



Массаж камнями, соляная пещера и ударно-волновая терапия

Новые процедуры в санатории «Нарочанка» помогут оздоровить организм.

Позаботиться о здоровье, совместив лечение и отдых, можно всего в 160 километрах от Минска. Именно здесь в заповедном хвойном лесу на берегу озера Нарочь расположился санаторий Федерации профсоюзов Беларуси «Нарочанка».

Спектр лечебно-оздоровительных процедур современного уровня в санатории большой и постоянно расширяется. В частности, отдыхающие уже активно пользуются процедурой стоунтерапии, получают процедуры в спелеокомнате и проходят реабилитацию на ударно-волновой терапии.



Волшебные камни

Только представьте: приятная расслабляющая атмосфера, легкая музыка, грамотно подобранные ароматы, уютная поза и скользящие по вашему телу массажными движениями необычные камни. Это и есть стоунтерапия – она дарит невероятный релакс и оздоровление.

В такой интересной массажной процедуре применяются горячие и холодные камни из жадеита. Это твердый полудрагоценный камень с зеленоватым оттенком. При нагревании он начинает выделять особые лекарственные пары и кислоты, которые наполняют воздух и оказывают на кожу непосредственное лечебное воздействие.

Массаж камнями, или стоунтерапия, решает две основные задачи: пассивная работа мышц с улучшением состояния здоровья и мощный релаксирующий эффект. Дополнительная польза – они прекрасно согревают, улучшают кровообращение в тканях и снимают воспаление.

После такого массажа камнями человек действительно расслабляется – что особенно важно для нервной системы тех людей, которые вынуждены трудиться в режиме нон-стоп. Кроме того, стоунтерапия часто применяется в косметологии – это деликатный, но эффективный уход за кожей.

Соляная пещера «не выходя из дома»

Климат пещер с соляным воздухом, не выезжая за пределы города? Получить уникальный лечебный эффект, находясь в условиях близких к микроклимату калийных рудников, легко в спелеоклиматической камере санатория «Нарочанка».



Условия лечебной комнаты за счет сгенерированных соляных кристаллов и насыщенного электрически заряженными аэрозолями воздуха максимально приближены к естественному климату в подземных калийных рудниках. В наполненной микроэлементами комнате

поддерживается стабильный температурно-влажностный режим, отсутствуют аллергены.

Микроклимат в спелеокомнате оказывает положительное воздействие не только на функции органов дыхания и аллергические заболевания, но также влияет на нервную, сердечно-сосудистую, иммунную системы. Кроме того, соль обладает массой полезных свойств, в том числе бактерицидными.

Спелеокомната помогает при лечении:

- заболеваний органов дыхания (бронхит, бронхиальная астма, муковисцидоз), ушей, горла, носа;
- дерматологических недугов;
- нарушений обмена веществ (особенно нормализует белковые и углеводные обменные процессы);
- хронической усталости, стресса, болезней нервной системы, нарушений сна, головных болей;
- некоторых заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Космический эффект

Улучшить гибкость, облегчить напряженность, уменьшить отеки и боль в суставах и мышцах, руках и ногах поможет инновационная технология ударно-волновой терапии с помощью аппарата BTL 5000 SWT Power. Это современная неинвазивная технология для лечения опорно-двигательного аппарата. Во время терапии акустическая волна разной интенсивности взаимодействует с тканями тела. Это запускает целый каскад реакций организма: образуются новые капилляры, стимулируется выработка коллагена, разрушаются кальцинаты, уменьшается хроническое воспаление и создается оптимальная среда для заживления.

Эффекты применения ударно-волновой терапии:

- улучшение обмена веществ в тканях;
- разрушение кальцинированных очагов и их дальнейшее рассасывание;
- уменьшение воспаления и боли;
- увеличение подвижности обрабатываемой части тела;
- увеличение прочности тканей (сухожилий и связок).

Уже при проведении первой процедуры вы почувствуете прилив крови в зону лечения и увеличение подвижности обрабатываемого участка, то, как исчезает боль и улучшается самочувствие.

Показания к применению ударно-волновой терапии:

- воспалительные и посттравматические заболевания суставов, мышц, связочного аппарата;
- мышечно-тонический синдром;
- медленное срастание переломов;
- ложные суставы;
- боли после эндопротезирования, травм.



Место, куда хочется возвращаться

В живописном санатории «Нарочанка» лечат заболевания сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем и органов дыхания.

Медицинское отделение располагает широким перечнем лечебно-оздоровительных процедур и услуг. Электросветолечение с магнито-, лазеро- и ультразвуковой терапией, аппаратные процедуры, различные виды ванн, грязевые аппликации, всевозможные техники массажа – вот далеко не полный перечень процедур в «Нарочанке». Расслабиться после лечения можно в финской и инфракрасной сауне, кедровой бочке, попить кислородный коктейль. Кроме того, в санатории есть спортивный и тренажерный залы, бассейн.



Находиться здесь, совмещая оздоровление и активный отдых, можно круглый год. Для этого вам предоставят комфортабельные спальные номера, а летом – уютные деревянные коттеджи. Санаторий расположен в курортном поселке Нарочь с развитой инфраструктурой.

Вероника СОЛОВЕЙ

Фото Валерия КАРТУЛЯ

Источник:

https://1prof.by/news/digest/massazh_kamnyami_solyanaya_peshchera_i_udarno-volnovaya_terapiya.html © 1prof.by

Source URL:

<https://www.mpt.gov.by/trade-union-news/massazh-kamnyami-solyanaya-peshchera-i-udarno-volnovaya-terapiya>