

MEDICINSKI WELLNESS

„PROGRAM ZDRAVLJE I ŽIVOT“

OPIS PROGRAMA:

- 1) početni i završni pregled liječnika specijaliste fizikalne medicine i rehabilitacije uz asistenciju medicinske sestre
- 2) EKG, spirometrija, mjerenje analize tjelesne mase
- 3) početna i završna procjena fizioterapeuta
- 4) tecar terapija po segmentu
- 5) fizioterapijske procedure
- 6) vježbe disanja i relaksacije
- 7) medicinska masaža i vrtložne kupke
- 8) sauna
- 9) limfna drenaža na uređaju
- 10) kondicijske vježbe i trening snage
- 11) rekreativno plivanje u bazenu s grijanom morskom vodom

TIM OBUHVAĆA:

- 1) liječnika specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije
- 2) fizioterapeute
- 3) medicinske sestre
- 4) kineziologa
- 5) nutricionista

O PROGRAMU:

Program je namijenjen osobama koje brine o svom zdravlju i izgledu, žele prevenirati nastanak bolesti, opustiti se i izgledati bolje. Program je namijenjen skupini ljudi koji imaju zdravstvene probleme uzrokovane degenerativnim promjenama, ali također žive aktivnim načinom života te žele poboljšati

funkcionalnost i opće zdravlje. Ovaj program prevenira nastanak bolesti, daje osjećaj opuštanja te smanjuje bol ili napetost koja nije uzrokovana nekim ozbiljnim tjelesnim oštećenjima ili stanjima. Program se sastoji od pregleda liječnika specijaliste te dijagnostičkih postupaka (EKG, spirometrija, mjerenje i analiza tjelesne mase). Fizioterapeut provodi početnu i završnu procjenu pacijenta. Terapija se sastoji od tretmana sa Tecar uređajem, uređaj koji na principu radiofrekvencije djeluje analgetski, potiče stvaranje kolagena u tkivu, smanjuje masne naslage i celulit, smanjuje edem, pomlađuje izgled. Uređaj je namijenjen svim dobnim skupinama i neznatne su kontaindikacije za njegovu primjenu (trudnoća, tromboflebitis). Vježbe disanja se također provode u našoj ustanovi, uz asistenciju kineziologa provode se vježbe u grijanom bazenu s morskom vodom. Svaki pacijent ima mogućnost unaprijediti zdravlje kroz poticanje na zdravi način života. Trajanje programa terapija je 5 dana.

1.DAN – početni pregled liječnika specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije sa spirometrijom i EKG-om uz asistenciju medicinske sestre

Mjerenje indeksa tjelesne mase od strane kineziologa

Izrada personaliziranog jelovnika od strane nutricionista

Procjena fizioterapeuta uz intervenciju (tecar, vrtložne kupke ili masaže, limfna drenaža)

Kondicijske vježbe, trening snage, sauna, rekreativno plivanje u bazenu s grijanom vodom uz nadzor kineziologa

2.DAN – fizioterapijska intervencija (tecar, vrtložne kupke ili masaže, limfna drenaža)

Kondicijske vježbe, trening snage, sauna, rekreativno plivanje u bazenu s grijanom vodom uz nadzor kineziologa

3. DAN – aktivnosti na otvorenom- trčanje/hodanje uz more, borovu šumu, planinu...

Kondicijske vježbe, trening snage, sauna, rekreativno plivanje u bazenu s grijanom vodom uz nadzor kineziologa

4. DAN - fizioterapijska intervencija (tecar, vrtložne kupke ili masaže, limfna drenaža)

Kondicijske vježbe, trening snage, sauna, rekreativno plivanje u bazenu s grijanom vodom uz nadzor kineziologa

5. DAN - fizioterapijska intervencija (tecar, vrtložne kupke ili masaže, limfna drenaža)

Završna procjena fizioterapeuta uz izradu plana vježbi za nastavak kod kuće

Završni pregled liječnika specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije uz asistenciju medicinske sestre