



«Лучшее лекарство  
это профилактика!»  
Врач Пирогов Н. И.

# МЕХАНОТЕРАПИЯ

## массажная кровать «НУГА БЕСТ»

**МЕХАНОТЕРАПИЯ** - это форма ЛФК, основным содержанием которой является дозирование ритмически повторяемых физических упражнений на специальном аппарате (массажной кровати «Нуга Бест») или приборах с целью восстановления подвижности в суставах, обеспечения движения икрепления мышц, повышения общей работоспособности, улучшения крово- и лимфообращения, обмена веществ в мышцах и суставах, восстановления их функций.

**ВАЖНО.** Сидячий образ жизни, травмы и стрессы неизменно сказываются на общем состоянии организма, приводят к заболеваниям и значительному ухудшению самочувствия. Сохранить молодость, здоровье, позитивный взгляд на мир и создать условия для активного долголетия может помочь массажная кровать «Нуга Бест».

**ПОЛЕЗНО.** Применение массажной кровати «Нуга Бест» позволяет бороться с последствиями стресса, физического переутомления и синдромом хронической усталости. Комплексное оздоровление организма достигается посредством трех видов воздействия: точечного и теплового массажа, миостимуляции. В ходе сеанса выполняется проработка всего позвоночного столба или его конкретной области.

**ЭФФЕКТИВНО.** Эффект от использования массажной кровати «Нуга Бест» ощутим после первого использования. Для наиболее выраженного эффекта важно регулярное использование.

**РЕКОМЕНДАЦИИ** по приёму процедуры на массажной кровати «Нуга Бест»:

- До и после сеанса выпивать по полстакана (стакану) воды.
- Принимать сеансы в хлопчатобумажной, тонкой одежде.
- После сеанса массажа в течение 30 минут не подвергать позвоночник нагрузкам; лучше не сидеть (можно лежать, стоять), не поднимать тяжести.
- Эффективность лечения зависит от регулярного приема процедур: обычно ежедневно или через день.
- Курс лечения от 5-6 до 15 и выше процедур.



**ОЦ «Здравствуйте»**

Рп Таврическое, улица Совхозная 12 а

<http://здравствуйте55.рф> Тел: +79659759846; 63-40-45; 2-10-30

### ПОКАЗАНИЯ

- Нарушения функций костно-мышечной системы (остеохондроз, остеоартроз, ушибы).
- Заболевания органов дыхания (рецидивирующие пневмония, бронхиальная астма, хронические бронхиты, частые фарингиты).
- Психосоматические расстройства (вегетативно-сосудистая дистония, депрессивные и астенические состояния, неврозы).
- Заболевания нервной системы (последствия травм и нарушений кровообращения головного и спинного мозга (не ранее, чем через 6 месяцев), начальные проявления недостаточности кровоснабжения мозга).
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия не выше 2 ст, контролируемая, атеросклероз сосудов конечностей 1 ст, хроническая венозная недостаточность 1 ст.).
- Заболевания органов пищеварения (формы язвы желудка и двенадцатиперстной кишки; гастриты, холециститы, панкреатиты вне обострения, и др).
- Заболевания желез внутренней секреции (сахарный диабет и его осложнения).
- Заболевания мочеполовой системы (пиелонефрит, простатит, хронические аднекситы).
- Ситуационные стрессы (нервное переутомление).
- Синдром хронической усталости и физическое переутомление.
- Метеочувствительность.
- Контроль общего веса тела и избирательное воздействие на жировые отложения.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Любые опухолевидные заболевания.
- Беременность.
- Воспалительные процессы любой природы (в том числе тромбозы), обострения хронических заболеваний, повышенная температура тела.
- Кровотечения любого характера, период менструации.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (стенокардия напряжения ФК 2 и выше, артериальная гипертензия 2 ст. и выше, плохо контролируемая).
- Остеопороз
- Повреждения, травмы позвоночника, переломы, операции на позвоночнике (не ранее, чем через 12 месяцев); грыжи позвоночника (в том числе секвестрированные).
- Судорожные припадки в анамнезе.
- Глаукома.