКОВА, психолог-игропрактик:

- Намечаю дистанционно проводить трансформационные игры и психологический марафон для сыктывкарцев через соцсети, чтобы помочь женщинам в проработке их внутренних ограничений. Длительные выходные – отличное время для саморазвития, поскольку личностный рост помогает меняться в лучшую сторону.

Владимир САЗАНСКИЙ, учащийся выпускного класса школы №16:

- Я любитель покататься на лыжах и на коньках. Январские праздники – это шанс провести досуг так, как нравится, и попробовать то, на что не хватало времени на протяжении всего года.

Илья ЧУДИНОВСКИХ, предприниматель, эксперт по системе «Дизайна человека», мастер стойки на досках садху:

- Длительные застолья - не моё. Так что всех желающих приглашаю в Кировский парк. Кроме того, люблю кататься на беговых лыжах, поэтому при соответствующей погоде с удовольствием займусь тренировками.

Надежда ШЕВЧЕНКО, фотограф:

- Будем отдыхать с супругом, тремя детьми и моими родителями, а также родственниками. Поскольку фотокамера всегда при мне – есть идея поснимать близких, чтобы накопить новые кадры для домашнего архива. История семьи в фотографиях – это то, что можно передать следующим поколениям.

Елена РАКИНА, ведущий методист Юношеской библиотеки:

- Буду готовить Рождественский поэтический онлайн-марафон на страничке "ВКонтакте" нашей библиотеки и хочу успеть прочитать за январские выходные книгу Ая эН "Как растут ёлочные шары" о тайнах Деда Мороза, потому что верю в чудеса!

КИНЕЗИОТЕРАПИЯ: КАК ВОССТАНОВИТЬ ОРГАНИЗМ

Лечение последствий инсульта, артроза, грыжи межпозвонковых дисков

Грыжи в позвоночнике, сколиоз, артроз, плоскостопие, последствия инсульта и ДЦП – патологии, которые поражают опорно-двигательный аппарат. Они приводят к малоподвижности, атрофии мышц и угрожают полной потерей возможности самостоятельно передвигаться и выполнять бытовые функции. Справиться одним курсом массажа, с помощью «волшебных» таблеток или инъекций невозможно.

ЧТО ПОМОЖЕТ?

Только упорная работа над собой и помощь профессионалов в восстановлении могут помочь вернуться к нормальной жизни. Для этого разработан специальный комплекс методик – кинезиотерапия (буквально – лечение через движение).

Это занятия в реабилитационном зале под руководством инструкторов и врачей лечебной физкультуры. Сюда входят активные упражнения на специальных тренажерах, которые адаптированы для пациентов с больными суставами, позвоночником, атрофией мышц. Если пациент сам не может выполнять упражнение, то разработать

мышцы поможет инструктор с помощью методик пассивной кинезиотерапии. Последовательно от занятия к занятию пациент вновь сможет ощутить силу мышц, возвратить объём движений, устранить боль.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Каждый курс индивидуален – комплексы упражнений подбираются исходя из заболевания и возможностей пациента.

12 занятий через день - оптимальное время для привыкания организма к новому режиму работы, создания работоспособных тканей и мышц.

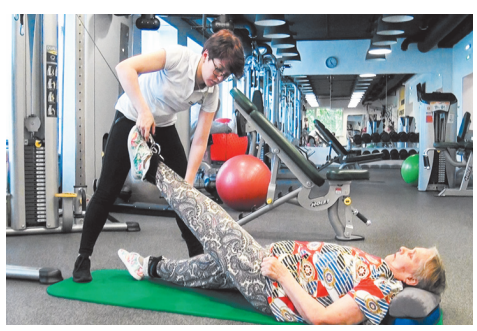
В случае с остеохондрозом или артрозом за это время пациент сможет устранить боль в спине или в области сустава. В случае с инсультом или другими неврологическими поражениями возможно устранить ограничение движений конечностей, убрать спастику в мышцах, вернуть чувствительность и некоторые двигательные функции. С каждым занятием пациент будет развивать всё новые навыки. Дальнейшие циклы станут закрепляющими и поддерживающими физическое состояние.

КАК ПРОЙТИ?

В Институте Движения применяются все виды кинезиотерапии, включая общеразвивающие и специальные упражнения для возвращения питания в суставах и позвоночнике, растяжку мышц, комплексы для контроля веса, укрепления мышечного корсета.

Первое звено – приём врача, который проводит осмотр, изучает историю болезни и анамнез пациента. Исходя из этого он назначает физические нагрузки – что делать можно, а чего нельзя. Далее разрабатывается индивидуальная программа – план лечения движением. Пройти приём невролога или травматолога-ортопеда, диагностические процедуры, создать индивидуальную программу и полностью реализовать лечение можно в одном здании клиники. Имеющееся оборудование — это технологичные тренажеры, которые используются в крупнейших медицинских организациях.

Собственная методика кинезиотерапии в Институте движения создана на основе мирового опыта в области лечения опорно-двигательного аппарата. На протяжении трех лет восстановление прошли сотни людей с тяжелыми заболеваниями. Они смогли преодолеть последствия инсульта, остеохондроза, артроза и других болезней, вернуться к жизни без боли и ограничений движения.



МНЕНИЕ ПАЦИЕНТА

Анатолий ДУБОВЦЕВ (грыжа МПД):

- После комплексной диагностики и ряда физиопроцедур прошел три цикла, после чего забросил лекарства, мази, обезболивающие – теперь только физкультура. Когда заканчивался цикл, записывался на следующий.

Спортзал Института Движения считаю одним из лучших.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

Запись на приём врача и курс кинезиотерапии по телефону

+7 (8212) 400-877

г. Сыктывкар, Октябрьский пр-т, 164.

Сайт: indvigo.ru.

Лицензия №ЛО-11-01-002278 от 05.11.2019 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА