Упражнения против артроза и грыжи

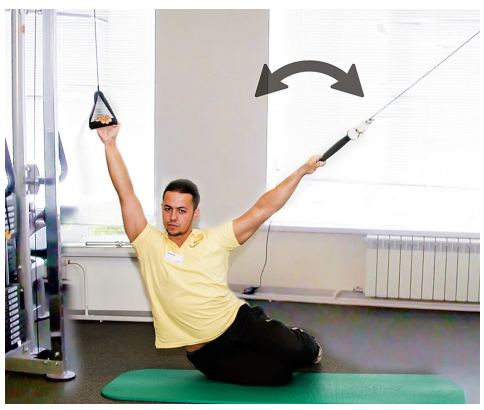
КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ И СУСТАВОВ В ЗАЛЕ КИНЕЗИОТЕРАПИИ?

Снять постоянную боль в спине при остеохондрозе, укрепить больные колени, выровнять осанку, восстановить движения после травм и неврологических болезней можно не только с помощью лекарств и операций. Современный метод кинезиотерапии в комплексе с медикаментозной терапией и физиопроцедурами даёт невероятные результаты. Вот некоторые лечебные упражнения из методики Института Движения.

«Маятник»

Выполняется на блочном тренажёре, пациент берётся за вертикальные блоки на одинаковой высоте, садится на колени, начинает плавно опускаться в разные стороны. Упражнение плавно растягивает грудной и поясничный отделы позвоночника, укрепляя мышцы, поддерживающие его.

Показания: травмы позвоночника, ног, плечелопаточный периартрит, последствия инсульта.



«Берёзка»

Пациент ложится на спину головой к тренажеру на три точки опоры - пятки, ягодицы и лопатки должны касаться пола (коврика). Инструктор закрепляет ноги к тросу с помощью специальных манжет. Пациент подтягивает носки на себя, постепенно отрывает от пола ноги, область таза. Затем делает тягу, опускаясь на пол в исходное положение. Прорабатываются мышцы ног, поясницы, ягодиц, повышается гибкость поясничного отдела позвоночника, декомпрессионный эффект. Улучшается венозный отток крови в нижних конечностях.

Показания: боли в пояснице, ногах.

«Дракон»

Пациент стоит на четвереньках, упор руками в пол. Затем подтягивает колено к груди, голова двигается навстречу колену, при этом спина округляется. Во время упражнения растягиваются мышцы поясницы, укрепляются околосуставные мышцы ног, мышцы пресса. Эффективно и при выполнении в положении стоя, если опора на колени невозможна.

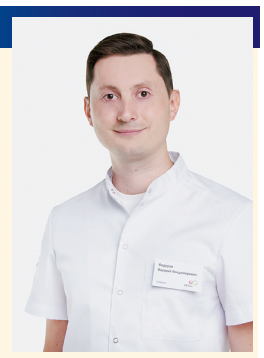
Показания: боли в поясничной области при грыжах и протрузиях, боли в паховой области, в коленных и тазобедренных суставах, сколиоз, лишний вес.

Когда поможет?

Все упражнения выполняются по назначению врача на специальных тренажёрах и под обязательным контролем инструктора. Цикл составляет 12 занятий – 3-4 раза в неделю через день. Это оптимальное время для привыкания организма к новому режиму работы, создания новых работоспособных тканей и мышц. «Погасить» болевой синдром – задача первого цикла кинезиотерапии, острая боль может уйти уже на первом занятии. Но, чтобы полностью побороть последствия заболевания, нужно закрепить эффект:

- 1-й цикл занятий направлен на устранение боли, отёка и нарушения подвижности.
- 2-й цикл позволяет облегчить состояние пациента за счёт акцента на проблемные зоны. Организм готовится к выполнению обычных бытовых нагрузок, готовится к интенсивной работе.
- 3-й курс направлен на тренировки, образующие мышечный корсет, у пациента развиваются гибкость и подвижность.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА



Невролог Василий ФЁДОРОВ:

- В случае лечения межпозвонковой грыжи и других серьезных болезней надо понимать, что потребуется не менее 3-4 месяцев. Часть пациентов прекращают лечение в самом начале - как только мы снимаем боль. В этом случае нельзя говорить о результатах. Нужно пройти все этапы, среди которых не один курс кинезиотерапии и физиопроцедур с определенной регулярностью. Если мы выполняем всё поэтапно, то положительный результат есть всегда.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

Подробности и запись на приём врача и циклы кинезиотерапии по телефону

+7 (8212) 400-877

Институт Движения, Октябрьский пр-т, 164.
Сайт: indvigo.ru

Не ждите, когда боль снова о себе напомнит, проведите праздничные дни с пользой!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия №ЛО-11-01-002278 от 05.11.2019. Реклама

СОГЛАШЕНИЕ
о порядке совместных действий между администрацией муниципального образования городского округа «Сыктывкар» и администрацией муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский» при проведении мероприятий в сфере обеспечения прав граждан на бесплатное предоставление в собственность земельных участков

г. Сыктывкар *15 декабря 2020 г.*

Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар», именуемая в дальнейшем «Администрация городского округа», в лице главы МО ГО «Сыктывкар» - руководителя администрации Хозяиновой Натальи Семёновны, действующего на основании Устава муниципального образования городского округа «Сыктывкар», с одной стороны, и Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский», именуемая в дальнейшем «Администрация муниципального района», в лице временно исполняющего обязанности главы муниципального района «Сыктывдинский» Республики Коми – руководителя администрации муниципального района «Сыктывдинский» Республики Коми - Дорониной Любови Юрьевны, действующей на основании решения Совета муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский» от 6 октября 2020 года № 1/10-5 «О временном исполнении обязанностей главы муниципального района «Сыктывдинский» Республики Коми - руководителя администрации муниципального района «Сыктывдинский» Республики Коми», с другой стороны, вместе именуемые в дальнейшем «Стороны», руководствуясь Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Законом Республики Коми от 28.06.2005 № 59-РЗ «О регулировании некоторых вопросов в области земельных отношений», в целях реализации государственной политики в сфере обеспечения прав граждан на бесплатное предоставление в собственность земельных участков заключили настоящее Соглашение о нижеследующем.

1. Предмет и цели Соглашения

1.1. Предметом настоящего Соглашения является порядок совместных действий в рамках межмуниципального сотрудничества между Сторонами по предоставлению гражданам, имеющим право на бесплатное предоставление в собственность земельных участков в соответствии с Законом Республики Коми от 28.06.2005 № 59-РЗ «О регулировании некоторых вопросов в области земельных отношений» и проживающим на территории городского округа «Сыктывкар», земельных участков в границах муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский» и включает в себя порядок взаимодействия при предоставлении земельных участков гражданам на территории муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский».

1.2. Сотрудничество, предусмотренное пунктом 1.1 настоящего Соглашения, осуществляется на безвозмездной основе.

2. Порядок взаимодействия при предоставлении земельных участков гражданам на территории муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»

2.1. Администрация муниципального района в случае наличия на территории муниципального района «Сыктывдинский» свободных земельных участков, а также отсутствие граждан, состоящих на учете в качестве лиц, имеющих право на предоставление земельных участков в собственность бесплатно, направляет один раз в год (до 1 октября) информацию об указанных земельных участках в Администрацию городского округа.

2.2. В срок не позднее 30 рабочих дней со дня получения информации о наличии свободных земельных участков на территории муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский» Администрация городского округа предлагает указанные в информации земельные участки в порядке очередности гражданам, состоящим на учете в качестве лиц, имеющих право на предоставление земельных участков в собственность бесплатно.

Предложения гражданам земельных участков, получение их согласия на предоставление земельного участка, а также проверка граждан, состоящих на учете в качестве лиц, имеющих право на получение земельных участков в собственность бесплатно, на наличие прав для предоставления земельных участков в собственность бесплатно по состоянию на текущую дату осуществляется в порядке, установленном Администрацией городского округа.

2.3. Не позднее 10 рабочих дней со дня получения согласия гражданина на предоставление земельного участка на территории муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский», а также подтверждения права состоять на учете в качестве лиц, имеющих право на получение земельных участков в собственность бесплатно, на наличие прав для предоставления земельных участков в собственность бесплатно по состоянию на текущую дату Администрация городского округа для предоставления гражданину земельного участка в порядке, установленном Законом Республики Коми от 28.06.2005 № 59-РЗ «О регулировании некоторых вопросов в области земельных отношений» осуществляет передачу Администрации муниципального района «Сыктывдинский» следующих документов на бумажном носителе с учетом требований, установленных разделом 4 настоящего Соглашения:

- заверенных в установленном законодательством порядке копий решения о постановке гражданина на учет;
- документов и информации, указанных в статье 5(1) Закона Республики Коми от 28.06.2005 № 59-РЗ «О регулировании некоторых вопросов в области земельных отношений», послуживших основанием для принятия решения о постановке гражданина на учет;
- информации, полученной при проверке граждан, на наличие прав для предоставления земельных участков в собственность бесплатно по состоянию на текущую дату;
- согласие граждан на предоставление земельного участка на территории муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»;
- согласие граждан на передачу персональных данных и их обработку администрацией муниципального района.

2.4. Администрация муниципального района в установленном порядке принимает решение о предоставлении гражданину земельного участка в собственность бесплатно для индивидуального жилищного строительства на территории муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский».

Копию принятого решения о предоставлении гражданину земельного участка в собственность бесплатно для индивидуального жилищного строительства Администрация муниципального района направляет в Администрацию городского округа в целях снятия гражданина с учета на получение земельного участка бесплатно в собственность не позднее 10 рабочих дня со дня принятия решения.

3. Защита персональных данных

Любая информация, прямо или косвенно относящаяся к определяемому физическому лицу, является персональными данными и не подлежит незаконному распространению.

3.1. Обработка персональных данных осуществляется исключительно для исполнения настоящего Соглашения.

3.2. Обработка персональных данных должна ограничиваться достижением конкретных, заранее определенных и законных целей для исполнения настоящего Соглашения. Не допускается обработка персональных данных, несовместимая с целями исполнения настоящего Соглашения.

3.3. Передача третьим лицам, разглашение персональных данных одной Стороной возможно только с письменного согласия субъекта персональных данных, за исключением случаев, установленных Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

3.4. Стороны обязуются соблюдать конфиденциальность персональных данных, безопасность персональных данных при их обработке, полученной в рамках исполнения настоящего Соглашения.

3.5. Обязательство Сторон по соблюдению условий конфиденциальности действует без ограничения срока.

3.6. Стороны самостоятельно определяют меры по обеспечению безопасности персональных данных при их обработке, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

3.7. Вред, причиненный одной из сторон вследствие нарушений правил обработки персональных данных, а также при нарушении конфиденциальности персональных данных, обрабатываемых в рамках исполнения настоящего Соглашения, подлежит возмещению в соответствии с законодательством Российской Федерации.

4. Ответственность Сторон

4.1. Стороны обязаны соблюдать условия настоящего Соглашения.

4.2. При неисполнении или ненадлежащем исполнении своих обязательств Стороны несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

4.3. Сторона, не исполняющая обязательства по настоящему Соглашению, должна известить другую сторону в течение 5 рабочих дней со дня наступления обстоятельств, препятствующих исполнению принятых обязательств, и представить соответствующие доказательства.

5. Сроки и условия действия Соглашения

5.1. Настоящее Соглашение вступает в силу со дня его подписания и становится обязательным для Сторон с даты первой публикации его полного текста в периодическом печатном издании, распространяемом в соответствующем муниципальном образовании.

5.2. Условия настоящего Соглашения могут быть изменены или дополнены путем подписания дополнительного соглашения, которое является неотъемлемой частью настоящего Соглашения.

5.3. Настоящее Соглашение составлено в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному для каждой из Сторон.

5.4. Настоящее Соглашение действует до 31 декабря 2020 года, а в части исполнения обязательств – до полного исполнения обязательств сторонами.

5.5. Настоящее Соглашение может быть расторгнуто по взаимному соглашению Сторон либо по обоснованному решению одной из Сторон с обязательным письменным уведомлением второй Стороны за 10 дней до дня расторжения Соглашения.

5.6. Споры и разногласия, которые могут возникнуть в ходе реализации настоящего Соглашения, Стороны обязуются решать путём переговоров. В случае, если Стороны не достигнут соглашения по спорным вопросам путём переговоров, то спор разрешается в судебном порядке в соответствии с законодательством Российской Федерации.

6. Адреса и подписи Сторон

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»	Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар»
168220, Республика Коми, Сыктывдинский район, с. Выльгорт, ул. Д.Каликовой, д. 62 _____ /Л.Ю. Доронина/	167000, Республика Коми г.Сыктывкар, ул.Бабушкина, д. 22 _____ /Н.С. Хозяинова/ »