

## Программы «Здоровая спина»

Тянущие ощущения в пояснице, скованность по утрам, боль при движении — частое последствие однообразной нагрузки и нехватки движения. Программы «Здоровая спина» направлены на устранение боли, снятие обострений, восстановление подвижности и укрепление мышц.

Каждый комплекс включает щадящие, но эффективные методики, подходящие людям с разным уровнем физической подготовки. Это не только способ облегчить состояние, но и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: помогает сохранить здоровье позвоночника, улучшить осанку и вернуть телу гибкость и лёгкость движений.

При необходимости программы дополняются консультациями специалистов и диагностикой. Все процедуры проходят под наблюдением врачей — в комфортной и безопасной обстановке.

**Запишитесь онлайн или по телефону: 8 (499) 277-01-17**

## «Борьба с хронической болью»

Программа подойдёт тем, кто сталкивается с хронической болью в спине, перенапряжением или ограниченной подвижностью. Она помогает снять воспаление, расслабить мышцы и запустить восстановительные процессы — особенно после травм или обострений.

*Тренировки на системе «Экзарта»* позволяют безопасно активировать мышцы спины и разгрузить позвоночник. Подвесная конструкция обеспечивает точный контроль движений, снижая риск перегрузки.

*Лечебные грязи* оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие. Их тепло глубоко проникает в ткани, улучшает кровообращение и способствует расслаблению мышц.

*Гидрогальванические ванны* сочетают воздействие пресной воды и низкочастотного тока. Это помогает снять напряжение, улучшить циркуляцию и стимулировать восстановление нервной и мышечной ткани.

*Магнитотерапия* на аппарате МАГНИТОТУРБОТРОН усиливает кровоток, снижает воспаление, отёчность и ускоряет заживление. Воздействие охватывает весь организм и помогает при хронической усталости и спазмах.

*Ударно-волновая терапия (УВТ)* применяется при болях в мышцах и связках, особенно после травм или перегрузок. Акустические волны способствуют заживлению тканей и снимают глубокие спазмы.

Код услуги по приказу Минздрава России от 13.10.2017 № 804н	Наименование услуг	Цена по прейскуранту	Кол-во	Стоимость (руб.)	Стоимость со скидкой 10% (руб.)
A19.03.001.002	Механотерапия при травме позвоночника (ЭКЗАРТА)	3 000	5	15 000	13 500
A17.30.022	Гидрогальванические ванны общие	1 600	5	8 000	7 200
A17.30.029	Воздействие высокоинтенсивным импульсным магнитным полем	1 140	5	5 700	5 130
A22.30.015	Ударно-волновая терапия	3 500	2	7 000	6 300
<b>Всего:</b>				<b>35 700,00</b>	<b>32 130</b>

## «Укрепление спины»

Эта программа создана для тех, кто хочет укрепить спину, улучшить осанку и активизировать глубокие стабилизирующие мышцы. Подходит в период восстановления после нарушений опорно-двигательного аппарата или при ослаблении мышечного корсета.

**Система PEGASUS** позволяет точно оценить состояние мышц спины и поясничного отдела, а затем задать индивидуальную нагрузку. Программа включает тестирование в начале и в конце курса, а также серию упражнений для укрепления и балансировки мышц-стабилизаторов.

**Интерференцтерапия** — это метод электротерапии, который помогает снять боль, улучшить питание тканей, восстановить нервно-мышечную проводимость и снять мышечные спазмы. Особенно эффективен при последствиях травм и нарушении осанки.

**НИЛТ-терапия** — лазер высокой интенсивности, который уменьшает воспаление, ускоряет регенерацию тканей и оказывает выраженный обезболивающий эффект. Применяется при хронических и острых болях, а также в период реабилитации после повреждений.

**ХИВАМАТ** — пульсирующий электростатический массаж, который улучшает микроциркуляцию, снимает отёчность и ускоряет восстановление после физической нагрузки и травм.

**Лечебные грязи** усиливают общее противовоспалительное действие, прогревают ткани и способствуют расслаблению.

**Минеральные ванны** улучшают общее самочувствие, снижают нервное напряжение и нормализуют обмен веществ — это важная часть комплексного подхода к восстановлению функций спины.

Код услуги по приказу Минздрава России от 13.10.2017 № 804н	Наименование услуг	Цена по прейскуранту	Кол-во	Стоимость (руб.)	Стоимость со скидкой 10% (руб.)
A12.03.001	Биомеханическое исследование позвоночника (ПЕГАСУС ТЕСТ)	1 900	5	9 500	8 550
A17.30.005	Воздействие интерференционными токами	2 000	5	10 000	9 000
A22.01.005.02	Низкоинтенсивное лазерное облучение кожи (Хилт-терапия)	3 700	5	18 500	16 650
A17.30.038	Воздействие низкочастотным импульсным электростатическим полем (Хивамат)	2 500	2	5 000	4 500
<b>Всего:</b>				<b>43 000</b>	<b>38 700</b>

## «Профилактика»

Программа подойдёт тем, кто не испытывает острой боли, но хочет укрепить спину, снять накопившееся напряжение и поддерживать стабильность в условиях малоподвижного образа жизни. Она помогает сохранить комфорт в теле и предотвратить повторные обострения.

**Занятия на тренажёрах** улучшают кровообращение, активизируют метаболизм и поддерживают мышцы в тонусе, создавая устойчивую опору для позвоночника.

**Высокоинтенсивная магнитотерапия (SIS)** воздействует на глубоко расположенные ткани, способствует снижению воспаления, уменьшению боли и ускорению восстановления. Это современный способ физиотерапевтической поддержки при повторяющемся мышечном напряжении и нагрузке на спину.

**ХИВАМАТ** помогает снять остаточное напряжение в мышцах, улучшить микроциркуляцию и восстановить подвижность после травм или физических нагрузок.

**Лечебные грязи** оказывают противовоспалительный и расслабляющий эффект, усиливая действие других процедур. Они мягко прогревают ткани и способствуют восстановлению после перегрузок.

**Минеральные ванны** поддерживают общее самочувствие, улучшают тонус и способствуют снижению стрессовой нагрузки, которая часто влияет на состояние спины.

**Выберите подходящую программу — и начните путь к здоровой спине, без боли, скованности и напряжения.**

Код услуги по приказу Минздрава России от 13.10.2017 № 804н	Наименование услуг	Цена по прейскуранту	Кол-во	Стоимость (руб.)	Стоимость со скидкой 10% (руб.)
A19.03.001.002	Механотерапия при травме позвоночника (ЭКЗАРТА)	3 000	5	15 000	13 500
A17.30.029	Воздействие высокоинтенсивным импульсным магнитным полем	1 140	5	5 700	5 130
A21.03.002.005	Массаж шейно-грудного отдела позвоночника	2 000	5	10 000	9 000
A21.03.002.001	Массаж пояснично-крестцовой области	1 500	5	7 500	6 750
A20.24 001	Грязелечение заболеваний периферической нервной системы (1 зона)	1 500	5	7 500	6 750
A20.30.001	Ванны минеральные лечебные (Общие)	1 200	5	6 000	5 400
<b>Всего:</b>				<b>51 700,00</b>	<b>46 530</b>

**Скидка 10% в отношении комплекса медицинских услуг по Программе «Здоровая спина» ФГБУ «НМИЦ РК» Минздрава России (на период с 17.06.2025 по 30.09.2025)**