

Léčebný program 12denního pobytu

1x lékařské vyšetření (vstupní)

V rámci vstupního lékařského vyšetření proběhne zjištění anamnézy, sepsání případné medikace, posouzení aktuálního zdravotního stavu a na základě tohoto vstupního vyšetření a aktuálního stavu zaměstnance bude dále potvrzen či upraven program procedur v rámci celého pobytu zaměstnance.

1x lékařské vyšetření (výstupní)

Výstupní lékařské vyšetření slouží ke zhodnocení účinnosti léčby, k doporučení dalšího léčebného režimu. Na základě výstupního vyšetření pak lékař sepíše závěrečnou zprávu, která obsahuje důležité informace o průběhu léčby zaměstnance a léčebném efektu.

2x masáž klasická částečná

Masáž podporuje normalizaci kožního napětí, zlepšuje prokrvení masírované oblasti, relaxuje nebo tonizuje svaly, zlepšuje výživu tkání a zmírňuje bolest. Reflexivně a změnou prokrvení masáž ovlivňuje i další vzdálené orgány a má celkové účinky na organismus, které mohou být uklidňující.

1x koupel přísadová pěňivá

Koupel ve vanách s různými přísadami, které v kombinaci s vodou zajišťují léčivý účinek dle doporučení lékaře.

1x LTV v tělocvičně (Typ II)

Léčebnou rehabilitaci rozdělujeme na fyzioterapii a ergoterapii. Do oblasti fyzioterapie patří léčebná tělesná výchova (LTV). Individuální LTV provádíme v malých tělocvičnách a skupinovou LTV v bazénu či ve velké tělocvičně. Ve skupinovém LTV cvičíme pacienty s vertebrogenními obtížemi, mládež s vadami páteře i starší pacienty. Ergoterapie je u nás prováděna formou cílenou a kondiční. Pacienti se učí samostatně vykonávat činnosti běžné denní úkony a sebeobslužné činnosti, také se pacienti učí ovlivňovat omezené nebo ztracené funkce a nesprávné pohybové stereotypy. Veškeré procedury a celý rehabilitační program je sestaven dle ordinace ošetřujícího lékaře při vstupním vyšetření.

1x uhličitá koupel vodní celková

Terapie oxidem uhličitým se aplikuje jako vodní uhličitě koupele, suché uhličitě koupele nebo podkožní injekční insuflace. Výhoda vodní celkové uhličitě koupele spočívá jednoznačně v příznivých fyzikálně-chemických účincích na lidský organismus. U osob s kontraindikacemi typu atopický ekzém se aplikují suché plynné uhličitě koupele a to buď celkové nebo částečné, při kterých se sice většinou sedí a pacienti tedy musí čelit gravitaci, ale jejichž nesporná výhoda spočívá v tom, že terapie se mohou zúčastnit ženy i muži najednou (podstupují totiž terapii oblečení, protože oxid uhličitý působí i přes látku) a v nastavitelnosti hladiny oxidu uhličitěho. Injekční insuflaci oxidu uhličitěho se provádí popudová terapie, založená na reflexních vztazích a účincích místního prokrvení. Uhličitě koupele se zpravidla předepisují o teplotě 32-34C, protože při vyšších teplotách oxid uhličitý uniká velmi rychle do vzduchu a koupel by byla neúčinná.

Mírná hypotermie na vstupu je pro organismus stimulačním podnětem v adaptaci na chlad, subjektivní pocit chladu je při rozšíření cév kůže rychle vystřídán vjemem tepla z předání tepelné energie krve do kůže. Pro nepřímé efekty víceméně reflexního rázu ulevuje uhlíčitá koupel (spíše se pak používá separovaného samostatného plynu oxidu uhličitého než vodní koupel) starším lidem s polymorbiditou (mnoha nemocemi: srdce, vysoký krevní tlak, astma průdušek, cukrovka, dna) s projevy degenerativních kloubních onemocnění tj. artrózami.

2x inhalace aerosolová individuální

Inhalace se využívají pokud trpíte dýchacími obtížemi nebo se cítíte nachlazení. Inhalace uvolní dýchací cesty a urychlují proces uzdravení při nachlazení.

2x infračervené záření Solux

Procedura solux patří do kategorie elektroléčby. Využívá léčebného účinku infračerveného záření. Vyvolává v tkáních tepelný účinek a způsobuje zlepšené prokrvení tkáně, ústup bolesti a svalovou relaxaci. Solux je umělým zdrojem infračerveného záření. Jedná se o žárovku s vláknem žhaveným zhruba na 3000°C a zpravidla červeným filtrem, který omezuje viditelnou část světelného spektra. Toto záření dobře proniká vodou i tkáněmi; má schopnost dostat se i do hlubších vrstev kůže a podkožního vaziva. Účinkem je především rozšíření cév (vazodilatace), která společně s lokálním teplem působí relaxaci podkožních vrstev a svalové tkáně. Indikuje se u chronických bolestivých syndromů pohybového systému, [artróz](#) a dalších pohybových onemocnění. Aplikuje se ze vzdálenosti přibližně 10 až 20 cm od těla. Doba aplikace je zhruba 15 až 20 minut.

2x elektroléčba II

Oblíbená terapie, jež využívá různé druhy elektrických proudů, které zlepšují prokrvení tkání, uvolňují napětí svalů nebo je naopak posilují. Působí proti bolesti a zánětu. Typ elektroléčebné procedury se volí

podle převažujícího typu onemocnění. Je možné léčit choroby pohybového aparátu, poruchy prokrvení, zánětlivá a degenerativní onemocnění, pooperační stavy, kožní problémy apod.

3x parafín

Jedná se o lokální léčbu teplem přikládáním parafínových roušek na části těla, zejména na bolestivé klouby a páteř. Působí relaxačně na kosterní svalstvo, zmenšuje chronickou bolest, zvyšuje lokální prokrvení, zlepšuje výživu i hojení tkání.

1x skotský střík nebo podvodní masáž celková

Skotský střík je velmi příjemná celotělová kontrastní procedura využívajících účinků střídání teplých a studených podnětů. Významně podporuje krevní oběh a psychiku.

Masáž patří k velice oblíbeným a čím dál více navštěvovaným procedurám. Není se také čemu divit, se stále se zrychlujícím životním tempem, přibývá množství stresových situací a právě masáž představuje velice vhodný způsob vedoucí k odbourání fyzického i duševního napětí. V současnosti je nabídka masáží opravdu široká, jedná se však vesměs o její "suché" podoby. Jen málokdo už ví, že existuje rovněž podvodní varianta masáže, takzvaná podvodní masáž. Její předností je spojení masáže s účinky teplé koupele a pohybu ve vodním prostředí. Procedura probíhá ve speciální velké vaně s vodou o teplotě přibližně 37°C, pomocí trysek ovládaných terapeutem. Ten tak může pomoci sklonu trysek a jejich

vzdáleností od těla pacienta měnit intenzitu i charakter masáže. Díky volitelnému tlaku a nejrůznějších nástavců lze rovněž masírovat podle potřeby rozdílné skupiny svalstva a podkoží, tedy nejen povrchové svaly, ale rovněž hloubkové. Samotný proces je zahájen vstupem klienta do připravené vodoléčebné vany, ve které se nachází polohovatelné lehátko. Po chvilkové adaptaci je zahájena masáž krouživými pohyby trysek a to nejprve větších svalových skupin horních a dolních končetin. Po dokončení těchto partií přichází na řadu masáže trupu a vše se opakuje také na zadní části těla. Doba trvání celé procedury záleží samozřejmě na velikosti masírované části těla, v zásadě se však pohybuje okolo 15 minut. Protože účinek podvodní masáže na lidské tělo je poměrně intenzivní, doporučuje se poté setrvat alespoň 30 minut v suchém zábalu na lehátku. Po absolvování masáže je patrné výrazné uvolnění svalstva, doprovázené mírnou únavou. Rovněž dochází k prokrvení pokožky a podpoře činnosti lymfatického systému, který je odpovědný za vylučování nežádoucích látek. Relativně vysoká teplota vody ve spojení s masáží přináší také úlevu od případné bolesti pohybového aparátu a zvyšuje pohyblivost kloubů. Indikací podvodní masáže jsou proto chronické zánětlivé a degenerativní onemocnění kloubů a páteře, poruchy prokrvení, porúrazové stavy a otoky a samozřejmě nelze opomenout ani relaxační účinek.

1x střídavé koupele dolních končetin

Tato vodoléčebná procedura, kterou můžete nalézt také pod názvem Kneippova lázeň, či šlapací koupel, je založena na střídavém působení teplé a studené vody na dolní končetiny. Slůvko koupel sice je tedy mírně zavádějící, neboť se nejedná o žádnou relaxaci ve vaně plné příjemně teplé vody, ale o aktivní přešlapování ve dvou malých vaničkách. Zakladatelem této léčebné metody je německý farář Sebastian Kneipp, po kterém je také pojmenována.

Principem je střídavé přešlapování v teplé a studené vodě, jejichž teploty jsou obvykle 43°C a 14°C. Šlapání ve vaničce s teplou vodou trvá přibližně 60s, ve studené pak o něco méně, cca 15s. Vaničky mohou být také vybaveny akupresurními rohožemi, což díky dráždění akupresurních bodů na ploskách nohou výsledný léčebný efekt této procedury dále prohlubuje. Při střídavé nožní koupeli se začíná nejprve přešlapováním v teplé vodě, poté následuje přibližně 6-7 cyklů střídavého pobytu ve studené a teplé vodě a celá 15 minutová procedura je zakončena ve vaničce se studenou vodou.

1x sauna

Pobyt v sauně má na lidský organismus velmi dobrý vliv - zklidňuje činnost srdce, dýchání se prohlubuje a uvolňuje, ustupují bolesti kloubů a svalů, regenerují se zažívací orgány a stěny mozkových cév a také ustupují migrény. Sauna uklidňuje a tlumí předešlé rozrušení, tísnivé pocity, nervozitu, nespavost apod. Saunováním dochází k silnému okysličení těla (rozšíření kožních cév) a tvorbě protilátek, pocením se z těla dostávají škodlivé látky. Lidské tělo získává větší odolnost, která je předpokladem růstu obranných schopností organismu, zlepšují se nervové-cévní reflexy, upevňují se kožní a slizniční cévy. Nutné je také připomenout, že saunu nesmí navštěvovat nemocný člověk, protože každé další zatížení oslabeného organismu může průběh choroby zhoršit.

1x Nordic Walking - Priessnitzova pohybová terapie

Klimatoterapie není jen chůze na čerstvém vzduchu v nejjistějších lázních v Čechách, a pohybová terapie v prostředí bohatém na stopové prvky s aplikací vodoléčebných aktivit v přírodním prostředí pod vedením zkušených klimatoterapeutů a s následným vyhodnocením efektů léčby.

1x skupinová LTV v bazénu s teplou vodou

Skupinová tělesná výchova se zaměřením na dechová cvičení, kondiční LTV, léčebná tělesná výchova ve vodě v bazénu s teplou vodou.

1x koupel perličková

Koupel s masáží těla perličkami vzduchu s výrazným relaxačním účinkem.

Ověřovací doložka změny datového formátu dokumentu podle § 69a zákona č. 499/2004 Sb.

Doložka číslo: 590898

Původní datový formát: application/pdf

UUID původní komponenty: 11239fec-baad-4d35-8e31-94d18f7b1791

Jméno a příjmení osoby, která změnu formátu dokumentu provedla:

System ERMS (zpracovatel dokumentu Dana NOVOSVĚTSKÁ)

Subjekt, který změnu formátu provedl: Správa železniční dopravní cesty, státní organizace

Datum vyhotovení ověřovací doložky: 12.02.2020 18:27:00



a028bca7-7961-4572-b2e0-a5b5de728c8d