

# ГБПОУ РД "Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова"





Учебно-методический комплекс по теме:

# CAHATOPHO - KYPOPTHOE JEYEHUE



Автор-составитель: преподаватель, заслуженный врач РД Гафурова Зайнаб Магомедовна

Санаторно-курортное лечение – медицинская помощь, осуществляемая в профилактических, лечебных и реабилитационных целях на основе использования природных лечебных факторов в условиях пребывания на курорте, в лечебно-оздоровительной местности, в санаторно-курортных организациях.



















Основная цель санаторно-курортного лечения - сохранение и укрепление здоровья населения.

В организации санаторно-курортной помощи приоритетными направлениями являются обеспечение санаторно-курортным лечением больных детей, инвалидов и граждан, пострадавших от чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий, аварий и военных конфликтов, а также больных трудоспособного возраста с основными инвалидизирующими заболеваниями.





Во всех санаториях работают врачи-специалисты различных областей. От природных факторов курорта, в котором расположен санаторий, зависит его профиль. Он может быть специализированным в соответствии с группой заболеваний или общего профиля. Согласно диагнозу врач подбирает соответствующий санаторий в благоприятной климатической зоне. При наличии минерального источника проводится исследование его химического состава, чтобы определить, для лечения каких заболеваний подойдет данная минеральная вода. Минеральная вода используется для ванн или для питья. Если вода теплая, то



## В санатории проводится лечение следующих заболеваний:

• Ревматические заболевания суставов, мышц.

• Заболевания эндокринной системы и обмена веществ, в том числе и сахарного диабета.

• Кожные и аллергические заболевания.

• Заболевания сердечно сосудистой системы.

• Гинекологические болезни.

• Заболевания, вызванные гормональными нарушениями.

• Послеоперационный период (например, состояние после ампутации конечности).

• Заболевания дыхательных путей, также и аллергические заболевания.

• Заболевания желудка, кишечника, желчного пузыря, печени и поджелудочной

железы.

• Заболевание почек и мочевых путей.

- Заболевания нервов.
- Детские заболевания.
- Туберкулез легких и других органов.
- Последствия тяжелых травм.

• В санаторий не направляются люди, страдающие заразными заболеваниями, с обострениями хронических болезней, с тяжелыми психическими заболеваниями, а также раковые больные. Не рекомендуется лечиться в санатории беременным и кормящим женщинам.



Санаторно-курортное лечение представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя спектр различных процедур.

Пожалуй, самым широко применяемым методом реабилитации в усовиях курорта или санатория, является **водолечение**.



# **Водолечение, гидротерапия** — наружное применение пресной воды (водопроводной, речной, озерной, дождевой) с целью лечения и профилактики заболеваний.

Наше тело по большей части состоит из воды. И состояние организма напрямую зависит от водного баланса. В настоящее время гидромассажные процедуры, довольно, популярны.

Гидромассаж - это процедура, которая проводится в специальной гидромассажной ванне. Её суть заключается в специальном лечебном гидромассаже направленными потоками воды на определённые зоны тела. Гидромассаж также называют SPA-массажем.

# Применение

Польза от гидромассажа невероятно велика, его используют:

✓ для снижения избыточного веса и лечения целлюлита;

- устранение послеродовых растяжек;
- ✓ вывод токсинов из организма;
- повышение упругости кожи лица и тела;
  - устранение мышечных спазмов;
  - повышение эластичности сосудов;
  - повышение прочности сосудов и капилляров, лечение варикоза



- Противопоказания к гидромассажу:
- острые воспаления в организме;
- наличие тяжёлых вирусных и инфекционных заболеваний;
- заболевания органов кровообразования;
- онкологические заболевания, наличие злокачественных опухолей;
- кожные заболевания: дерматит, псориаз, нейродермит;
- тромбофлебит;
- заболевания почек и мочевыводящих путей;
- ишемическая болезнь;
- лица, перенёсшие инсульты и инфаркты;
- с осторожностью для пациентов с установленным кардиостимулятором.



Для детей и пожилых пациентов процедура проводится строго по назначению и под наблюдением лечащего врача!

# Теплолечение

Теплолечение (термотерапия) - это применение с лечебнопрофилактическими и реабилитационными целями нагретых сред, обладающих высокой теплоемкостью и теплоудерживающей способностью.

Этими свойствами обладают лечебные грязи и пелоидоподобные вещества. Среди последних в физиотерапии используют: парафин, озокерит, нафталан, реже - глину и песок. Соответствующие их лечебному применению методы носят следующие названия: парафинолечение, озокеритолечение, нафталанолечение, глинолечение, псаммотерапия.





# Парафинолечение

Парафинолечение — метод теплолечения, при котором в качестве теплоносителя используют нагретый парафин.

Для лечебных целей применяют очищенный белый парафин, лишенный примесей, с температурой плавления 52-55 °C. Парафин должен быть полностью обезвожен. Плавят парафин на водяной бане или в специальном парафинонагрсвателе с электроподогревом, нагревая его до температуры 65-100 °C.



### Существуют различные методики парафинолечения:

### Наслаивание

Расплавленный парафин температуры 55-65 °C наносят на соответствующую поверхность кожи плоской малярной кистью слоем 1-2 см. Затем участок тела, подвергающийся воздействию парафином, покрывают компрессной клеенкой или вощаной бумагой и укутывают одеялом или специальным ватником. Температура такой аппликации около 50 °C.

### Парафиновая ванна

Кисть или стопу сначала обмазывают парафином температуры 50-55 °C, а затем погружают в деревянную ванночку или клеенчатый мешочек, наполненный расплавленным парафином температуры 60-65 °C. Салфетно-аппликационная методика. После нанесения на кожу по первому способу 1-2 слоев парафина (до толщины 0,5 см) накладывают марлевую салфетку, сложенную в 8-10 слоев, смоченную в парафине температуры 65-70 °C и слегка отжатую; салфетку покрывают клеенкой и затем одеялом или ватником.

### Парафино-масляная аппликация

Для лечения ожогов, ран и язв пользуются парафпно-масляной смесью. Она состоит из простерилизованного нагреванием парафина (75%) и витаминизированного рыбьего жира или хлопкового масла (25



# Грязелечение

Грязелечение сегодня стало одним из наиболее популярных методов лечения, который основывается на использовании для оздоровления организма целебных грязей естественного происхождения.

Главным преимуществом такого метода терапии является его натуральность, по сравнению с синтезированными искусственным путем медицинскими препаратами.

Пелоиды, или лечебные грязи - это природные коллоидальные образования естественного происхождения, которые отличаются богатым органоминеральным составом и оказывают положительное воздействие на человеческий организм, во многом, благодаря содержанию биологически активных веществ (газов, ферментов, минералов и веществ).

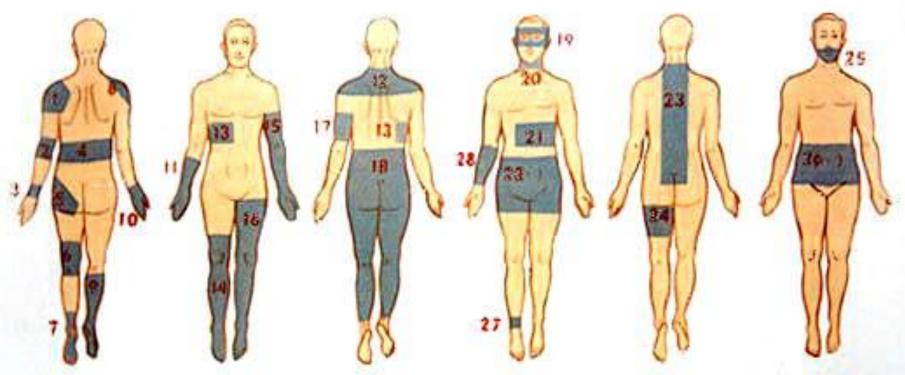
### Методики грязелечении

Существует множество методик пелоидотерапии, в зависимости от типов заболевания. Наиболее распространены такие методы лечения:

- Грязевые тампоны. Метод применяется для лечения органов, восстановления функций мочеполовой системы. Грязевой тампон может быть ректальным, или вагинальным. Как правило, этот способ совмещается с нанесением грязей в области таза.
- Аппликационное грязелечение. Считается классическим способом. Аппликация ложится в необходимую область тела. В определенных случаях аппликация может налаживаться на все тело, кроме области сердца и головы.
- Компакт-метод. Заключается в лечении с помощью компрессов с лечебной грязью, в сочетании с термическими компрессами.
- Рефлекторный метод. В данном случае аппликации лечебных грязей ложатся не на место, которое нуждается в лечении, а на определенный участок позвоночника. Грязевой метод воздействует на спинной мозг, таким образом оказывает положительное влияния практически на все функции организма.
- Грязевая ванна. При таком способе, пациент помещается в специальную ванную, в которой он проводит определенный промежуток времени. Грязевая масса при этом подогревается до необходимой температурной отметки.

### Приложение:

# СХЕМА НАЛОЖЕНИЯ ГРЯЗЕВЫХ АППЛИКАЦИЙ



1	плечевой сустав	
2	локтевой	
3	лучезапястный	
4	область поясницы	ij
5	тазобедренный сустав	1
6	ноленный	
7	носон	1
8	надплечье	1
9	высокий носон	
O	перчатки	•

1	высоная перчатна
2	воротниковая зона
3	область печени
4	чулок
5	левая рука
6	левая нога
7	nnevo
8	брюни
9	пазуна нося
0	подчелюстная област

11	область желудка
	трусы
	область позвоночного
0.00	столба грудной,
	поясничный, крестиовый
4	6egpo
5	челюстная область
6	область нишечника
T	воленостопный сустав

28 предплечье

### Показания

Широкий спектр показаний является одним из важнейших преимуществ грязелечения. Наиболее часто такая процедура применяется в следующих случаях:

- Воспаления соединительных Грязелечение показания и противопоказаниятканей.
- Нарушения функций опорно-двигательного аппарата.
- Лечение органов мочеполовой системы.
- Урологические и венерологические патологии.
- Дисфункция репродуктивной системы.
- Дерматологические недуги, дефекты кожи, высыпания, воспаления, ожоги, обморожения.
- Отоларингологические болезни хронического и острого характера.
- Инфекционный полиартрит.

### Противопоказания

Применение лечебных грязей имеет ряд противопоказаний, связанных с особенностями воздействия таких веществ. Проводить процедуры с лечебными грязями не рекомендуются в таких случаях:

• Наличие инфекционных заболеваний.

• Беременность и период грудного вскармливания.

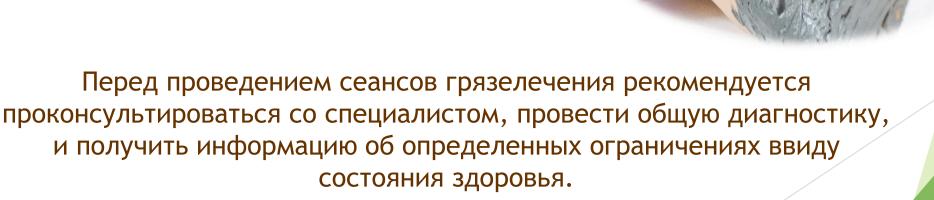
• Обострение хронических болезней.

• Нарушения функций щитовидной железы.

Определенные гинекологические ограничения.

• Варикоз.

• Заболевания сердечно-сосудистой системы.





# Электрофорез

Лекарственный электрофорез - это воздействие на организм постоянным электрическим током в сочетании с введением через кожу или слизистые оболочки разнообразных лекарственных веществ. В физиотерапии электрофорез является наиболее популярным методом, так как оказывает на организм больного множество положительных эффектов:

- снижает интенсивность воспалительного процесса;
- оказывает противоотечное действие;
- устраняет болевой синдром;
- расслабляет повышенный мышечный тонус;
- производит успокаивающее действие;
- улучшает микроциркуляцию;
- ускоряет процесс регенерации тканей;
- стимулирует выработку биологически активных веществ (например, витамины, микроэлементы, гормоны);
- активирует защитные силы организма.



Лекарственный электрофорез широко применяется в комплексной терапии неврологических, терапевтических, хирургических, гинекологических заболеваний, а также в травматологии, педиатрии и стоматологии. Физиопроцедура может назначаться неоднократно, причем каких-то определенных временных ограничений у электрофореза нет.

### Электрофарез показан при:

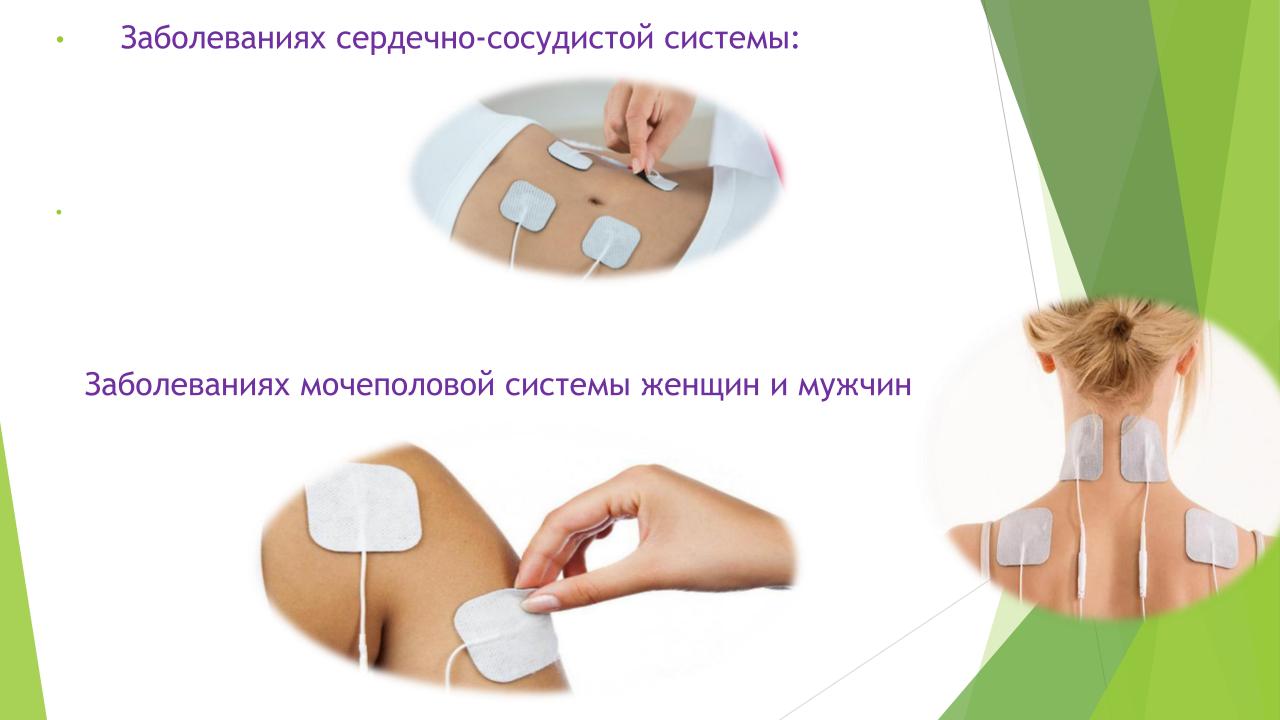
Заболеваниях дыхательной системы:

- бронхиальная астма;
- пневмония;

Заболеваниях желудочно-кишечного тракта:

- гастрит;
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки;











# Электросон

Электросон или электросонотерапия - это физиотерапевтический метод воздействия на центральную нервную систему человека низкочастотным импульсным током (1—150 Гц) малой силы (1-2 мА). Лечебный сон возникает при торможении подкорковых связей под воздействием импульсного тока.



### Процедура электросонотерапии показана при:

- ▶ заболеваниях ЦНС: неврозы и невротические расстройства, ВСД, сомнамбулизм, головные боли, бессонница, дисциркуляторная энцефалопатия посттравматической и атеросклеротической природы, клещевой энцефалит (на стадии реабилитации), состояние после ЧМТ, синдром хронической усталости, фантомные боли, повышенная мнительность;
- ▶ заболеваниях ССС: артериальная гипертензия 1-2А степени, первичная артериальная гипотензия, ИБС, атеросклероз, стенокардия ФК 1-2;
- патологиях ЖКТ: язвенная болезнь желудка и 12перстной кишки (при обострениях и в стадии ремиссии), метеоризм, спазмы;
- болезнях дыхательной системы: бронхиальная астма в стадии ремиссии,
   хронические заболевания верхних дыхательных путей в стадии ремиссии;
- > эндокринных патологиях: гормональные дисфункции;
- ▶ болезнях мочеполовой системы: энурез, сниженная половая активность;
- кожных болезнях: экзема, атопический дерматит, нейродермит; профпатологиях: вибрационная болезнь;
- в педиатрии: неврозы, синдром дефицита внимания и гиперактивности, вегетососудистая дистония.

# Противопоказания

Среди противопоказаний к проведению электросна:

- непереносимость электрического тока;
- эпилепсия;
- инсульт и другие нарушения мозгового кровообращения в остром периоде;
- острые воспалительные и инфекционные процессы любой локализации;
- дерматит кожи лица;
- гипертермия;
- пороки сердца; инфаркт миокарда и предынфарктные состояния;
- стенокардия напряжения III ФК;
- недостаточность кровообращения IIБ и III стадии;
- нарушение кровообращения;
- психозы с бредом воздействия;
- истерия;
- онкологические заболевания;
- металлические предметы в черепе;
- вторая половина беременности;
  - детский возраст до 3 лет.





Дарсонвализация- метод лечения импульсным током: Средней частоты (110—400 кГц), высокого напряжения (4-5 кВ) малой силы (0,05 мА).





# Аппараты

▶ Для местной дарсонвализации служит аппарат «Искра-1» (рис. 3), для общей — «Вихрь-1» (рис. 4).



Рис. 3. Аппарат «Искра-1» для местной дарсонвализации

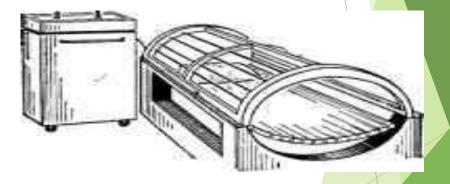


Рис. 4. Аппарат «Вихрь-1» для общей дарсонвализации

### Показания к применению

- **Стоматологические заболевания** (стоматит, пародонтоз, гингивит).
- ▶ Заболевания суставов (полиартрит, артрит, спондилоартроз).
- ▶ Заболевания артерий и вен (облитерирующий эндартериит, болезнь Рейно, варикозное расширение вен, тромбофлебиты, трофические язвы).
- Неврологические заболевания (невриты, остеохондроз позвоночника, функциональные вегетососудистые заболевания-головные боли, неврастения).
- Кожные заболевания (экзема, лишай, угревая сыпь, юношеские угри, атопический дерматит, псориаз, красный плоский лишай, очаговая и системная склеродермия, келоидные рубцы, эксудативный диатез, выпадение волос, себорея, перхоть).
- Гнойные и воспалительные процессы (фурункулы, ожоги, обморожения, ушибы, гематомы, послеоперационные инфильтраты и раны, трофические язвы).
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, дискинезия желудка и кишечника, воспаление стенки прямой кишки).
- Заболевания дыхательной системы (трахеиты, бронхиты, бронхиальная астма). ЛОР заболевания (фарингит, тонзиллит, ангина, ларингит, отит, неврит слухового нерва, шум в ушах, ринит, фронтит, гайморит, катары, насморк).
  - Заболевания мышц, сухожилий суставных сумок (миалгия, миозит).

# Противопоказания к применению

- Индивидуальная непереносимость электрического тока.
- **Кардиостимулятор.**
- **Беременность**.
- Кровотечения и нарушения свертываемости крови.
- Злокачественные новообразования.
- **Тромбофлебит.**
- Аритмия сердца.
- Гирсутизм (нежелательный избыточный рост волос на лице).
- Лихорадка.
- Активный туберкулез легких.
- Эпилепсия.
- Выраженные формы купероза (сетка расширенных красных сосудов на лице).



# Массаж

Масса́ж — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани передней и задней части туловища, конечностей, лица.







В качестве дополнения к механическим воздействиям, для усиления эффекта, применяют массажные масла, а также различные ароматические, благовонные масла, лекарственные мази, гели и другие препараты.

#### ВИДЫ МАССАЖА

Спортивный - этот вид массажа применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, способствует снятию утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Лечебный - этот вид массажа считается эффективным методом лечения различных заболеваний, травм, болей, недуг и т.д. Как правило, его модификации меняются в соответствии с характером функциональных нарушений организма.

Гигиенический — этот вид массажа считается активным средством профилактики от различных заболеваний организма, может выполняться как массажистом (реже), так и в виде самомассажа (т.е. самостоятельно, своими руками можно проводить в ванне, под душем, используя при этом основные массажные приемы: поглаживание, растирание, выжимание, разминание).

Косметический - этот вид массажа может являться профилактикой на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости и улучшение ее общего вида.

#### ШВЕДСКАЯ СИСТЕМА МАССАЖА

В ее основу были положены некоторые принципы древнеримского и древнегреческого массажа, которые предусматривали интенсивное, максимально глубокое (до кости) проникновение в мышечную ткань.



РОССИЙСКАЯ СИСТЕМА МАССАЖА - сложилась раньше шведской. Для неё характерно преобладание приемов разминания, более тонкое дозированное воздействие на ткани и большое разнообразие приемов.



ФИНСКАЯ СИСТЕМА МАССАЖА - это набор приёмов, направленных в основном на разминание плоских мышц подушечкой большого пальца.



## ЕВРОПЕЙСКИЕ МАССАЖНЫЕ ШКОЛЫ

#### ИСПАНСКИЙ МАССАЖ

Основной его приём — поглаживание, выполняемое с истинно испанской грацией. Тех¬ника движений массажиста напоминает пластику танцовщиц фламенко. Этот массаж очень глубокий: в результате полного расслабления мышц достигаются поразительные результаты.



ФРАНЦУЗСКИЙ МАССАЖ - называют безоперационной подтяжкой тела и лица. Автор методики — французский косметолог Паскаль Кош. Эффект от процедуры заметен даже после одного сеанса (это, впрочем, характерно и для качественного классического массажа). Для французского массажа масел не нужно — здесь нет скользящих движений, а все манипуляции осуществляются пальцами. Называются они «лепка» или «моделирование».



## КИТАЙСКИЕ ВИДЫ МАССАЖА

Китайский массаж аньмо чжиляо

Воздействовать массажем аньмо — значит добавить энергии туда, где ее не хватает, и убавить избыточную. Специалист по аньмо должен владеть всеми приемами массажа, одинаково хорошо работать двумя руками, ритмично и

правильно дышать.



# Массаж туйна

Другой вид восточного массажа направленный на лечение специфических расстройств- от неподвижности суставов и мигреней до серьезных болезней- ТУЙНА





Чжень-цзю-терапия включает иглоукалывание, прижигание и точечный массаж, тоже родилась в Древнем Китае несколько тысячелетий назад. До настоящего времени восточные медики успешно пользуются точечным массажем при лечении самых разных заболеваний.





Янцы — поверхностное иглоукалывание пучковой иглой

#### ТАЙСКИЙ МАССАЖ

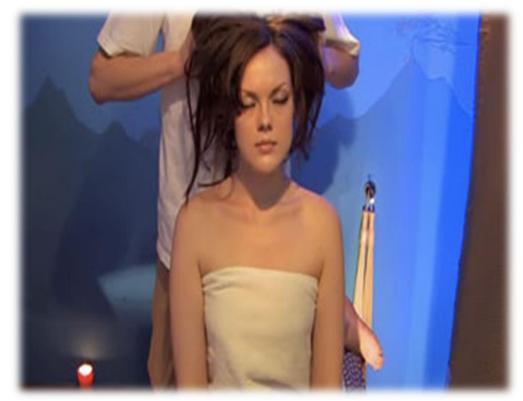
Массаж, называемый тайским, зародился в Индии во времена возникновения буддизма — более двух тысяч лет назад. Но основное своё развитие он получил в Таиланде, став неотъемлемой частью тайской культуры и древнейшим методом традиционной тайской

медицины.



### БИРМАНСКИЙ МАССАЖ

Бирманский массаж, как и тайский, можно выполнять через одежду. Поглаживание спины (от шеи до копчика) двумя руками. Разминание позвоночника — для этого сжать кисть в кулак и основными фалангами пальцев проводить сильное разминание (надавливание). Пощипывание (слева направо), массажные движения идут вдоль спины сверху вниз. Растирание (пиление) локтевым краем кисти.





#### ВИДЫ ЯПОНСКОГО МАССАЖА

Наиболее распространены шиацу и амма.

Японский массаж амма (амма — успокоение рукой) — традиционный массаж для Страны восходящего солнца, столетиями существовавший в рамках восточной народной медицины. Предположительно, что эта необычная методика была изобретена слепым человеком. Техника исполнения амма включает поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположения акупрессурных точек. Амма, как и все восточные виды массажа, основан на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Японский массаж шиацу

Точечный массаж шиацу (шиатсу), современная интерпретация традиционного амма, появился в прошлом веке и быстро завоевал признание не только в Японии, но и во всём мире.

При точечном массаже шиатсу (ши - пальцы, ацу - давление) нанесение механических раздражений осуществляется пальцами на точки акупунктуры.





#### индийский массаж

#### Аюрведический массаж

В санскритском слове аюрведа первая часть, «аюс», означает «жизнь», а «веда»— «знание». Дословно — «знание жизни». Около 2000 лет до н. э. существовала система знаний о массаже

Аюрведический проводится плавными мягкими движениями по энергетическим линиям в определенном порядке. Воздействие на зоны чакр расслабляет, улучшает самочувствие, активизирует восприятие и открывает пути обмена энергиями. Аюрведический массаж — это система методик, из которых наиболее известны абьянгу — умасливание кунжутным маслом и гаршан — антицеллюлитный массаж варежками из чесучи.



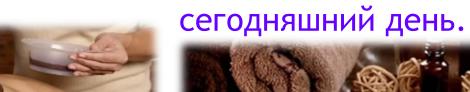




#### Многие специалисты считают, что

## шоколадный массаж

является одной из самых приятных массажных процедур на















# Гавайский массаж для женщин





В состав меда входят ферменты, витамины и микроэлементы. С помощью разогревающих движений рук восстанавливается приток крови к коже, что нужно для активного усвоения компонентов.

В косметологии медовый массаж выполняется для:

- улучшения эластичности кожи;
- восстановления кровообращения;
- уменьшения жирового подкожного слоя;
- очищения и отшелушивания поверхностного эпидермиса;
- борьбы с растяжками;
- удаления черных точек;
- устранения воспалений;
- заживления поврежденной кожи.

Из-за пользы продукт используется в общетерапевтических целях. Его применяют

- при:
- нервном истощении, депрессии;
- физическом переутомлении;
- артериальной гипертонии или гипотонии;
- болезнях сердца и сосудов; слабом иммунитете;
- головной боли;
- хроническом бронхите.

Противопоказания к применению медового массажа:

Повышенная температура;

Наличие психических заболеваний;

- Сахарный диабет;

- Аллергия на мед и продукты пчеловодства;

• - Любые заболевания на острой стадии;

Повышенная ломкость сосудов;

Бронхиальная астма;

• - Варикозное расширение вен;

Опухоли независимо от их происхождения;

• - СПИД, венерические заболевания;

Нарушение функций щитовидной железы;

• - Склонность к открытым кровотечениям.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не смотря на оказываемый благотворный эффект, у данного вида лечения имеются противопоказания. Санаторно-курортное лечение противопоказано лицам, страдающим инфекционными, в том числе венерическими заболеваниями, психическими расстройствами. Пребывание на курорте также может принести вред в острой фазе различных заболеваний, при тенденции к кровотечениям, при новообразованиях, особенно злокачественного происхождения, и

женщинам во второй половине беременности, а также п

акушерской патологии.





#### Основная литература:

- ▶ 1. Быковская Т. Ю. Основы реабилитации: ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессе / Т. Ю. Быковская [и др.]; под ред. Б. В. Кабарухина Ростов н/Д:Феникс, 2019. 430, [1] с. (Среднее медицинское образование)
- ▶ 2. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семененко; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. Изд. 7-е. Ростов н /Д: Феникс, 2018. 475 с.: ил. (Среднее профессиональное образование).
- > 3. Л.В.Козлова, С.А.Козлов, Л.А.Семененко «Основы реабилитации для медицинских колледжей». Ростов-на-Дону 2018.
- ▶ 4. Попов С.Н. «Физическая реабилитация». Ростов-на-Дону 2018.
- ▶ 5. Пономаренко Г.Н. «Общая физиотерапия». Москва 2018.
- 6. Дубровский В. И. «Лечебный массаж: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений». Москва 2019.
- ▶ 7. Ибатов А.Д., Пушкина С.В. «Основы реабилитологии: Учебное пособие». М., 2019.
- 8. Боголюбов В. М. Физиотерапия: учебник.-М., 2018.

#### Дополнительная литература:

- 1. Быковская Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учеб. пособие / Т.Ю. Быковская, А.Б. Кабарухин, Л.А. Семененко, Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Т.В. Бесараб; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. Ростов н/Д: Феникс, 2018. 557 с. (Медицина).
- 2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов «ГЭОТАР-Медиа», 2020. 528 с.
- > 3. Ерёмушкин М.А. Классический массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / под ред. М.А. Ерёмушкина «ГЭОТАР-Медиа», 2020. 448 с.
- 4. Соколова Н. Г. Физиотерапия / Н. Г. Соколова. Ростов н/Д: Феникс, 2018. 350 : ил. (Дополнительное медицинское образование).
- 5. С. П. Попов. Физическая реабилитация. Ростов/

#### Электронные ресурсы:

- ЛФК https://knowledge.allbest.ru/medicine/2c0b65625b2ac79b4d43a89421306c26\_0.html#text
- http://www.fizioterapiya.info/?page\_id=448
  - Физиотерапия <a href="http://www.fizioterapiya.info/?page\_id=448">http://www.fizioterapiya.info/?page\_id=448</a>

# Санаторно-курортное лечение — источник энергии и хорошего настроения.

Позаботьтесь о себе!

