

**Prírodné jódové kúpele Číž, a.s., Číž, IČ: 31642331**

- miesto plnení v ubytovacím zařízení lázeňský hotel Rimava\*\*\*, Číž
- specifikace zařízení
- výpis z OR
- návrh jídelníčku



**Prírodné jódové kúpele Číž, a.s.,**

Lázeňský hotel Rimava \*\*\*

Číž

980 43 Číž

Kategorie zařízení:

\*\*\*

Kategorie ubytování:

dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím

Počet lůžek v ubytovacím zařízení:

158 lůžek

Vybavení ubytovacího zařízení:

- 90% procedur dle léčebného programu
- balneoprovoz
- recepce s nepřetržitým provozem
- výtah
- parkoviště
- stravovací provozy
- vnitřní bazén
- relaxační centrum – saunový svět a vířivka
- prostor pro edukační program
- ošetřovna

### Služby v ubytovacím zařízení:

- nepřetržitý provoz recepce
- nepřetržitý provoz ošetrovny
- možnost zajištění aktivního využití volného času - pěší turistika, organizovaný nordic walking, cykloturistika
- časování a prodej procedur
- posilovna
- nepřetržitá lékařská péče se specializací na rehabilitační služby
- nepřetržitá dostupnost nemocničního zařízení

Místo plnění je dostupné vlakovým spojením a vlaková stanice Kúpele Číž se nachází do 2 km od místa ubytování viz níže.



LD RIMAVA



TELOCVIČŇA



POSILŇOVŇA





VITÁLNY SAUNOVÝ SVET



**PONUKA LIEČEBNÝCH PROCEDÚR  
V PRÍRODNÝCH JÓDOVÝCH KÚPEĽOCH ČÍŽ, a.s.**

**A/ minerálne kúpele so suchým zábalom:**

- ⇒ jódový kúpeľ celkový
- ⇒ jódový kúpeľ čiastkový
- ⇒ ozónový kúpeľ

**B/ vodoliečba a masáže:**

- ⇒ vírivý celkový kúpeľ
- ⇒ vírivý čiastkový kúpeľ
- ⇒ šliapací kúpeľ
- ⇒ škótske streky
- ⇒ podvodná masáž
- ⇒ klasická masáž celotelová
- ⇒ klasická masáž čiastková
- ⇒ reflexná- segmentová masáž
- ⇒ medová detoxikačná masáž
- ⇒ japonská masáž - SHIATSU
- ⇒ masáž lávovými kameňmi
- ⇒ čokoládová masáž

**C/ elektroliečba:**

- ⇒ rebox physio
- ⇒ hydrogalvan
- ⇒ ionoforéza
- ⇒ diatron
- ⇒ diadynamik
- ⇒ interferenčné prúdy
- ⇒ magnecom
- ⇒ pulzná magnetoterapia
- ⇒ pulzný ultrazvuk
- ⇒ pulzná krátkovlnná diatermia
- ⇒ horské slnko
- ⇒ solux
- ⇒ biopton lampa
- ⇒ laseroterapia
- ⇒ individuálna inhalácia

**D/ rehabilitácia:**

- ⇒ individuálne liečebné cvičenia
- ⇒ skupinové liečebné cvičenia
- ⇒ spinálne cvičenia z jógy
- ⇒ antigravitačná relaxácia
- ⇒ individuálne cvičenia v bazéne
- ⇒ skupinové cvičenia v bazéne

**E/ ostatné procedúry:**

- ⇒ krenoterapia (pitná kúra)
- ⇒ rašelinový zábal
- ⇒ parafínový zábal
- ⇒ hipoterapia
- ⇒ suchý plynový kúpeľ CO<sub>2</sub> (biovak)

## Stručná charakteristika a popis

Prírodné jódové kúpele Číž a.s. využívajú v rámci balneorehabilitácie prírodnú jódovú minerálnu vodu – je to prírodná liečivá voda, silne mineralizovaná, chloridová, sodná, jódová (obsah jódu 29,540 mg/l) voda, so zvýšeným obsahom brómu, zvýšeným obsahom horčíka, slabo alkalická, studená, hypotonická.

Využíva sa ako pitná liečba (krenoterapia) a jódový vaňový kúpeľ.

Z medicínskeho hľadiska je podstatná a rozhodujúca oxidácia jodidov na elementárny jód. Elementárny jód má schopnosť sublimácie, čo výrazne prispieva k vytvoreniu bohatej jódovej mikroklimy v balneologickej prevádzke a umožňuje počas pobytu klienta v jódovom prostredí účinnú inhaláciu klienta.

Jód priamym účinkom a prostredníctvom hormónov štítnej žľazy zasahuje do metabolizmu tukov, cukrov, bielkovín, znižuje koncentráciu cholesterolu v sére, spomaľuje vznik arteriosklerózy, bobtnavým účinkom na kolagénne a elastické štruktúry cievnej steny spôsobuje ich vazodilatáciu (rozšírenie), zlepšuje prekrvenie a tým saturáciu tkanív kyslíkom a živinami, napomáha hojeniu rán, pôsobí protizápalovo, zmierňuje bolestivé opuchy v púzdre a ligamentóznom aparáte, spomaľuje degeneratívne procesy chrbtice a kĺbov.

Na základe vstupného lekárskeho vyšetrenia Vám lekár určí procedúry, ktoré sú pre Váš zdravotný stav najvhodnejšie a zároveň ich skladba a počet zodpovedá Vami zakúpenému pobytu. Počas celého podávania procedúr sa bude o Vás starať rehabilitačný tím pozostávajúci z týchto odborníkov: balneológ, internista, hipológ, fyzioterapeuti, maséri, kúpeľníci a tím zdravotných sestier

### Minerálne kúpele:

- ⇒ jódový kúpeľ celkový
- ⇒ jódový kúpeľ čiastkový
- ⇒ ozónový kúpeľ + suchý zábal

- ide o kúpeľ vo vani s termálnou vodou teploty 37° C s roštom, z ktorého do vody uniká vzduch, vytvárajúci vírenie vody rôznej intenzity, podľa ordinovaného programu a výdatnosti bublín. Klient to pociťuje ako jemnú masáž celého tela, má príjemné relaxačné účinky, a pôsobením minerálnych látok má nielen liečebné, ale aj kozmetické účinky na Vašu pokožku. Odporúčaná dĺžka procedúry je 20 min., po kúpeli nasleduje suchý zábal, čím sa zvýši účinok minerálnych látok – trvanie zábalu 10-20 minút.

### Vodoliečba a masáže:

- ⇒ vírivý celkový kúpeľ
- ⇒ vírivý čiastkový kúpeľ

Vírivé kúpele majú podobný účinok ako podvodná masáž s menším celkovým dráždením. Aplikujú sa na horné alebo dolné končatiny, prípadne na celé telo. Klient sedí v 37 °C teplej vode, po stranách sú trysky, ktoré vytvárajú jemnú vodnú masáž. Odporúčaná dĺžka procedúry je 15-20 minút. Účinok jemnej masáže a teplej vody je relaxačný, zmierňuje stuhnutosť a bolesti svalstva, kĺbov, zlepšuje prekrvenie, zmierňuje alebo odstraňuje opuchy. Kontraindikácie a indikácie sú podobné ako u podvodnej masáže. U nás prevádzame vírivý kúpeľ na prístroji CORAL – t.j. pre horné končatiny, na prístroji CASCADE pre driekovú chrbticu, panvu a dolné končatiny, vaňa

DELTA slúži pre aplikáciu vírivého kúpeľa na chrbticu, s možnosťou kombinácie prevádzania súčasne s podvodnou masážou.

⇒ **šľapací kúpeľ**

- aplikuje sa v dvoch vaničkách pre obe dolné končatiny, z ktorých jedna je naplnená s horúcou vodou (40-50°C) a druhá s chladnou vodou (10-16° C). Na začiatku procedúry klient vstúpi do teplého kúpeľa kde prešľapuje približne 1 minútu, následne vstúpi do vaničky so studenou vodou na dobu 15 sekúnd, potom opäť vstúpi do vaničky s teplou vodou; celkovo striedanie vaničiek opakuje 6-10x, končí v studenej vode. Na záver klienta utrieme do sucha. Pri tejto procedúre sa zbavíte takzvaného pocitu „ťažkých nôh“, takisto pôsobí ako prevencia proti opuchom, krčovým žilám, je vhodný pri poúrazových a pooperačných stavoch v oblasti členka, nôh.

⇒ **škótske streky**

- táto procedúra sa aplikuje na prekrvenie a masáž celého tela, má proti bolestivý účinok. Prevádza sa striedavou aplikáciou prúdov teplej a studenej vody. Začíname stekom teplej vody (38-42 °C), ktorý má trvanie približne 30 sekúnd, potom nasleduje studený stek v dĺžke 5-10 sekúnd, niekoľkokrát to opakujeme a procedúru zakončíme studeným stekom, po ktorom klienta osušíme do sucha. Celá procedúra trvá 10 minút. Pri predpisovaní procedúry sa berie ohľad na zdravotný stav klienta, jeho reaktivitu na podnety a psychickú pohodu.

⇒ **podvodná masáž**

- je určená k masáži celého tela alebo jeho časti prúdom vody vytekajúcim z násadca masážnej hlavice pod tlakom 2-3 atmosféry o teplote vody 45° C, pričom je klient ponorený vo vani o teplote vody 35-37° C. Procedúra pôsobí mechanicky a tepelne a trvá 20 minút, prevádza ju kúpeľníčka. Je vhodná pre klientov, u ktorých je treba dosiahnuť uvoľnenie svalstva, prekrvenie kože, podkožia. Nesmie sa podávať pri krčových žilách, stavoch po tromboflebitídach, vysokom krvnom tlaku a pri srdcovej a celkovej slabosti.

⇒ **klasická masáž :**

- klasická masáž čiastková
- klasická masáž celková

- možno ju definovať ako sústavu masážnych hmatov, ktoré vykonáva masér rukou na rôznych partiách tela klienta s cieľom liečebným alebo preventívnym. Správne prevedenie klasickej masáže si vyžaduje dokonalé ovládanie všetkých hmatov masáže, ich správne použitie, ako aj vybratie hmatov vo vhodnom poradí. Kombináciou masážnych hmatov ako je trenie, hnetenie, tepanie, chvenie, vytieranie zasahuje masér vo veľkej miere na svaly, šľachy, zhybové púzdra a spojivové tkanivo. Treba pamätať i na to, že všetky hmaty nemožno uplatniť všade, vo všetkých oblastiach tela.

Pri masáži dochádza k prekrveniu kože, podporuje sa odtok lymfy, v masírovanej svalovine sa zlepši obeh krvi, ktorý potom zvýši výkonnosť svalu, môže urýchliť zotavenie unaveného svalu, odplaviť nepotrebné produkty metabolizmu, zmierniť bolestivosť stuhnutého svalu.

Klasickú masáž aplikujeme najčastejšie ako čistočnú v dĺžke trvania 15-20 minút. Celková masáž je v trvaní 50 minút, pôsobí uvoľňujúco pri psychickom napätí, celkovej únave, pôsobí osviežujúco na celé telo.

Pri masírovaní používame masážne emulzie a neutrálny masážny olej. V prípade aromatickej masáže aromatické emulzie – levanduľa, jazmín, santal, musková .

**KONTRAINDIKÁCIE:** horúčkavité stavy, značná telesná slabosť, hnisavé alebo plesňové ochorenie kože, krvácaivé choroby, varixy, gravidita, pokročilá osteoporóza a arterioskleróza.

⇒ **reflexná-segmentová masáž**

- od klasickej masáže sa líši technikou hmatov a miestom aplikácie, vykonávajú ju fyzioterapeuti. Táto masáž nepôsobí len na väzivo, ale na všetky reflektoricky zmenené mäkké časti – existuje vzájomný funkčný vzťah medzi segmentami kože, podkožného väziva, svalov, kostí, ciev, nervov a



medzi vnútornými orgánmi, ktoré sú inervované z rovnakých segmentov miechy, vďaka čomu aplikovaním refl.masáže môžeme ovplyvniť chorobný proces vo vnútornom orgáne.

Na dosiahnutie optimálneho účinku segm. techniky reflexnej masáže je potrebné zachovávať určitý postup hmatov, čím vznikli základné zostavy, v žiadnom prípade nie je možné ľubovoľne meniť sled hmatov.

Na chrbtovej časti trupu prevádzame:

- **dorzálnu zostavu** – zostava pre chrbát v ľahu
- **cervikálna zostava** – zostava pre šiju a hlavu v sede
- **thorakálna zostava** – pre hrudník
- **zostava pánvová**

Pri reflexnej masáži fyzioterapeut uvoľňuje najprv povrchové, potom hlbšie uložené vrstvy a postupne prepracováva aj body maximálnej bolesti. Masáž trvá 15-20 minút.

V priebehu masáže, najmä v miestach maximálnych refl. zmien, alebo krátko po jej vykonaní, sa môžu zjaviť vo vzdialených tkanivách a orgánoch ťažkosti, ktoré sa predtým nevyskytli, čo často spôsobuje nesprávne dávkovanie reflexnej masáže.

Účinok reflexnej segmentovej sa prejavuje dvojakým pôsobením:

- **miestnym** – tento účinok sa prejavuje na koži, podkoží šliach, svalov a periférnych nervov, zlepšuje cirkuláciu tkanív, pôsobí priaznivo na svalový tonus
- **celkovým** – prejavuje sa vplyvom na vegetatívny a obehový systém, má celkovo upokojujúci alebo povzbudzujúci účinok na telesnú výkonnosť, vplýva aj na stav v CNS, ktorý spätne ovplyvňuje periférne orgány a ich funkciu.

Táto masáž je vhodná pri bolestiach v krčnej a driekovej chrbtici, pľecových kĺbov, pri migren.bolestiach hlavy, neurocirkulačnej slabosti, pri vazoneurózach.

#### Elektroliečba:

je časť fyzikálnej terapie, pri ktorej sa využíva liečebný účinok rôznych foriem elektrickej energie. Elektroliečebnými procedúrami sledujeme zlepšenie cirkulačných a nutričných pomerov v postihnutých tkanivách, znižujeme bolestivosť, potláčame zápalovú aktivitu a normalizujeme pohybovú funkciu kĺbov a svalov.

⇒ **ionoforéza** (ionoforéza s Fastum gelom)

ionoforetická aplikácia umožňuje ciele vpraviť určité množstvo liečiva do tkaniva, využívajú pri tom účinky galvanického prúdu. Vpravením liečiva dosiahneme účinky protizápalové, protibolestivé, zmiernujeme opuchy a nedokrvenie daného tkaniva. Doporučená dĺžka podania procedúry je 15-20 minút.

⇒ **hydrogalvan**

- je to štvorkomorový kúpeľ, ktorý umožňuje hĺbkovú galvanizáciu väčších častí, alebo aj celého tela použitím vodných elektród. Má výrazný protibolestivý a relaxačný účinok so zreteľným prekrvením končatín. Používajú sa pritom 4 vaničky z nevodivého materiálu (2 pre horné končatiny, 2 pre dolné končatiny), naplnené vodou s teplotou 36°C, zapájame galvanický prúd o intenzite od 20-40 mA, doba aplikácie je 20-40 minút. Procedúra sa aplikuje pri neuralgiách, bolestiach kĺbov, najmä malých kĺbov rúk, nôh, pri chronických zápalových ochoreniach väziva.

⇒ **diadynamik**

- je to liečba nízkofrekvenčným elektrickým prúdom, kde sa využívajú jednofázové alebo dvojfázové sínusové, jednosmerne upravené prúdy s nízkou intenzitou, rytmicky prerušované. Účinkom je zvýšené prekrvenie tkaniva, zmiernenie bolestí svalov v oblasti aplikácie, urýchľuje odtransportovanie opuchov a hematómov. Odporúčaná dĺžka procedúry je 5 minút.

⇒ **interferenčné prúdy**

- sú založené na princípe skríženia stredofrekvenčných prúdov dvoch okruhov, pričom jeden okruh privádza do tkaniva konštantnú frekvenciu 5000 Hz, v druhom okruhu kmitočet sa líši od 0-100 Hz. Tieto frekvencie vyvolávajú osobitné biologické účinky, jednak účinkujú dráždivo

(pod 50 Hz), a jednak sedatívne a spazmolyticky (nad 50 Hz), čo využívame pri liečbe chron. zápalových a degeneratívnych reumatických ochoreniach, mimokĺbového reumatizmu, neuralgiách, bolestiach chrbtice, poruchách prekrvenia. Čas aplikácie je 10-15 minút.

⇒ **magnecom**

- je prístroj na aplikáciu pulzného magnetického poľa. Používame ho tam, kde sa vyžaduje zvýšené prekrvenie na podklade vazodilatácie alebo neovaskularizácie, pri regenerácii periférnych nervov alebo sa používa k ovplyvneniu celej rady bolestivých syndrémov. Odporúčaná dĺžka aplikácie procedúry je 20 minút.

⇒ **pulzná magnetoterapia**

- spočíva v pôsobení umelého magnetického poľa určitých parametrov, v podstate ide o liečbu nízkofrekvenčným magnetickým pólom (do 100 Hz), ktoré prechádza celým organizmom a usmerňuje tok iónov v organizme, zvyšuje látkovú výmenu, dilatuje (rozširuje) cievy. Aplikuje sa na oblečené telo, môže sa používať i pri sadre, miestach kde sa nachádzajú kovové časti po operáciách. Dĺžka podávania procedúry je 20-30 minút.

⇒ **pulzný ultrazvuk**

- vysokofrekvenčný prúd sa mení na mechanickú a tepelnú energiu, čím dochádza k prehrievaniu a mikro-masáži tkaniva. Masáž sa vykonáva lokálne priložením pohyblivej hlavice na tkanivo, pritom zároveň dochádza k prenosu ultrazvukového chvenia z hlavice na tkanivo. Procedúra trvá 3-5 minút, podľa druhu aplikačného miesta.

⇒ **pulzná krátkovlnná diatermia**

- je to elektroliečebná procedúra, ktorej princípom liečby je využitie tepla, ktoré vzniká priamo v tkanive vysokofrekvenčným žiarením v decimetrovom rozsahu (12,4 cm). Napriek malej vrstve sa prehrievajú aj vzdialenejšie tkanivá, pretože teplo sa šíri prúdom krvi. Na prehrievanie používame kuželové a korytovité žiariče. Doporučená doba aplikácie je 10-15 minút.

⇒ **solux**

- je časť svetloliečby, ktorá využíva liečebný účinok infračerveného žiarenia (IR).

Účinky IR žiarenia:

- vznik erytému, ktorý po ožiarení vymizne, pri veľmi častom ožarovaní sa môžu zjaviť pigmentácie
- prehriatie kože
- vazodilatácia (vzniká nielen miestna, ale aj vo vzdialenejších oblastiach so všetkými sprievodnými javmi hyperémie)
- analgetický, spazmolytický (uvoľňuje kŕčovité sťahy a napätia kostrového svalstva)

Procedúra sa preto využíva pri liečbe artróz, artritídach, neuralgiách, sinusitídach, astme, po extrakcii zubov a pod.

Nedoporučuje sa pri ťažkej hypertenzii, pokročilej arterioskleróze, dekompenzovaných srdcových ochoreniach a obehovej insuficiencii, febrilných stavoch, u neurastenikoch, poruchách citlivosti a krvácajúcich stavoch.

⇒ **biopton lampa**

- využíva kombináciu vlnových dĺžok infračerveného a viditeľného svetla, u ktorých sa preukázalo, že vyvolávajú viaceré pozitívne zmeny na bunkovej úrovni.

Účinky BIOPTRON svetla cez štruktúru buniek v pokožke:

- harmonizuje metabolické procesy
- posilňuje imunitný systém
- stimuluje regeneračné a liečivé procesy celého organizmu
- podporovanie hojenia rán

- tíšenie bolestí pri natiahnutí alebo preťažení svalov, vyvrtnutiach, zlomeninách, pri reumatických bolestiach a pod.

Čas trvania procedúry pod dohľadom fyzioterapeuta je 6-10 minút. Biopton lampa sa pre svoj biostimulačný účinok používa ako doplnková liečba pri reume, zápaloch kĺboch, kožných ochoreniach a pri hojení rán.

- ⇒ laseroterapia
- ⇒ individuálna inhalácia
- ⇒ horské slnko

#### Ostatné procedúry:

- ⇒ krenoterapia (pitná kúra)
- ⇒ parafínový zábal

- je jednou z foriem teploliečby. Využívame tú vlastnosť parafínu, že je vodivý a pri tuhnutí odovzdáva značné množstvo tepla, preto ho aplikujeme na miesta s potrebou využitia liečivých účinkov tepla lokálne, napríklad pri liečbe bolestivých poúrazových stavov a reumatických chorobách, pretože uvoľňuje stuhnuté svaly a vyvoláva prekrvenie takých tkanív, ktoré sú citlivé na nedostatok kyslíka (svalstvo, kosti, chrupavky, väzy, šľachy).

Procedúru prevádzame prikladaním mulových obkladov namočených v predhriatom parafíne na bolestivé miesta, zábal sa prikryje igelitom a flanelovou dekou, procedúra trvá 10-20 min.

Parafínové obklady nie sú vhodné pri vysokom krvnom tlaku, varixoch, kožných plesniach, osteoporóze, horúčkovitých chorobách.

- ⇒ rašelinový zábal

- jedným z hlavných liečebných efektov rašeliny je jej tepelný efekt, ktorý sa dosiahne jej zahriatím, hlboko pôsobiaci s lokálnou hyperémiou. Súčasťou rašeliny sú tiež produkty humifikačného procesu, ktoré sa pri priamej aplikácii stávajú súčasťou komplexného pôsobenia peloidov. Pri procedúre používame jednorázový rašelinový zábal, ktorý sa samostatne nenahrieva, priložíme ho na aplikačné miesto a prikryjeme ho termo poduškou zahriatou na teplotu 50° C, behom 3 minút stúpa teplota obkladu a zabraňuje tepelnému nárazu, organizmus si postupne zvyká na účinnú teplotu, ktorá dosiahne 44° C na povrchu tela. Túto teplotu si zábal s minimálnym poklesom udrží po celú dobu aplikácie, ktorá je 20 minút.

Procedúra je **vhodná** pri syndrómoch svalového preťaženia ako sú svalové kŕče a natiahnutie svalov, degeneratívnych procesoch pohybového ústrojenstva, pre zvýšenie lokálneho prekrvenia. **Neodporúča sa** pri akútnom zápale moč.ciest, tehotenstve, dekompenzovaných kardiologických ochoreniach a ťažkých obehových poruchách, horúčkovitých ochoreniach, zápalových ochoreniach kože, opuchoch a pri precitlivenosti na teplo.

- ⇒ hipoterapia

- je rehabilitačná metóda vychádzajúca z neurofyziologických základov, ktorá ako rehabilitačný nástroj používa koňa, jeho krok. Vplyvom koňa dochádza k uvoľneniu svalového napätia, odbúravajú sa patologické pohybové stereotypy, pomáha pri poruchách rovnováhy, podporuje vzpriamené držanie trupu, hlavy, čo využívame pri liečbe neurologických a ortopedických chorobách ako je Skleróza multiplex, pri skoliózach, hemiparézach a paraparézach rôznej etiológie. Cvičebná jednotka trvá 15 minút., prevádza ju tím kvalifikovaných pracovníkov v otvorenej jazdiarni, preto sme viazaní na priaznivé počasie. Klient musí mať vhodné oblečenie, nedráždiace koňa – šušťavé materiály a príliš ostré farby nie sú vhodné, obuv má byť pevná.

- ⇒ rebox

- Rebox Physio je prenosný elektroterapeutický prístroj napájaný z batérií. Obsahuje 2 elektródy – jednu valcovú, ktorú drží klient v dlani, a druhú dotykovú, ktorú terapeut prikladá na liečebné

miesta v cca 20-30 bodoch. Na liečbu sa využívajú tri programy: GENTLE, STANDARD a ANALGETIK. Využitie tejto terapie sa odporúča pri rôznych bolestiach chrbtice, kĺbov, stiahnutých svaloch, migrénach, neuralgiách.

⇒ **suchý uhličitý kúpeľ (biovak)**

- klient leží v špeciálnom vreci(vaku), ktorý je naplnený oxidom uhličitým, ktorý svojimi analgetickými a protizápalovými účinkami zlepšuje kvalitu života klientov postihnutých s chorobami pohybového aparátu, napomáha detoxikácii organizmu, skvalitňuje sa ním hojenie pooperačných jaziev, napomáha regenerácii pokožky a zlepšuje prekrvenie celého organizmu. Procedúra sa podáva v príjemnom prostredí, ktoré dotvára ezoterická hudba, trvanie procedúry je 40 minút.

Poznámka: je potrebné, aby si so sebou klient priniesol tepláky prípadne dlhé nohavice, tričko, ponožky.

**Liečebný telocvik:**

⇒ **liečebný telocvik**

- je procedúra s cieľom obnoviť, upraviť, zlepšiť stratené funkcie a zvýšiť možnosti a schopnosti klienta, dostať sa na primeranú funkčnú úroveň a to pri poruchách funkcií pohybového aparátu, pri chronických nervových chorobách, ako aj pri ochoreniach rôznych vnútorných orgánov.

Prevádzame ho: → ako skupinové cvičenie

→ a individuálne cvičenie

⇒ **individuálne liečebné cvičenia**

- pri zaradení klientov do uvedenej skupiny postupujeme prísne individuálne, riadime sa výsledkom kineziologického rozboru klienta ( artrottest, svalový test), využíva sa pri tom celá škála aktívnych a pasívnych pohybov, s využitím rôznych rehabilitačných pomôcok a prístrojov ( napr.: keď stav klienta vyžaduje dopĺňujeme cvičenie o polohovanie, cvičenia na kladke, antigravitačné cvičenia, bicyklovanie), dôraz kladieme aj dýchaciu gymnastiku – ide o cvičenia zamerané na prirodzený rytmus dýchania v koordinácii s niektorými svalovými pohybmi.

⇒ **skupinový liečebný telocvik**

- prevádza sa v telocvični, klienti sú podľa diagnózy a zamerania telocviku zaradení do 8-10 členných skupín, cvičia v športových úboroch ( tepláky, tričko, tenisky) pod vedením rehabilitačných pracovníkov, cvičenie trvá 30 – 50 minút.

● **skupina LIS, CBS** - cvičenie je zamerané na uvoľnenie svalových stuhnutí a skrátených svalov, posilnenie oslabených svalových skupín, na správne držanie tela

● **skupina OP chrbtice** – zameraná na klientov po operácii chrbtice za účelom zlepšenia pohyblivosti chrbtice, na spevnenie svalového korzetu

● **cvičenie s fit loptou a therabandom** – cvičenie je zamerané na spevnenie svalstva celého tela, vyrovnanie svalovej dysbalancie, vyberáme vhodnú veľkosť fitlopty

● **skupina aerobic** – cvičenie sa zameriava na zlepšenie fyzickej kondície, cvičí sa pri hudbe s prvkami jazz gymnastiky, s postupnou gradáciou obtiažnosti.

● **cvičenie Päť Tibeťanov** – je jogový systém jednoduchých aeróbnych cvičení, podporuje plný tok energie čakrami a oživuje nervy, orgány, žľazy, posilňuje hlavné skupiny svalov, čo je prospešné pre silu a pružnosť tela

● **joga** – využívame niektoré prvky jogy – nácvik jogového dýchania a spinálne cvičenia – sú to aktivačno-relaxačné a dýchacie cvičenia na zlepšenie stavu chrbtice, cvičením sa postupne posilňujú svalové skupiny pozdĺž chrbtice, stavce sa dostávajú do správnej polohy a vykonáva sa aj reflexná automasáž

⇒ **Hydrokinezioterapia- skupinové cvičenia v bazéne**

- je príkladom cvičenia s odľahčením a proti odporu, je vhodné pre klientov so skoliózou chrbtice, ťažkým degeneratívnym ochorením váhonosných kĺbov, ako aj po operáciách chrbtice, bedrových a kolenných kĺbov. Cieľom cvičenia je zlepšiť pohyblivosť chrbtice, kĺbov a tonizácia svalstva chrbta,

DK. Počas cvičenia pôsobí na človeka teplota vody ( jej analgetický a relaxačný účinok), hydrostatický vztlak (nadmášanie klienta podľa hĺbky ponoru tela) a hydrostatický tlak (ktorý je určitou záťažou pre respiračný a kardiovaskulárny aparát). Teplota vody v bazéne na cvičenie je v rozpätí od 30-34°C, teplota vzduchu má byť 31° C, čas cvičenia je 20-40 minút, čo závisí od druhu choroby a spôsobu cvičenia.

Poznámka: klient si musí so sebou nosiť plavky a kúpaciu čiapku.

#### **Nadštandardné procedúry:**

##### **Medová detoxikačná masáž**

Pomocou techniky vysávania a pumpovania odstraňuje medová detoxikačná masáž škodliviny a nečistoty z organizmu a zároveň dodáva do organizmu látky, ktoré sú dôležité pre jeho správny chod.

Liečivé účinky medu sú známe už od staroveku.

Účinky masáže sa využívajú pri detoxikácii organizmu, chronickom únavovom syndróme – pri vyčerpaní a slabosti v dôsledku stresu, pri problémoch so spánkom, depresii, reumatických chorobách a artróze. Má výrazný relaxačný účinok, silne oživuje celý organizmus.

##### **kontraindikácie**

- medová masáž sa nemôže podávať pri alergii na med a poštipnutie včelou
- pri poškodení pokožky – otvorené rany, ekzémy a vyrážky na pokožke
- pri zhubných ochoreniach
- všetky akútne zápaly – zvýšená teplota, opuchy všetkého druhu, lymfedém
- trombóza – akútne stavy po mozgovej porážke
- vysoký krvný tlak, vysoký očný tlak
- žalúdočné vredy
- krvácajúce stavy
- infekčné choroby
- POZOR na materské znamienka a pigmentové škvrny a kľbové jamky

Medová detoxikačná masáž sa aplikuje hlavne na chrbát až sedacie svaly, v trvaní 20 minút. Frekvencia masáže sa odporúča 1x mesačne.

##### **Masáž horúcimi lávovými kameňmi**

Už starovekí učenci vyhlasovali, že niektoré kamene obdaril Boh ešte väčšou liečivou energiou ako byliny. Lávové kamene vyvolávajú v človeku predstavu čohosi magického – predstavte si teplo prichádzajúce z vnútra Zeme cez zohriate vulkanické kamene do stuhnutých svalov, kombinované masážou a ich ukladaním na meridiány, akupresúrne a reflexné body, ako Vám dokonale uvoľňujú telo, svaly, myseľ zbavujú stresu, celkovo oživujú energiu v tele.

V tejto masáži sa využívajú špeciálne lávové kamene, ktoré boli mechanicky opracované z lávových kryh sopky Etna. Používa sa 24 – 32 kameňov rôznych veľkostí a tvarov, zohriatych vo vodnom kúpeli na 42 - 45°C, ktoré sa potom prikladajú na telo.

*Účinky hot stone masáže* sa uplatňujú pri uvoľňovaní svalových spazmov, pomáhajú odstraňovať bolesť vo svaloch.

- pomáha pri stimulácii krvného obehu a detoxikácii krvi, zlepšuje zásobovanie tkanív výživnými látkami
- podporuje imunitný systém a metabolizmus
- vyrovnáva a energetizuje telo

Masáž lávovými kameňmi nie je vhodná pri:

- akútnych zápalových, infekčných a iných horúčkovitých stavoch
- krčových žilách, trombózach ( pri masáži DK )
- otvorených ranách, modrinách, popáleninách, materských znamienkach
- kožných chorobách
- vysokom krvnom tlaku, akútnej astme
- tehotenstve

Vzhľadom na veľkú energetickú silu hot stone masáže, neodporúčame ju kombinovať s ďalšími, hlavne tepelnými procedúrami a masážami v jeden deň.

Masáž horúcimi lávovými kameňmi je celotelová v trvaní 70 minút, čiastková masáž v trvaní 30 minút.

### **Čokoládová masáž**

Výnimočnosť čokolády bola známa už pred 2000 rokmi. Čokoláda nielen nádherne vonia, ale obsahuje mnoho užitočných prvkov potrebných pre ľudský organizmus – vitamíny, aminokyseliny, minerály a antioxidanty, ktoré telo vďaka čokoládovej masáži cez pokožku vstrebáva.

Čokoládová masáž poskytuje intenzívnu stimuláciu Vašich zmyslov. Je výborná pri detoxikácii organizmu – t.j. na odplavenie nežiaducich a toxických látok z tela, na uvoľnenie stuhnutých svalov. Významne podporuje bunkovú obnovu kože, zvláčňuje, hydratuje a vyhladzuje pokožku a výrazným spôsobom potlačuje celulitídu, zabraňuje starnutiu pokožky. Je skvelá proti depresii a stresu, podporuje tvorbu hormónov šťastia - endorfínov, čím dodáva telu pocit dobrej nálady, pohody. Antioxidanty svojim účinkom blahodarne pôsobia na činnosť srdca a ciev.

*Čokoládová masáž nie je vhodná:*

- v tehotenstve
- ak trpíte na vysoký krvný tlak, vysoký očný tlak
- krvácajúce stavy
- všetky akútne zápaly – zvýšená teplota, prechladnutie, inf. choroby
- alergia na niektorú zložku čokolády

### **Japonská masáž Shiatsu**

Spočíva v aplikovaní tlaku prstov rúk na línie meridiánov, čím harmonizuje plynulý tok energie v tele, posilňuje myseľ a imunitný systém, čím podporuje samoliečebné či regeneračné procesy v tele aj duši. SHIATSU nikdy nelieči klienta samo o sebe, iba prebúdzá jeho liečivú schopnosť. SHIATSU má rôzne techniky. Dôležité sú techniky dotykové – uplatňuje sa princíp dávania a prijímania.

### **Kontraindikácie**

masáž nepodávame pri:

- akútnych horúčkovitých ochoreniach
- krvácajúcich stavoch
- nádorových ochoreniach
- otvorených ranách, výraznej poruche trofiky kože
- bezprostredne po hlavných jedlách
- zápaloch žíl, rozsiahlych krčových žilách
- zápaloch kĺbov a šliach

SHIATSU sa zvyčajne robí cez šaty a na podlahe, v trvaní 60 – 90 minút. Potom nasleduje relaxačná fáza v trvaní 15 minút.

### **Bankovanie**

Bankovanie je metóda založená na prikladaní sklenených okrúhlych baniek na telo človeka za účelom prekrvenia .

Priložením baniek nahriatych vzduchom spôsobíme podtlakom vydutie kože do banky, čo vedie k rozťahnutiu nielen povrchových kožných buniek, ale aj k uvoľneniu tlaku na žilné a lymfatické kapiláry. Prekrvením kože sa zlepšuje jej výživa, telo sa očisťuje od škodlivín, zmierňujú sa bolesti, reflexne pôsobí na vzdialené orgány.

Banky sa aplikujú na chrbticu, len výnimočne na inom mieste. Procedúra trvá 30 minút a po jej aplikácii je nutné vypiť dostatočné množstvo tekutín.

*Bankovanie nie je vhodné pri :*

- zvýšenej telesnej teplote, horúčkovitých stavoch
- onkologických chorobách
- nesmie sa bankovať na lymfatických uzlinách, lymfedémoch a iných opuchoch, veľkých materských znamienkach, névach.

### **Reflexná masáž chodidiel**

Už civilizácie pred našim letopočtom vedeli, že každý orgán, každá časť nášho tela má na ploche chodidla, ale aj na priehlavku a okolo členkov svoju zónu. Existuje teória, že energia v ľudskom tele prúdi kanálmi, ktoré končia v reflexných bodoch, zónach. Stláčanie jednotlivých reflexných zón chodidiel vyvoláva stimuláciu celého tela.

Pri reflexnej masáži chodidiel dochádza :

- k zmierneniu bolestí
- dobre pôsobí u klientov s poruchami pohybového systému
- môže ovplyvniť aj úspešnosť liečebného telocviku
- úspešne sa využíva aj ako proti stresová liečba
- dodáva telu energiu

Procedúra trvá 40 minút a poskytuje klientovi pocit uvoľnenia. Pomáha mu nájsť stratené sily a rovnováhu.

*Kontraindikácie :*

- hnisavé a mykotické ochorenia nôh
- rozsiahle varixy (krčové žily)
- štekľivosť chodidiel
- rizikové tehotenstvo
- infekčné a iné horúčkovité ochorenia
- nádorové ochorenia
- cukrovka s komplikáciami, rozkolísaný diabetes

### **Prísadový kúpeľ Thai**

využíva liečivé účinky zázvoru, využívané v tradičnej indickej medicíne už celé stáročia.

Zázvor pôsobí celkovo na celý organizmus – posilňuje dynamiku podkožného obehu krvi, intenzívne prehrieva celý organizmus, urýchľuje metabolické pochody, vyvoláva pozitívne emócie – prebúda v človeku optimizmus, celkovo dezinfikuje kožu a na jednotlivé orgány - mierne stimuluje srdcovú činnosť a znižuje krvný tlak, pôsobí proti kašľu, pomáha pri infekciách horných dýchacích ciest, spevňuje pokožku, uvoľňuje sval. napätie a kĺbové bolesti, pôsobí relaxačne a regeneračne.

Prísadový kúpeľ THAI je vhodný:

- \* pri vyčerpaní a slabosti v dôsledku stresu – zmierňuje stavy napätia, pomáha pri bolestiach hlavy, pri depresiách, blahodarne pôsobí na celkovú kondíciu organizmu
- \* pri chrípke, nachladnutí, kašľu, pri uvoľnení nosných dutín
- \* pri sval. kŕčoch a kĺbových bolestiach
- \* je veľmi známe afrodisiakum

**UPOZORNENIE:** môže spôsobiť nevoľnosť ľuďom s vysokým krvným tlakom !

Nie je vhodný:

- pri akútnych ochoreniach nervového systému
- pri dekompenzovaných kardiologických ochoreniach, stavoch po akútnom IM, CMP, zápaloch žíl,
- v horúčnatých stavoch
- pri infekčných ochoreniach
- nie je vhodný pre tehotné ženy

Tento príjemný kúpeľ pod dohľadom kúpeľníčky trvá 20 minút, teplota vody 35 - 37 °C, nasleduje 10 minút suchý zábal, frekvencia kúpeľa sa odporúča 2-3 x týždenne.

#### **Prísadový kúpeľ PELOIX**

- kúpeľ s liečivými účinkami hnedej rašeliny.

Účinky prírodného kúpeľa PELOIX spočívajú v prehriatí celého tela a organicko-minerálnom pôsobení na celý organizmus.

**PELOIX** – je extrakt hnedej rašeliny, ktorá patrí medzi peloidy a ako organická zemina obsahuje veľké množstvo minerálnych a organických látok. Tieto látky, ktoré v priebehu desiatok tisíc rokov vznikali nedokonalým rozpadom rašeliništných rastlín za zvýšenej vlhkosti a nedostatočnom prístupe vzduchu, dokážu na molekulárnej úrovni dodávať telu energiu a tak pozitívne pôsobiť na ľudský organizmus.

Prírodné látky, ktoré obsahuje rašelina pôsobia:

- hydratačne
- regeneračne
- vitalizačne
- omladzujúco na pokožku

Liečivý účinok hnedej rašeliny sa využíva:

- na liečbu pohybového aparátu – chron.reumatické ochorenia, sval. stuhnutia, preťaženia, pri sval.kontraktúrach, bolestiach kĺbov, svalov.
- liečbu nervových ochorení – nezápalové ochorenia nervov
- liečbu reprodukčných orgánov - chron.gynekologické zápaly, nedostatočná funkcia vaječníkov, chron.prostatické obtiaže
- pri chronickom únavovom syndróme – pri vyčerpaní a slabosti v dôsledku stresu, stavy úzkosti
- pri rekonvalescencii po poúrazových stavoch

Táto procedúra pod dohľadom kúpeľníčky trvá 20 minút, teplota vody je 35 - 36 °C nasleduje suchý zábal a odpočinok 10 minút, vhodné opakovať 2-3-krát za týždeň.

Naše odporúčenie: po kúpeli sa nespρχujzte.

**KONTRAINDIKÁCIE** – kúpeľ nie je vhodný:

- pri ťažkých akútnych ochoreniach nervového systému
- akútnych zápaloch močových ciest
- dekompenzovaných kardiologických ochoreniach
- zápalových obehových poruchách – zápal žíl, trombózy ..
- zápalových kožných ochoreniach
- pri horúčkovitých stavoch
- nie je vhodný pre tehotné ženy a pre deti do 3.rokov





prírodné jódové  
**KÚPELE ČIŽ**

Prírodné jódové kúpele Čiž a. s.  
980 43 Čiž, Slovenská republika  
Tel.: +421 471 559 31 33  
Fax: + 421 471 559 32 32  
e-mail: kupeleciz@kupeleciz.sk  
www.kupeleciz.sk

Registrované v Obchodnom  
registri Okresného súdu  
v Banskej  
Bystrici



## VZOROVÝ JEDÁLNY LÍSTOK

### 10. deň

**Obed:**

Polievka rascová s vajcom a s opekaným chlebom

A: Čemohorské bravčové karé, zemiaková kaša

B: Kuracie rezančeky s hráškom a s kukuricou, dusená ryža

C: Špenátové halušky so syrovou omáčkou

D: Rezance s makom

**Večera:**

A: Poľský hovädzí rezeň, tarhoňa

B: Rybie filé na slanine, zemiakovo-brokolícové pyré

C: Kurací šalát Rimava

D: Sójový perkelt, kelový prívarok

### 11. deň

**Obed:**

Polievka zemiaková so zeleninou

A: Švajčiarska kuracia kotleta, zeleninová ryža

B: Marinovaná bravčová krkovička, zemiakový paprikáš

C: Vyprážený tofu syr, zemiakové hranolky, tatárska omáčka

D: Šišky s džemom

**Večera:**

A: Maďarský guláš, knedle

B: Bravčovinky s cibuľou a s horčicou, zemiaková kaša

C: Špagety s omáčkou Carbonara

D: Šopský šalát

IČO: 31642331  
IČ DPH: SK2021276356  
Bankové spojenie:  
VÚB, a.s. SK78 0200 0000 0025 0624 7392



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

**Doložka číslo:** 590905

**Původní datový formát:** application/pdf

**UUID původní komponenty:** 70af69d9-4aa7-4685-8a97-95c52f76e6f0

**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 18:35:02



3c27cb9d-6768-4eb9-a0ce-4c180074a412