

Медицинская информация



TERME  KRKA

šmarješke toplice

Термы Шмарьешке Топлице

Среди нетронутой природы, в окружении лесов и широких полей раскинулись Термы Шмарьешке Топлице. Удаленность от городской местности позволяет насладиться чистым воздухом, который, благодаря ближним речным потокам и обширной площади испарения воды, насыщен ионами.

Шмарьешке Топлице относятся к тектоническим термам. В прошлом они были известны как «Озерные Топлице», поскольку многочисленные термальные источники теплой воды превратили небольшую долину в настоящее термальное озеро. Сегодня эти источники направлены к крытым и открытым бассейнам.

Термы Шмарьешке Топлице с **благоприятным климатом** и **целебными источниками** являются ведущим центром **реабилитации больных с сердечно-сосудистыми и заболеваниями опорно-двигательного аппарата**. А также они представляют оазис, в котором легче всего **поддержать или снова восстановить здоровье** и желание по здоровому образу жизни.





● Анализ термальной воды

Первым письменным упоминанием о целебной воде Терм Шмарьешке Топлице уже 200 лет. Сегодня высококвалифицированная команда медиков вкпе с суперсовременным оборудованием использует эту воду для оздоровления сердечно-сосудистых заболеваний, реабилитации после спортивных травм и болезней и травм опорно-двигательного аппарата.

Целебным эффектом обладают источники, где температура воды достигает 32 °С. Термальная вода является гипократотермальной и обогащена диоксидом углерода, магнием и кальцием, точный состав термальной воды:

катионы мг/л:	анионы мг/л:	слабые электролиты мг/л:
Na ⁺ 3,5, K ⁺ 1,45, Ca ₂ ⁺ 51,00, Mg ₂ ⁺ 29,00, Fe ₂ ⁺ 0,04, Mn ₂ ⁺ 0,004	Cl 8,80, SO ₄ ²⁻ 24,30, HCO ₃ ⁻ 323,00	H ₃ SiO 17,40



- **Квалифицированность медперсонала и современное оборудование**

Здравница имеет **высококвалифицированную команду медиков**. Медицинская служба сочетает знания врачей-кардиологов и специалистов физио- и реабилитационной медицины, физиотерапевтов, медсестер и массажистов.

При этом им помогает современное оборудование, в области кардиодиагностики это - УЗИ, аппараты для нагрузочного тестирования, мониторинг по Холтеру, ЭКГ, спирометрия, собственная лаборатория и т.д., а в отделении реабилитации - новейшая аппаратура для электротерапии, кинезиотерапии, гидротерапии и фитнес для реабилитации после спортивных травм.

Коллектив медицинской службы, насчитывающий более 50 сотрудников, постоянно совершенствует свои знания в Словении и за рубежом, с помощью актуальных специализированных знаний они вносят лепту в профессиональное развитие профилактических и реабилитационных программ.

Медицинская служба работает непрерывно, в форме регулярной организации труда всего коллектива специалистов и круглосуточной дежурной службы.

- **Индивидуальный подход и комплексное обследование**

К каждому гостю у нас выработан индивидуальный подход, что является основным условием успешной реабилитации. Каждая программа реабилитации разрабатывается в индивидуальном порядке и базируется на начальном обследовании функциональной диагностики. В ходе выполнения программы мы внимательно отслеживаем ее и по необходимости ее дополняем.

Человек – это комплексное существо, его тело и душа неразрывно связаны между собой. Болезнь и здоровье зависят не только от физических факторов (вредные привычки - курение, малая двигательная активность, неправильное питание, профессиональные нагрузки на определенные участки тела, загрязненность, шум), но и от психических (перенагруженность, одиночество, усталость). Мы осознаем это, поэтому все наши программы сформированы комплексно и включают все ключевые сферы по поддержке здоровья.



Показания

- **Сердечно-сосудистые заболевания**
 - состояния после перенесенного инфаркта миокарда
 - ангина пекторис
 - нарушения сердечного ритма
 - заболевания мышцы сердца без манифестных форм сердечной недостаточности
 - состояния после перенесенной операции на сердце
 - нарушения циркуляции в периферийных артериальной, венозной и лимфатической системах
 - состояния после перенесенной операции сосудов
 - повышенное кровяное давление
- **Болезни и повреждения локомоторной системы**
 - реабилитация после спортивных травм
 - состояния после травм и операций (плечи, локтевой сустав, луче-запястный сустав, бедренные кости, колени, лодыжки, позвоночник)
 - возрастные изменения суставов: артрозы, спондилиты, периартропатии, энтеропатии
- **Заболевания периферийной и центральной нервных систем**
 - состояния после инсульта
 - атеросклероз сосудов головного мозга
 - невралгии
 - невропатии

Противопоказания

- острые инфекционные заболевания
- острые воспаления
- острые декомпенсации жизненно важных органов



- **Реабилитация при сердечных заболеваниях**

В Термы Шмарьешке Топлице чаще всего приезжают больные после инфаркта миокарда, перенесшие операцию на сердце, и больные ангиной пекторис с низкой функциональной способностью. Они включаются в программу реабилитации, которая обычно длится две недели.

По прибытии их осматривает врач-кардиолог, который выполняет все необходимое дополнительное обследование, с помощью которого определяется уровень безопасной физической нагрузки. Каждый больной получает точно дозированную нагрузку, которую он может перенести без особого риска для здоровья при регулярных физических тренировках.

Реабилитация проводится с помощью точно дозированных упражнений на кондицию под руководством инструктора и с применением релаксационной терапии. Выполняются релаксационный и массаж с помощью щетки, *vacusac* – гипобарическая терапия, упражнения Бургера, противоболевая электротерапия. Терапии дополняют диетическое питание и медицинское просвещение. Эффективность программы дополняется промежуточным и заключительным осмотрами.





● Реабилитация при заболеваниях сосудов

В области реабилитации при атеросклерозе и прочих нарушениях кровообращения в сосудах конечностей наряду с классическими методиками (индивидуальные упражнения, массаж, массаж с помощью щеток, гидротерапия, электротерапия) в последние годы применяется современная терапия (прессотерапия и vasucas – гипобарическая терапия), которая существенно повышает функциональные способности и уменьшает боли.

После оценки врачом состояния кровообращения, проведения функциональной диагностики (ультразвуковая доплерография и клаудикационный тест) и лабораторных исследований крови на предмет факторов риска разрабатывается программа реабилитации, с которой знакомят больного. Эффективность процедур контролируется промежуточным и заключительным осмотрами.

● Реабилитация заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата

Повреждения опорно-двигательного аппарата сегодня становятся все более частыми, их санация зависит от успешной реабилитации после операционных и прочих вмешательств. В Термах Шмарьешке Топлице специалист по физио- и реабилитационной медицине разрабатывает ее на базе начального осмотра и функционального тестирования. Физиотерапевты и массажисты включают пациента в физиотерапию (кинезиотерапия – индивидуальные упражнения, гидротерапия, противоболевая электротерапия, электростимуляция, релаксационные и спортивные массажи, лимфодренаж). Терапии дополняются специально подобранным питанием и ознакомлением с природой заболевания, а также рекомендациями по здоровому образу жизни.

Участник реабилитации является равноценным звеном согласованной команды медработников, поскольку только таким образом обеспечивается успешная реабилитация.

Программы для спортсменов и любителей спорта



В Термах Шмарьешке Топлице мы оказываем поддержку **спортсменам всех возрастных и качественных категорий**. Организация труда сочетает новейшее диагностическое и тренажерное оборудование, знания специалистов в области медицины, спорта и реабилитации, что позволяет проводить комплексное обследование гостей, которые так или иначе занимаются спортом.

Программы охватывают разработку тренировочных программ физической подготовки для различных видов спорта, консультирование и помощь при формировании спортивной тренировки, выполнение измерений, позднюю и раннюю реабилитации после получения спортивных травм.

Мы предоставляем поддержку спортсменам при включении и выполнении ими реабилитации с помощью регулярного тренировочного процесса, профилактических упражнений и формирования тренировок на кондицию.





- **Восстановительная реабилитация коронарных больных**

Программа предназначена для **поддержания здоровья и физической выносливости пациентов с коронарными заболеваниями**, которые основную реабилитацию уже прошли. С ее помощью уменьшается возможность повторения коронарных осложнений и одновременно стимулируется самоосознание о необходимости физической активности на протяжении всей жизни в целях поддержания и укрепления собственного здоровья. Благодаря объединению основных положений комплексно сформированной нами программы, включающей физические упражнения под контролем, здоровое питание и медицинское просвещение, мы предлагаем сердечно-сосудистым больным возможность реально что-то предпринять для своего здоровья. Все программы выполняют опытные специалисты: врач-кардиолог, медсестры, физиотерапевты, массажисты, нутриционисты, клинический психолог, что позволяет проводить восстановительную реабилитацию для больных на самом высоком уровне.

- **Восстановительная реабилитация после травмы колена**

Коленный сустав – это самый крупный и самый сложный сустав человеческого тела. Он является относительно нестабильным суставом, что хотя бы частично объясняет высокий уровень его травм.

Программа восстановительной реабилитации после травм колена предназначена для тех, кто хочет **дополнить свои знания в области реабилитационной программы после оперативного вмешательства на коленном суставе**.

После начального осмотра у специалиста физио- и реабилитационной медицины и функционального тестирования пациент включается в процесс восстановительной реабилитации. Физиотерапевт вносит дополнения в индивидуальные упражнения в плане повышения физической силы, подвижности и выносливости. Одновременно он выполняет электротерапию для укрепления мускулатуры, упражнения в воде и массажи. По окончании 7-дневной программы пациент получает рекомендации по безопасному и активному возвращению к занятиям спортом.



● Программы медицинского просвещения для больных сахарным диабетом

Медицинское просвещение является основой **лечения сахарного диабета**, поскольку для хорошо контролируемого протекания сахарного диабета необходимо во время лечения активное сотрудничество больного.

Ведущей темой этих программ является личный надзор над сахарным диабетом, который проводится в виде специальной учебной мастерской, проводимой обученными медсестрами. Мастерская включает ежедневное измерение сахара крови и один или два раза в неделю 6- или 5-балльный профиль с индивидуальными анализами уровня сахара в крови. Очень важна еще индивидуально подобранная программа физической активности, включающая гидрогимнастику в термальной воде и различные аэробные активности на природе (особенно ходьба). Большое значение придается и обучающей мастерской о здоровом питании диабетика, которая проводится еще в форме практического курса приготовления еды. Программа включает беседу с психологом на тему психосоциальной нагрузки, которую накладывает сахарный диабет.

Программы организованы в виде 7-дневного проживания на курорте и выполняются специальной командой, в которую входят врач, медсестры, диетолог, психолог, учитель физкультуры, физиотерапевты, культурный аниматор, лектор-любитель и приходящие сотрудники по некоторым специализированным темам программы. При выполнении программы мы особое внимание уделяем включению современных методов труда, коммуникации в виде диалога, обмену опытом и индивидуальному консультированию.

Программы адаптированы к особенностям отдельных целевых аудиторий, чаще всего мы их выполняем для следующих групп: **только что открытые диабетики типа 2, диабетики типа 2 после перехода на инсулиновую терапию и диабетики типа 1** в возрасте 20-35 лет.

Программы похудения под врачебным контролем

11



Ожирение - это нарушение обмена веществ, которое может послужить причиной многих заболеваний, таких как: сахарный диабет, преждевременное старение сосудистой системы, повышение кровяного давления, увеличение риска инсульта и инфаркта, при этом чаще возникают хронические дегенеративные болезни суставов. Лица с нарушениями обмена веществ потенциально предрасположены к сердечно-сосудистым событиям, в этой связи перед выполнением программы проводится осмотр у врача-кардиолога, который помимо основных клинических и лабораторных исследований включает еще УЗИ артериальных сосудов и сердца, а также эргометрический тест. Результаты обследования обеспечивают оптимальный и безопасный состав уровня интенсивности и продолжительности физических упражнений и надлежащее диетическое лечение. Основа нашей программы - это сочетание физической активности и диетического питания, внедрение физиометодик и мотивации по достижению желаемого результата, окончательное восстановление обмена веществ и улучшение психофизической кондиции. По окончании программы пациент получает медицинское заключение, содержащее результаты обследования и план мероприятий по поддержанию здоровья и хорошего самочувствия.

Индивидуально подобранная программа физической активности и диетического питания подходит как для избавления от избыточного веса, так и для больных с нарушениями обмена веществ при стабильном течении сердечно-сосудистого заболевания.

Диагностика и специализированные амбулатории



- **Специализированная амбулатория по сердечно-сосудистым заболеваниям**

В ней выполняются: осмотр врача-кардиолога, комплексная эргометрическая обработка, мониторинг ЭКГ и кровяного давления по Холтеру, ЭКГ и спирометрия, доплеро-сонография периферийных артерий и вен, УЗИ сердца, шейных артерий и брюшной аорты. Выдаются также медицинские заключения для других медучреждений.

- **Специализированная ортопедическая амбулатория**

Помимо специализированного ортопедического результата пациент получает еще консультацию о процедуре лечения.

- **Специализированная ортопедическая амбулатория по травмам спортсменов и любителей спорта.**

Помимо специализированного ортопедического результата пациент получает еще консультацию о дальнейшей процедуре лечения, особый акцент амбулатория ставит на разработке индивидуально контролируемой реабилитации при спортивных травмах.

- **Амбулатория по УЗИ:**

сердца, шейных артерий, брюшной аорты, брюшной полости; доплеро-сонография периферийных артерий и вен.

- **Углубленные специализированные осмотры для менеджеров**

В Термах Шмарьешке Топлице выполняются углубленные профилактические осмотры, которые являются комбинацией классического, кардиологически выраженного профилактического осмотра, и специального набора процедур для поддержания и укрепления жизнеспособности и лучшей психофизической кондиции.

Основной осмотр включает лабораторные исследования крови, ЭКГ, спирометрию, нагрузочное тестирование и УЗИ шейных сосудов, брюшной полости и брюшной аорты. Начинается и заканчивается он осмотром врача-кардиолога, который дает гостю консультацию о необходимых мерах лечения. Далее гость направляется на прием к персональному тренеру и нутриционисту. После проведения некоторых дополнительных тестов (futreX, PсE анализы стресса и тесты физической подготовленности) они подбирают с участием гостя индивидуальные процедуры, которые помогут достигнуть поставленные цели: лучшее самочувствие и физическая кондиция, снижение веса, избавление от последствий продолжительного стресса ...

- **Амбулатория с психологической консультацией**

В ней выполняются индивидуальная поведенческая психотерапия, релаксационные терапии, курсы аутотренинга.

Диагностика

Комплексная эргометрическая обработка – нагрузочное тестирование для определения функциональной выносливости сердца.

Мониторинг ЭКГ по Холтеру – круглосуточная электрокардиография.

Мониторинг кровяного давления по Холтеру – круглосуточное измерение кровяного давления.

Спирометрия – метод исследования функции органов дыхания.

Допплер-сонография периферийных артерий – измерение кровообращения периферийных артерий с помощью ультразвука.

Допплер-сонография венозных сосудов – измерение кровообращения периферийных вен с помощью ультразвука.

СВ доплер – измерение лодыжечного систолического давления.

Телеметрия – отслеживание кривой ЭКГ и пульса во время тренировки на велосипеде.

Кинезиотерапия

Это терапия с помощью движения, которая основана на терапевтических упражнениях на подвижность, координацию, выносливость, силу, равновесие, расслабление и на дыхательных упражнениях.

Групповые терапевтические упражнения под руководством инструктора

Занятия проводятся в группе под руководством физиотерапевта. Подходят для всех возрастных категорий и всех времен года.

Индивидуальные терапевтические упражнения - активные
Упражнения, выполняемые пациентом самостоятельно по руководству физиотерапевта.

Индивидуальные терапевтические упражнения – активно ассистированные

Упражнения, при которых пациент не может сам в полной мере производить движение, которое ему помогает закончить физиотерапевт.

Пассивные упражнения

Выполняются тогда, когда больной еще не может выполнять активных движений. Пассивные упражнения предотвращают ограничение подвижности сустава, при этом поддерживаются подвижность суставов и эластичность мышц.

Школа ходьбы

Физиотерапевт обучает больного правильным стадиям ходьбы, рекомендуется после травм или перенесенных операций и для больных после инсульта.

PNF – неврологическое обследование

PNF (проприоцептивная нейромышечная фасцилитация) – физиотерапевтическая техника, применяемая при повторном обучении функциональным активностям (движение, равновесие, сила, координация, выносливость). Рекомендуется больным после инсульта и травм головы, ортопедическим и травматологическим больным.

Дыхательные упражнения

При дыхании активируется центр силы, поддерживающий осанку, улучшаются надзор и координация движений, действие иммунной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнения Бургера

Это упражнения для улучшения кровоснабжения нижних конечностей. Выполняются кардиоваскулярными больными и теми, кто желает улучшить кровоснабжение нижних конечностей.

Упражнения на подвижность сустава с помощью динамической подпорки

Речь идет об аппарате, который выполняет пассивные движения конечности. Конечность при терапии не подвержена нагрузке. Используется после травм и операций, когда больному запрещается или он не может подвергать нагрузке и двигать конечностями.

Lido Multijoint – тестирование и упражнения

Речь идет об изокинетическом аппарате, который позволяет измерять мышечную силу и выполнять упражнения в плане укрепления мускулатуры и подвижности. Применяется при посттравматических и постоперационных состояниях на скелете.

Электротерапия

Приятная электротерапия с электротоками, с помощью которых уменьшаются боли, улучшаются кровоснабжение тканей и подвижность, наступает расслабление мышц.

Диадинамические токи

Это низкочастотные токи, которые применяются для уменьшения отеков после травм, снижают напряжение в мышцах и облегчают боли.

Интерферентные токи

Это среднечастотные токи. Позволяют выполнение приятной терапии, использование больших мощностей и глубокого эффекта. Применяются для уменьшения болей, улучшения кровоснабжения, увеличения силы мышечной контракции.

TENS (Транскутанная (подкожная) Электрическая Нервная Стимуляция)

Это особая форма низкочастотной электростимуляции, обладающая главным образом противоболевым эффектом – при острых и хронических заболеваниях (после операций и травм). Действует на принципе блокирования и переноса боли от рецепторов к центральной нервной системе.

Электростимуляция

При электростимуляции с помощью различных токов вызывается мышечная контракция. При данной терапии поддерживаются или повторно увеличиваются мышечная масса и сила. Может применяться после повреждений нервов или скелета, когда продолжительное время мышца была неактивной – для укрепления ослабевших мышц, уменьшения болей, замедления атрофии в денервированных мышцах.

Лазер - биостимуляция

С помощью терапевтического лазера выполняется терапия с направленным потоком света. Лазер оказывает влияние на уменьшение болей, быстрее заживление ран, улучшение местного кровоснабжения, метаболизм и обновление клеток. Он эффективно лечит кожные болезни, шрамы после операций, эффективен и при ревматических заболеваниях.

Магнитотерапия

Действует на принципе электромагнитного воздействия очень низких частот. Улучшается эффективность использования кислорода в клетках, улучшается кровоснабжение, повышаются защитные силы организмы. Эффективна для быстрого заживления переломов и других травм скелета, при рев-

матологических заболеваниях, болях, бессоннице, усталости.

Biofeedback

Биологически обратная связь применяется при тренинге, целью которого является укрепление мышечного аппарата, выносливости и координации мышц, стимулирование поведения, учение о правильном сокращении мышц, повышение мышечной силы.

Термотерапия

Термотерапия – это использование в терапевтических целях тепловой энергии, которую можно к телу подводить и отводить.

Согревание или подвод тепла выполняется с помощью: естественного пелоида, парафина и термопака. Эффекты согревания - это: уменьшение болей, устранение мышечного спазма, улучшение кровообращения и расслабление мышц.

Естественный пелоид

Это смесь грязи, наносимая в виде аппликации поверх марли на пораженный участок тела. Влияние на тело выражается главным образом в местном повышении температуры кожи, обладает противоболевым эффектом, улучшает подвижность и влияет на общее хорошее самочувствие.

Парафин

Очищенная твердая смесь, прозрачного белого цвета и без вкуса, жирная на ощупь и нерастворимая в воде.

Термопак

Мешочек, наполненный жидкостью, имеющей высокую теплоемкость. Подогретый мешочек кладется на махровую ткань с преградами и далее прикладывается к участку тела, которого мы желаем согреть.

Охлаждение или отвод тепла:

Температура, применяемая для терапевтических целей, колеблется в пределах от +20 до -10°C. Температура ниже температуры тела позволяет отводить тепло из организма.

Криомассаж

Лечение с использованием аппликации льда на пораженный участок тела. Применение - при острых травмах. Уменьшает воспаления и боли.

Механотерапия

Физиотерапия, при которой используются устройства, создающие разрежение или сверхдавление. При этом используют-

ся и руки - там, где необходимо прикосновение или надавливание. Оказывает влияние на профилактику болей, быстрее избавление от последствий травм, лучшую циркуляцию в венах и капиллярах, более легкий отвод лимфы, что улучшает кровообращение.

Ручной массаж

Используется благотворное влияние прикосновения. Восстанавливает телесное, душевное и духовное равновесие. Благоприятно влияет на мышцы: напряженные расслабляются, а дряблые напрягаются, улучшается кровообращение и обмен веществ, тело расслабляется, суставы поддерживаются эластичными и подвижными.

Ручной лимфодренаж

Это специальная техника, помогающая лимфатическим сосудам выводить из организма избыточную жидкость. Применяется для уменьшения отеков ног вследствие усталости, перенагруженности, после различных операционных вмешательств (после шунтирующих операций, где была взята вена для графта), после мастэктомии, при артрозах и повреждениях нервов. Используется и в косметических целях для удаления целлюлита и выведения шлаков и токсинов.

Массаж с помощью щеток

Это очень эффективная и приятная терапия, при которой достигается улучшение кровообращения. С помощью щеток выполняется нежное надавливание на кожу и, как следствие, давление на сосуды в направлении к сердцу.

Рефлекторный массаж стоп

Массаж стоп, при котором массажист пальцами стимулирует энергетические точки. Влияет на лучшее самочувствие и сбалансированное действие всех органов.

Прессотерапия

Или же аппаратный лимфодренаж. Это терапия с помощью сверхдавления. Ускоряет выведение продуктов жизнедеятельности, которые раздражают ткани. Используется в качестве дополнения к ручному лимфодренажу.

Vacuasac или гипобарическая терапия

Терапия с разрежением. Аппарат контролирует различные формы вакуумного массажа. В мешке образуется отрицательное давление, которое напрямую воздействует на улучшение микроциркуляции. Рекомендуется больным, имеющим про-

блемы с кровоснабжением, диабетикам и больным с синдромом «уставшей ноги».

Ультразвук

Ультразвуковые волны – это механические волны. Ультразвук улучшает кровообращение и доставку кислорода, а также обновление тканей. Используется для лечения артрита, бурсита, ишиалгии, ревматических заболеваний, после травм костей и мягких тканей, для смягчения и уменьшения шрамов, где используется только микромассажный эффект.

Тракция позвоночника

С помощью аппарата оказывается воздействие на позвоночник одной или несколькими силами в таком направлении и такой величины, чтобы отдельные позвонки раздвинулись, а прилегающие к ним ткани расправились по длине. Применяется при ущемлении нервов и дегенеративных изменениях позвоночника в плане расслабления напряженных мышц.

Гидротерапия

Это терапия, при которой термальная вода используется в лечебных целях. Вода разгружает тело, улучшает подвижность суставов, ускоряет кровообращение, оказывает на организм расслабляющий и благотворный эффект.

Групповая гидрогимнастика

Групповые упражнения в термальном бассейне, проводимые под руководством физиотерапевта.

Индивидуальные упражнения в ванне Хаббарда

Ванна в форме буквы Н предназначена для людей с ограниченной подвижностью суставов, которые для повторного восстановления движений нуждаются в ассистировании физиотерапевта. Рекомендуется пациентам, не могущим выполнять упражнения в бассейне, или тем, кто боится воды.

Двух- или четырехкамерная гальваническая ванна

Терапевтическая процедура в термальной воде. Гальванический ток – это постоянный электроток с постоянной силой тока. Гальваническая ванна для рук и ног называется четырехкамерной, а ванна только для рук или только для ног – двухкамерной. Во время терапии ощущается приятное покалывание. При терапии улучшается кровообращение. Применяется при нарушении чувствительности, для стимулирования обмена веществ, при болезнях периферийных артериальных сосудов и ревматических заболеваниях.



Terme Šmarješke Toplice
Slovenija

Šmarješke Toplice 100, 8220 Šmarješke Toplice
T: +386 7 38 43 582, 400
E: booking.smarjeske@terme-krka.si
www.terme-krka.si