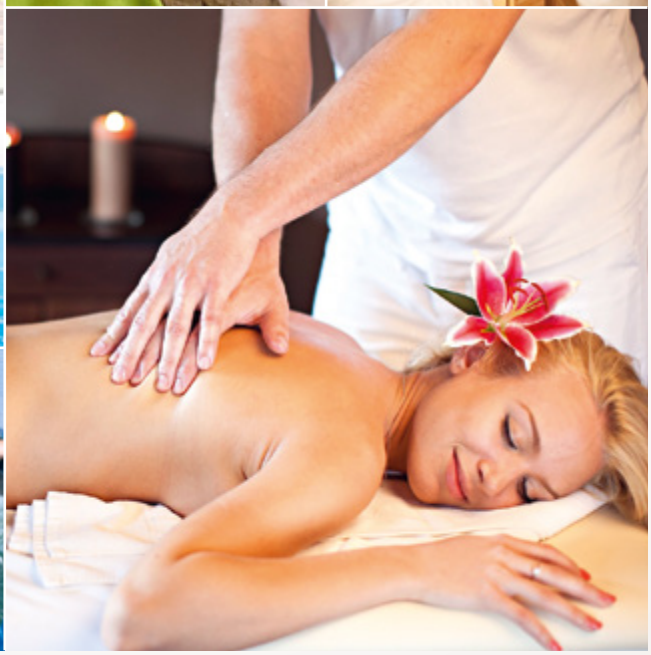
HOTEL PARK
PIEŠŤANY
★ ★ ★ ★

LIEČEBNÉ A WELLNESS PROCEDÚRY





Spa & Wellness

Piešťanské kúpele

Piešťanské kúpele sú preslávené po celom svete. Vďaka svojej jedinečnej histórii a bohatým liečivým účinkom patria medzi najväčšie poklady Slovenska a sú jedným z najnavštevovanejších turistických miest krajiny.

Termálne pramene boli využívané už v praveku, keďže vďaka svojim tepelným vlastnostiam tieto žriedla ani v tuhej zime nezamŕzali, a tak boli neobmedzeným zdrojom pitnej vody. Dokazujú to mnohé archeologické nálezy kostí zvierat a rôzne znaky pravekého osídlenia v okolí termálnych prameňov. Najvýznamnejším takýmto nálezom je Moravianska venuša (datovanie 22 800 pred Kristom). Okolie dnešných Piešťan bolo bohato osídlené už začiatkom nášho letopočtu nielen vďaka termálnym prameňom a úrodnej pôde, ale aj vďaka obchodnej ceste, ktorá viedla z Moravy cez Považský Inovec do Nitry. Prvá písomná zmienka o Piešťanoch sa nachádza v Zoborskej listine z roku 1113, pomocou ktorej kráľ Koloman nanovo vytýčil hranice majetkov kláštora sv. Hypolita v Nitre. Piešťany sa v tejto listine spomínajú pod názvom *Pescan*. Tento názov je odvodený od slova piesok – osada založená na naplaveninách piesku.

K liečivým účinkom termálnych prameňov sa viažu viaceré legendy. Jedna hovorí o pávovi, ktorý mal zlomenú nohu a po kúpeli v týchto prameňoch sa mu zázračne vyliečila. Preto sa páv nachádza v logu hotela Thermia Palace a menšiu páviu ZOO môžete nájsť aj na Kúpeľnom ostrove. Druhá legenda sa viaže k rímskym légiám. Kone Rimanov boli po dlhej a namáhavej ceste unavené a už nemohli pokračovať ďalej. Vojaci sa rozhodli oddýchnuť si niekoľko dní na rozbahnenej lúke pri Váhu. Po tomto oddychu vraj neobyčajne svieži pokračovali v ceste.

Piešťanské termálne pramene alebo piešťanské kúpele sa spomínali v historickej odbornej literatúre od 17. storočia pomerne často. Napriek tejto publicite nebolo okolie prameňov veľmi vyspelé a väčšina chorých návštevníkov sa kúpala len v ručne vykopaných jamách a bývala u miestnych sedliakov. V 17. storočí vznikla na mieste dnešnej pešej zóny (Winterova ulica) menšia osada s názvom Teplice.

Najvýznamnejším literárnym dielom viažucim sa k Piešťanom a k termálnym prameňom je oslavná báseň českého kazateľa Adama Trajana Benešovského (je po ňom pomenované sídlisko na juhu Piešťan), ktorý pôsobil v susednej obci Drahovce. Táto báseň nesie názov *Saluberrimae Pistiniensis Thermae (ad flavium Vagum)...*, v preklade *Najuzdravujúcejšie piešťanské kúpele (ležiace pri rieke Váh)...* . Nadpis tejto básne sa nachádza aj na priečelí Kolonádového mosta a sochu Adama Trajana môžete nájsť oproti Hudobnému pavilónu v parku.

Od začiatku 19. storočia sa kúpeľná osada Teplice začala postupne zveľaďovať. Zásluhu na tom mal aj vtedajší majiteľ





gróf Jozef Erdödy, ktorý dal postaviť niekoľko drevených a neskôr murovaných budov s kúpacími vaňami (pozostatky z týchto budov sa nachádzajú v interiéri Napoleonských kúpeľov na Kúpeľnom ostrove), dal opraviť a zmodernizovať ťažbu a získavanie liečivej vody, postaviť budovy na divadelné predstavenia aj niekoľko altánkov, v ktorých mohli hostia odpočívať na čerstvom vzduchu, a položil základy dnešného mestského parku. Piešťany boli napojené na železnicu vedúcu z Viedne v roku 1878.

Zlatá éra piešťanských kúpeľov začala až s príchodom Alexandra Wintera v roku 1890. Spolu so svojimi synmi Ľudovítom a Imrichom vybudoval z malej kúpeľnej osady Teplice svetoznáme kúpeľné mestečko. V Piešťanoch sa naplno prejavil ich podnikateľský a marketingový talent. Najznámejším a najúspešnejším marketingovým krokom bolo vytvorenie symbolu Piešťan – barlolamača. Návrh vytvoril v roku 1894 na žiadosť Winterovcov Arthur Heyer. *„Poveril som ho, aby jedinou figúrou vyjadril uzdravenie. O niekoľko dní mi predložil skicu Lámača barlí. Hneď som ju prijal a zahlásil obchodnej komore na patentovanie,“* píše vo svojich pamätiach Winter. Tento symbol sa dodnes nachádza v erbe mesta Piešťany.

Ďalšie informácie o histórii a národopise Piešťan a okolia nájdete v Balneologickom múzeu Imricha Wintera (budova Kúpeľnej dvorany – Kursalonu – v mestskom parku).

Termálna minerálna voda a sírne bahno patria k prírodným liečivým faktorom, ktorým vďačia kúpeľné domy v Piešťanoch za svoju takmer 200-ročnú tradíciu. V Piešťanoch sa nachádzajú pramene termálnej minerálnej vody (67 – 69°C), ktorá má vysoký obsah minerálov a značné množstvo síry a sírovodíka. Vyviera z hĺbky 2000 metrov v obtokovom ramene rieky Váh. Toto obtokové rameno a samotná rieka Váh spolu vytvárajú Kúpeľný ostrov.
V usadeninách termálnej vody sa tvorí sírne bahno, ktoré je unikátne nielen v Európe, ale i vo svete.
Piešťanské bahno je heterogénny živý systém, ktorý sa sám udržuje v dynamickej rovnováhe. Podstatu piešťanského liečivého bahna tvorí homogenizovaný sediment Váhu, ktorý sa usadzoval v obtokovom ramene v miestach blúdivých výberov termálnej vody. Vyzreté piešťanské sírne bahno má mazľavú maslovitú konzistenciu, oceľovomodrú až čiernu farbu, vyniká plasticitou, tepelnou stálosťou (chladne štyrikrát pomalšie ako voda), tepelnou vodivosťou a redukčnou schopnosťou. Spolu s chemickými sú to aj tieto fyzikálne vlastnosti, ktoré robia piešťanské sírne bahno ojedinelým medzi ostatnými liečebne využívanými peloidmi na svete.

Tieto prírodné liečivé zdroje sú svetoznáme v oblasti liečby ťažkých chorôb pohybového ústrojenstva, ako aj ochorení svalového a kostného systému, dny a reumatických ochorení.

Nepremeškajte teda ani Vy túto jedinečnú príležitosť a vyskúšajte bahenné zábaly, ktoré Vám priamo v našom hoteli ponúkame. Je možné vybrať si z viacerých ponúkaných druhov zábalov.



Bahenný zábal chrbta a ramien

Piešťanské bahno s vysokým obsahom síry sa pri tejto procedúre aplikuje na chrbát a ramená. Teplota bahna pri aplikácii je cca 45 °C. Má vysokú tepelnú vodivosť, ochladzuje sa 4x pomalšie ako voda. Počas zábalu vznikne lokálne aj celkové prehriatie organizmu. Zvyšuje sa prekrvenie a látková výmena, zmäkčuje sa väzivo, čím sa uvoľňuje stuhnuté svalstvo chrbta. Súčasne sa zlepšuje funkcia chrupaviek, spojivových tkanív a medzistavcových platničiek. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Ochorenia pohybového aparátu, artróza, zníženie svalového napätia, zlepšenie výživy chrupaviek, medzistavcových platničiek a spojivových tkanív.

Kontraindikácie
Vysoký krvný tlak, ochorenie srdca a ciev, onkologické ochorenie, stav po náhlej cievnej mozgovej príhode, zápalové, kožné a infekčné ochorenia, osteoporóza, horúčka, tehotenstvo + dojčenie, menštruácia, epilepsia.

Lokálny zábal kĺbov

Piešťanské sírne bahno pri teplote cca 45°C sa prikladá len na kĺby (napr. na bedrá, kolená, členky, lakte...). Zábal na týchto lokalitách pôsobí na zmenšenie opuchov v okolí kĺbov a tým napomáha k zlepšeniu ich pohyblivosti a k odstraňovaniu bolesti. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Zmenšenie bolesti, opuchy a stuhnutosť kĺbov.

Kontraindikácie
Akútny zápal kĺbov, kĺbové implantáty, ochorenie srdca a ciev, stav po cievnej mozgovej príhode, zápalové, infekčné a kožné ochorenia, osteoporóza, horúčka, tehotenstvo, epilepsia.

Škoricový zábal
(odbúravanie tukových ložísk)

Upravuje metabolizmus, odpadové látky sa z organizmu pomaly vylučujú a spomaľuje sa ukladanie tuku na kritických partiách tela (brucho, boky, stehná). Aby sa objem tuku znížil v požadovanej miere, táto procedúra by sa mala opakovať 2-3 krát v týždni. Zábal tiež napomáha k odstraňovaniu celulitídy, regeneruje pokožku, pôsobí relaxačne a navodzuje harmóniu. Škoricový krém obsahuje škoricovú silicu, ktorá prehrieva pokožku a tým ju prekrvuje.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Formovanie postavy a zoštíhľovanie, odstraňovanie celulitídy, regenerácia pokožky, uvoľnenie kŕčov a stuhnutých svalov.

Kontraindikácie
Alergia na škoricu, rany na koži, zápalové a infekčné ochorenie, horúčka, poruchy ciev, tehotenstvo, dojčenie.



Bahenný zábal chrbta a ramien



Lokálny zábal kĺbov



Škoricový zábal

Parafango zábal
(Parpel)

Je zmes bahenného peloidu a parafínu. Na telo klienta sa prikladajú cca 1 cm hrubé pláty (maximálne na 2 lokality) o teplote 45°C. Účinok tohto horúceho obkladu je povrchový aj hĺbkový, pričom sa zlepšuje prekrvenie tkaniva, zvyšuje sa fungovanie metabolizmu, odstraňuje sa svalové napätie a bolesť. Po procedúre klient pociťuje hlboké prehriatie a úľavu. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Bolestivosť pohybového aparátu, odstránenie svalových spazmov, artróza, zrýchlenie prekrvenia a metabolizmu.

Kontraindikácie
Srdcové a cievne ochorenia, kŕčové žily, kĺbové implantáty, kožné defekty, osteoporóza, zápalové a infekčné choroby, horúčka, tehotenstvo a dojčenie, menštruácia, epilepsia.

Grepovo-citrónový detoxikačný zábal

Odporúča sa absolvovať najmä na jar ako svieži, jarný očistný zábal. Dodáva organizmu novú energiu, prináša chvíle uvoľnenia a odpočinku. Masér aplikuje grepovo-limetkový krém formou jemnej masáže na brucho, boky a stehná a tieto partie tela následne prekryje fóliou a teplou prikrývkou pre lepšie pôsobenie zábalu. Procedúra zanecháva pokožku nádherne hebkú a jemne voňavú. Trvanie zábalu je 20 minút.

Indikácie
Únava, detoxikácia organizmu, prekrvenie a regenerácia pokožky, uvoľnenie stuhnutých svalov.

Kontraindikácia
Alergia na citrusové plody, rany na koži, zápalové a infekčné ochorenia, horúčka, poruchy ciev, tehotenstvo, dojčenie.

Celotelový peeling

Je príjemná procedúra na zregenerovanie, omladenie pokožky. Pri tejto liečebno-relaxačnej procedúre masér jemnými masážnymi ťahmi rozotiera po celom tele masážny olej s prímesou na jemno rozdrvenej morskej soli a grepovej silice. Kryštáliky morskej soli vypeelingujú pokožku, zbavujú ju odumretých čiastočiek a tým ju robia hladšou, hebkejšou a hydratovanou. Peeling má očisťujúci účinok a zároveň dodá pokožke minerály.
Procedúra pôsobí antistresovo a relaxačne. Trvá 20 minút.

Indikácie
Zmiernenie a prejavy starnutia, zhrubnutá a suchá pokožka, povrchové jazvičky a nerovnosti pokožky, stav po akné.

Kontraindikácie
Aktívny herpes, zápalové a infekčné ochorenia, horúčka, ekzém, tehotenstvo, dojčenie, čerstvé jazvy a rany na koži.



Parafango zábal



Grepovo-citrónový detoxikačný zábal

Manuálne rehabilitačné techniky
(mäkké techniky)

Je pomerne zložitý proces, pri ktorom rehabilitačný pracovník vykonáva súbor rehabilitačných techník, napr. uvoľňovanie svalov chrbtice a blokád, tlak na príslušné reflexné body, posun fascií... Procedúra má analgetický účinok, klient má pocit úľavy od bolesti, lepšiu cirkuláciu krvi a látkovú výmenu.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Bolestivé stavy a blokády v oblasti chrbtice, zlé držanie tela, sedavé zamestnanie.

Kontraindikácie
Akútne a infekčné ochorenia, horúčkovitý stav, nádorové a krvácavé choroby, ekzém, bradavice a plesne na koži, tehotenstvo s určitými obmedzeniami.

Reflexná masáž chrbta

Je forma špeciálnej reflexnej terapie, ktorá pôsobí najmä cestou nervových spojov a zakončení v oblasti zvolených reflexných oblúkov. Fyzioterapeut vytvára tlak prstov do podkožia, odstraňuje bolestivé a stuhnuté miesta. Procedúra klientovi navráti pocit príjemného uvoľnenia, zlepší sa periférna cirkulácia krvi, funkcia vnútorných orgánov a nervových buniek a tiež aj hormonálna funkcia a elasticita kože.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Bolesti chrbtice, šije, hlavy, neurocirkulačné poruchy.

Kontraindikácie
Akútne zápaly, horúčkovité a infekčné stavy, choroby kože, malígne a benígne nádory, zvýšená činnosť štítnej žľazy, TBC pľúc, tehotenstvo.

Manuálna lymfodrenáž končatín

Je odborná metodika, ktorá sa vykonáva malým tlakom na pokožku, bez olejov a esencií. Urýchľuje tok lymfy, podporuje látkovú výmenu organizmu, teda pomáha z tela vyplaviť toxické látky. Podporuje imunitný systém a výrazne napomáha pri odstraňovaní opuchov a celulitídy.
Lymfodrenáž jednej končatiny trvá 20 minút.

Indikácie
Liečba lymfatického systému, onkologických pacientov pri opuchoch, zvýšenie imunity, regenerácia po operáciách a úrazoch.

Kontraindikácie
Akútne nádorové ochorenia, rany na koži, zvýšená činnosť štítnej žľazy, zväčšené lymfatické uzliny, kŕčové žily, akútne respiračné ochorenie, cukrovka, tehotenstvo.


Manuálne rehabilitačné techniky


Reflexná masáž chrbta


Manuálna lymfodrenáž končatín

Breussova metóda

Je nazvaná podľa pána Rudolfa Breussa z Rakúska, ktorý nebol lekár, ale venoval sa liečeniu mnohých chorôb. Svoju metódu nazval ako bezbolestnú masáž chrbtice, pri ktorej dochádza k odstráneniu bolesti, k uvoľneniu svalstva a k navráteniu stratenej mobility. Pri tejto terapii fyzioterapeut masíruje klienta zohriatym olejom z ľubovníka bodkovaného. Masáž je silne energetická, harmonizujúca a ukľudňujúca. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Odstránenie, či zmenšenie bolestí a problémov chrbtice, opotrebovanie a degeneratívne zmeny na chrbtici, poškodené medzistavcové platničky.

Kontraindikácie
Alergia na ľubovník bodkovaný, kožné defekty na koži, respiračné ochorenie, horúčka, nádorové ochorenia, ťažká osteoporóza, tehotenstvo do 5. mesiaca.

Plynové injekcie
(uhličité insuflácie)

Sú jednou z veľmi účinných procedúr. Do podkožia sa aplikuje medicínsky oxid uhličitý a tým sa zlepší prekrvenie, výživa a regenerácia tkaniva, uvoľní sa svalové stuhnutie a spomalí sa degeneratívny proces.

Indikácie
Bolesti a stuhnutosť svalov chrbtice, krížov, ramien, bedrových zhybov, stavy po infarkte, ischemická choroba srdca.

Kontraindikácie
Zápalové zmeny na koži, akútne infekčné ochorenie, horúčka.



Breussova metóda



Plynové injekcie

Individuálny liečebný telocvik

Fyzioterapeut sa samostatne venuje klientovi. Zameriava sa na odstraňovanie jeho chybných pohybových stereotypov, na celkové zlepšenie kondície, naučí klienta cviky, ktoré sú vhodné pre jeho zdravotný stav. Liečebný telocvik je spojený s dýchacou gymnastikou a môžu sa používať aj cvičebné pomôcky. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Zlé držanie tela, skolióza, bolesti chrbtice, kĺbov a svalov, reumatické bolesti, svalové kontraktúry a iné chyby pohybového aparátu.

Kontraindikácie
Akútne respiračné ochorenie, horúčka, niektoré nádorové choroby, krvácavé stavy, tehotenstvo.

Skupinový liečebný telocvik

Rehabilitačný pracovník sa v telocvični venuje viacerým klientom naraz, pričom pri tejto procedúre vyberá jednotlivé cviky tak, aby ich mohli zvládnuť všetci cvičiaci v skupinke. Cvičenie je zamerané na zvýšenie pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, na udržanie a upevnenie zdravia.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Bolesti a iné problémy pohybového aparátu.

Kontraindikácie
Respiračné ochorenie, horúčka, onkologické choroby v akútnom štádiu, krvácavé stavy, tehotenstvo, infekčné ochorenia.

Cvičenie pri osteoporóze

Táto diagnóza postihuje každú tretiu ženu a každého piateho muža. Je to „tichý zlodej kostí", pričom dochádza k znižovaniu kostnej hmoty a nastáva rednutie kostí. Fyzioterapeut edukuje klienta o potrebe vhodnej pohybovej aktivite a naučí ho cvičenia, ktoré sú vhodné pri tejto diagnóze.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Ženy po menopauze, pri bolestiach a zaguľatení chrbta, pri nedostatku pohybu, pri podvýžive.

Kontraindikácie
Akútne zápalové ochorenia, krvácavé a horúčkovité stavy.



Individuálny liečebný telocvik



Skupinový liečebný telocvik

Dychové cvičenie

Táto procedúra je zameraná na dýchacie svalstvo hrudníka, bránice a svaly brucha. Dôraz je kladený na pravidelnosť dýchania, časové rozvrhnutie nádychu a výdychu, typ a mechaniku dýchania, jeho hĺbku a rytmus a tiež aj na správne postavenie a držanie tela. Fyzioterapeut vedie k edukácii správnych vzorov dýchania, učí klientov cvičiť základnú alebo špeciálnu dychovú gymnastiku. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Zlepšuje sa pohyblivosť svalov hrudníka, bránice a rebier, pľúca sa optimálne okysličujú, zabezpečí sa svalová relaxácia, u astmatických klientov sa dychovým cvičením zníži počet astmatických záchvatov aj užívaní inhalačných kortikosteroidov. Toto cvičenie zlepšuje funkciu dýchania, pľúcnej ventilácie. Tiež pomáha prekonávať úzkosť, bolesť a paniku.

Kontraindikácie
Šokový stav, riziko embólie, horúčka, strata krvi, akútne bolesti.

SM systém
(cvičenie na chrbticu)

Je systematické cvičenie, ktoré je zamerané na pohybový aparát človeka, najmä na chrbticu. Autorom je český lekár MUDr. Richard Smíšek. Cvičenia tohto systému stabilizujú telo (chrbticu) a zároveň vytvárajú pohyb – mobilitu, posilňujú svaly panvového dna, brušné a sedacie svaly, liečia poškodené platničky.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Prevencia proti vzniku bolestí chrbta, problémy s chrbticou, skolióza (skrivená chrbtica do strany), hyperkyfóza (zhrbená hrudná chrbtica), hernia disku, nesprávne držanie tela, sedavé zamestnanie, ochabnuté svalstvo, nerovnomerná svalová záťaž, neurologické ochorenie.

Kontraindikácie
Akútne respiračné ochorenie, zápalové, infekčné a krvácavé stavy, horúčka.

Škola chrbta

Je inštruktáž, ktorá sa zameriava na prevenciu pohybových ťažkostí a ochorení chrbtice a tiež aj na liečbu pohybového aparátu. Fyzioterapeut vedie klienta k správnym pohybovým návykom. Metodiky nespočívajú len v cvičení, ale skôr vo vypracovaní zásad správania sa k svojmu telu v častých denných situáciách – pri chôdzi, v stoji a v sede, pri vstávaní a pri zaťažovaní chrbtice v bežnom živote. Škola chrbta umožňuje správne zareagovať pri bolestivých stavoch chrbta a zároveň vyvarovať sa im.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Sedavé zamestnanie, práca s jednostrannou záťažou, korigovanie držania tela a pohybov.

Kontraindikácie
Akútne respiračné ochorenie, horúčka.


Dychové cvičenie


SM systém


Škola chrbta

Feldenkraisova metóda

Je vo svete veľmi populárna metóda podľa pána Moshého Feldenkraisa, ktorú môže používať každý, bez ohľadu na vek a nevyžaduje si žiadne špeciálne danosti a schopnosti. Založená je na postupe cvikov, ktoré u klienta zlepšia vnímanie vlastného tela a klient tak porozumie ako funguje telo, aké sú hranice pohybu, ako telo chrániť pred bolesťou a oslabením. Klient vníma nielen pohyb, ale aj svoj dych, napätie a uvoľnenie. Procedúra trvá 40 minút.

Indikácie
Problémy pohybového aparátu, skolióza (zakrivenie chrbtice do strany), bolestivé stavy chrbtice, kĺbov, svalov, zlepšenie rozsahu pohybu po úraze, zlepšenie telesných funkcií, odstránenie obmedzenia pohybu, zvýšenie pocitu telesnej a duševnej pohody.

Kontraindikácie
Tak, ako pri iných cvičeniach – akútne zápalové ochorenia, respiračné ochorenie, horúčka.

Skupinová hydrokinezioterapia
(cvičenie vo vode)

Je pohybová liečba vo vode, pri ktorej sa využívajú účinky vody ako sú: vztlak, tlak, odpor a teplota vody. Vztlak vody príjemne nadľahčuje a znižuje účinok gravitácie. Vo vode je záťaž na váhonosné kĺby u stojaceho človeka s hmotnosťou 80 kg, len 7 kg. Teda pohyb, ktorý je na suchu namáhavý a bolestivý, vo vode sa dá vykonať bezbolestne a nenásilne. Cvičením vo vodnom prostredí sa rozvíja statická a dynamická funkcia tela.
Táto liečebná procedúra v našom hoteli je vedená fyzioterapeutkou a trvá 20 minút.

Indikácie
Vhodné pre klientov so svalovým oslabením, po operáciách pohybového aparátu (operačné rany musia byť už zahojené), pri neurologických ochoreniach, artrózach, reumatických ochoreniach a iných pohybových ťažkostiach.

Kontraindikácie
Závažné srdcovo-cievne a infekčné ochorenia, epilepsia, akútne tromboflebitídy, prenosné choroby kože, otvorené rany na koži, horúčka, respiračné ochorenie, akútna psychóza, bronchiálna astma, malígne procesy, inkontinencia moču alebo stolice.



Feldenkraisova metóda



Skupinová hydrokinezioterapia

Interferenčné prúdy

Je elektroterapia, ktorá pracuje na princípe využitia dvoch strednofrekvenčných prúdov a pôsobí priamo v tkanive, pričom jeden okruh má frekvenciu konštantnú a druhý voliteľne kolísavú. Nastavením frekvencie a jej modulácie je možné dosiahnuť rôzne účinky. Pôsobí na zníženie bolesti a uvoľnenie svalov, zlepšenie prekrvenia a výživu tkaniva, ale aj na nervovú stimuláciu. Podľa nastavenie frekvencie možno dosiahnuť účinky dráždivé alebo možno docieliť ústup svalového napätia. Procedúra trvá 15 minút.

Indikácie
Ochorenia pohybového aparátu, bolesti chrbtice a kĺbov, svalová slabosť, neuralgie, poruchy prekrvenia, artrózy, poúrazové stavy.

Kontraindikácie
Kardiostimulátor, nádorové ochorenie, poruchy citlivosti, kovové implantáty v dráhe prúdu, tehotenstvo, ekzém, alergia na koži, krvácavé stavy a defekty kože, TBC ložiská, epilepsia, horúčka.

Diadynamické prúdy

Sú zmiešané prúdy, ktoré využívajú účinok galvanického a impulzného prúdu. Účinky týchto prúdov pôsobia na zlepšenie prekrvenia tkaniva, zmiernenie bolestivosti a opuchov. Diadynamické prúdy majú veľmi dobrý vplyv i na tonizáciu svalov. Procedúra trvá 15 minút.

Indikácie
Bolestivosť chrbtice, opuchy, zlepšenie prekrvenia tkaniva, elektrostimulácia svalov.

Kontraindikácie
Implantovaný kardiostimulátor, kovové implantáty v mieste podania, poruchy citlivosti, defekty kože, ekzém, alergia na koži, TBC, akútny zápalový proces, krvácavé stavy, tehotenstvo, epilepsia, horúčka.

Ultrazvuk

Je elektroterapia, ktorá využíva mechanické vlnenie s frekvenciou nad 20 kHz, pričom dochádza k premene elektrickej energie vysokofrekvenčných prúdov na teplo. Pre organizmus to má bolesť tlmiaci účinok, zlepšuje prekrvenie a metabolizmus v poškodenom tkanive, urýchľuje aj jeho regeneráciu a uvoľňuje spazmy. Hĺbka účinku sa pohybuje medzi 2 – 6 cm. Procedúra trvá 5 - 8 minút.

Indikácie
Bolesti chrbtice a pohybového aparátu, poúrazové stavy, svalové bolesti a spazmy, jazvy, ostrohy na pätách a tiež vhodné aj pri reumatických ochoreniach.

Kontraindikácie
Kardiostimulátor, kovové implantáty v mieste aplikácie, oblasť rastových zón u detí, tehotenstvo, zápalové žilové ochorenie, porucha krvácavosti, kožné defekty, horúčka.



Interferenčné prúdy



Ultrazvuk

TENS
čiže transkutánna elektrostimulácia

Využíva princíp, že vedenie bolestivých vzruchov a vnímanie bolesti sa dá zmierniť až potlačiť dráždením nervov na rôznych úrovniach nervového systému. Táto terapia je vhodná predovšetkým pri stavoch vyžadujúcich zmiernenie bolesti, napr. ochorenia chrbtice, bolesti hlavy alebo poúrazové bolesti. Procedúra trvá 15 minút.

Indikácie
Bolestivosť chrbtice a kĺbov, poúrazové, pooperačné stavy, degeneratívne ochorenia, po amputáciách.

Kontraindikácie
Kardiostimulátor, kovové implantáty v mieste podania terapie, poruchy citlivosti, defekty kože, ekzém, alergia na koži, akútny zápalový proces, krvácavé stravy, tehotenstvo, epilepsia, horúčka.

Magnetoterapia

Pri tejto elektroterapii využívame účinky magnetického poľa, ktoré prechádza telom a pôsobí na ióny v tkanivách. Tým dochádza k biologickým zmenám. Účinky liečby sú nielen protizápalové, protibolestivé a hojivé, ale aj uvoľňujúce spazmy a protiopuchové. Urýchľuje sa látková výmena a nastáva rýchlejšie hojenie rán.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Akútne aj degeneratívne zmeny, bolesti kĺbov a chrbtice (artrózy), hojenie mäkkých tkanív, pooperačné a poúrazové stavy, poruchy prekrvenia, zápalové ochorenia, reumatické choroby.

Kontraindikácie
Kardiostimulátor, nádorové ochorenia, porucha zrážania krvi, krvácavé stavy, horúčka, TBC, srdcová slabosť, zvýšená činnosť štítnej žľazy, rastové zóny u detí, tehotenstvo.

Rebox Physio

Je konštruovaný pre liečbu a diagnostiku porúch pohybového aparátu a neurologických ochorení. Je efektívny v liečbe akútnej aj chronickej bolesti. Pri terapii nastáva lokálne prekrvenie tkaniva, zvýšenie lymfatickej drenáže a účinnej myorelaxácie. Klient pociťuje v mieste terapie „poštipkávanie".
Procedúra trvá 10 – 15 min.

Indikácie
Mikrocirkulačné poruchy v tkanive a lymfostáza, bolestivosť chrbta a kĺbov, akútne svalové preťaženie, pätné ostrohy a tenisový lakeť. Terapia má veľmi dobrý efekt pri liečbe svalovej hypertónie, pri stavoch po cievnej mozgovej príhode a roztrúsenej skleróze.

Kontraindikácie
Kardiostimulátor, kovové implantáty v mieste aplikácie, akútne zápalové ochorenie, horúčka, ekzém, plesňové ochorenie, poruchy krvácavosti, tehotenstvo, infekčné choroby, malígne ochorenie, epilepsia.



Magnetoterapia



Rebox Physio

Laseroterapia

Je svetloliečba, ktorá využíva žiarenie jednej vlnovej dĺžky. Úzky zväzok tohto monochromatického žiarenia (v jednej vlnovej dĺžke) preniká do tkanív kože a slizníc. Laserový lúč má vysokú energiu. Pri jeho aplikácii sa zvyšuje prekrvenie tkaniva, urýchľuje sa hojenie rán a potlačí sa bolesť. Významný účinok laseroterapie je aj protizápalový.
Procedúra trvá 3 – 5 minút.

Indikácie
Bolesti kĺbov (artrózy), reumatické a degeneratívne ochorenia, bolestivé stavy chrbtice, neuralgie, herpesy, syndrómy z preťaženia, poúrazové a pooperačné stavy.

Kontraindikácie
Infekčné stavy a horúčka, epilepsia, malígne tumory, kovové implantáty v mieste aplikácie. Nesmú sa ožiariť oči, štítna žľaza, rastové zóny u detí, brucho a drieková časť v tehotenstve.

Lokálna kryoterapia
prístrojová

Je liečebná aplikácia chladným prúdom vzduchu. Chlad má za následok spomalenie vodivosti nervových impulzov. Termálny šok pri tejto terapii síce zníži teplotu kože približne z 34°C na 15°C, ale nikdy neklesne pod 10°C. Lokálna kryoterapia má silný protizápalový efekt, redukujú sa edémové efekty a kŕčovitosť svalov.
Procedúra trvá 15 minút.

Indikácie
Vytknutie, akútne presilenie, reumatické ochorenia, opuchy a bolestivosť kĺbov, dna, natiahnutie svalu, pooperačný stav, neuralgia.

Kontraindikácie
Alergia na chlad, srdcové ochorenia, zlyhávanie krvného obehu, otvorené rany na koži, strata citlivosti na chlad – znecitlivená pokožka, Raynaudov syndróm.

Biolampa

Fyzioterapeut poskytuje liečbu polarizovaným svetlom, ktoré na rozdiel od laseru nie je monochromatické (len jednej vlnovej dĺžky). Podávanie tejto terapie zlepšuje mikrocirkuláciu, urýchľuje regeneračné a hojivé procesy v organizme.
Procedúra trvá 15 minút.

Indikácie
Stuhnuté svalstvo chrbtice, artróza, reumatoidná artritída, syndróm karpálneho tunela, hojenie rán po úraze alebo po operáciách, liečba bercových vredov na predkoleniach aj dekubitov.

Kontraindikácie
Kovové implantáty v mieste aplikovania tejto terapie, poruchy krvácavosti, nepodávať na podbrušie v prvých 4 mesiacoch tehotenstva, infekčné ochorenie, horúčka, zvýšená funkcia štítnej žľazy, malígne ochorenie, epilepsia.



Laseroterapia



Lokálna kryoterapia – prístrojová

Klasická masáž čiastočná

Patrí medzi najstaršie formy liečby. Je to terapia vykonávaná rukami maséra, pri ktorej používa masážny olej na dosiahnutie masážneho sklzu. Masér vykonáva sústavu masážnych hmatov na tele klienta. Účinky klasickej masáže sú lokálne ako aj celkové: prekrvenie kože a svalstva, upokojenie pri psychickom vypätí, ovplyvňuje sa napätie svalstva, krvný a lymfatický obeh, endokrinný systém, metabolizmus a vnútorné orgány. Klasickou masážou sa dá predchádzať vzniku chorôb a aj priaznivo ovplyvňovať zmeny, vyvolané chorobou.
Čiastočná klasická masáž trvá 20 minút.

Indikácie
Bolestivosť a stuhnutosť chrbtice, poruchy pohybového aparátu a hybnosti (ochrnutie), reumatoidná artritída, dôsledky nervových zápalov (detská obrna, skleróza multiplex), po náročnom telesnom výkone, svalové zranenie, poruchy citlivosti, choroby cirkulácie krvi a lymfy, nesprávne držanie tela a rekonvalescencia po ochorení alebo po úraze.

Kontraindikácie
Viróza, horúčka, akútny zápal (šliach, väzov), vnútorné zranenie a krvácanie, natrhnutie (roztrhnutie) svalu alebo šľachy, zlomeniny a luxácie, akútny zápal žíl, embólia, otvorené rany, pásový opar, kožné zapálené vyrážky, bradavice, tehotenstvo, užívanie ATB liečby, onkologické ochorenie v akútnom štádiu, osteoporóza, poruchy zrážania krvi.

Klasická masáž celotelová

Principiálne je rovnaká ako čiastočná ručná masáž, s tým rozdielom, že masér aplikuje cielené mechanické hmaty aj na horných a dolných končatinách. Podporuje sa prekrvenie kože a svalov celého tela, vyprázdňovanie povrchových žíl, lymfatických ciev, vylučovanie potných žliaz a vstrebávanie opuchov. Na celom tele sa zlepší výživa tkanív, zmierňuje sa bolesť a tonizujú sa svaly. Táto procedúra je relax pre celý organizmus. Trvá 40 minút.



Klasická masáž

Indikácie
Bolesti a stuhnutosť svalov, poruchy pohybového aparátu a hybnosti končatín, reumatoidná artritída, skleróza multiplex, poruchy citlivosti, choroby cirkulácie krvi a lymfy, regenerácia celého tela.

Kontraindikácie
Viróza, horúčka, zápalové ochorenie, kŕčové žily, osteoporóza, vnútorné zranenie a krvácanie, embólia, tromboflebitída, rany na koži, pásový opar, bradavice, ATB liečba, onkologické ochorenie, poruchy zrážania krvi, tehotenstvo.

Reflexná masáž chodidiel
(zostava pre pohybový aparát)

Je terapia, pri ktorej masér používa rad tlakových techník, ktorými stimuluje reflexné body chodidla tak, aby sa vyvolala pozitívna odozva v iných častiach tela, ktoré sú s nimi spojené (hlava, chrbtica, kĺby). Nástup účinku je rýchly, čo má veľký význam pri akútnych bolestiach. Podporuje sa celková hybnosť a detoxikácia organizmu. Upravuje sa cirkulácia krvi. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Bolesti a poruchy prekrvenia chodidiel, problémy s chrbticou, s artrózou, migrény, alergie, astma, autoimúnne ochorenia, hormonálne poruchy, detoxikácia tela, zmiernenie stresu.

Kontraindikácie
Respiračné ochorenie, horúčka, otvorená rana, ekzém, cukrovka, kŕčové žily, plesne, infekcie, tehotenstvo, dojčenie, menštruácia, epilepsia.

Reflexná masáž rúk

Je veľmi príjemná a účinná terapia. Na rukách nie sú až tak stimulujúce a senzitívne body ako na nohách, no v niektorých prípadoch je lepšie zvoliť si reflexnú masáž rúk a nie reflexnú masáž nôh. Táto terapia taktiež účinkuje na pohybový aparát aj ostatné orgány tela. Zlepšuje prekrvenie a pohyblivosť jednotlivých článkov prstov, pomáha odstraňovať kŕče na rukách.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Poruchy prekrvenia na rukách, funkčné, degeneratívne a niektoré reumatické ochorenia, poúrazové alebo pooperačné stavy (v doliečovacom štádiu), hormonálne poruchy, depresie.

Kontraindikácie
Sú rovnaké, ako pri reflexnej masáži nôh.



Reflexná masáž chodidiel



Reflexná masáž rúk

Anticelulitídna masáž

Zameriava sa na odstraňovanie celulitídy, zlepšenie kvality pokožky a na formovanie postavy. Pôsobí na tukové bunky, stimuluje podkožnú štruktúru a podkožný metabolizmus. Zlepšuje sa krvný obeh a odtok odpadových látok, ktoré zapríčiňujú vznik „ pomarančovej pokožky". Po tejto procedúre dochádza k redukcii tukových podkožných vankúšikov a k spevneniu pokožky.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Celulitída, zlepšenie cirkulácie krvi a lymfy, ochabnutosť kože.

Kontraindikácie
Horúčka, akútne malígne ochorenie, kŕčové žily, rany a infekcia na koži, infekčné a cievne choroby, tehotenstvo.

Champi – indická masáž hlavy

Je masáž, pri ktorej masér používa tradičné masérske techniky na princípe cirkulácie energie v dráhach (v meridiánoch). Sústreďuje sa na hlavu a vlasy. Terapia poskytuje úľavu od bolesti hlavy, šije a ramien, odbúrava stres a napätie a podporuje relaxáciu aj rast vlasov. Zlepšuje krvný a lymfatický systém.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Migréna, šelest v ušiach, nespavosť, zmiernenie depresie, odbúravanie stresu a nervozity.

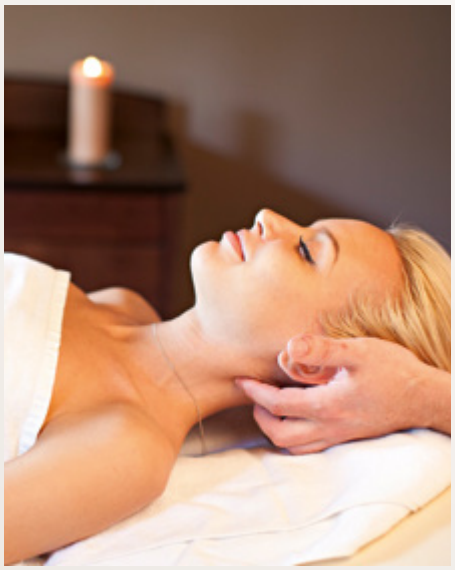
Kontraindikácie
Infekčné, zápalové a horúčkové stavy, cukrovka, onkologické ochorenie, epilepsia.

Tibetská masáž

Je vhodná pre všetky vekové kategórie, najmä pre starších ľudí. Masér jemne masíruje a stláča body na chrbtici. Je to veľmi praktická a účinná metóda k obnoveniu energie a k udržaniu telesnej rovnováhy. Pomáha pri rôznych telesných a duševných ťažkostiach, ktoré sú spôsobené fyzickými problémami alebo každodenným stresom. Terapia odstraňuje napätie v tele, odbúrava únavu a vyčerpanosť.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Bolesť alebo degeneratívny stav chrbtice, reumatické ochorenia, neurovegetatívna distónia, migréna, stavy podráždenia, nespavosť.

Kontraindikácie
Horúčkovité a infekčné ochorenie, hnisavé a plesňové ochorenie kože, poruchy zrážanlivosti krvi, silná osteoporóza, tehotenstvo, epilepsia.



Champi – indická masáž hlavy



Tibetská masáž

Lymfodrenáž tváte a dekoltu

Je príjemná manuálna masáž, ktorá udržiava v činnosti lymfatický systém, ktorý čistí telo od škodlivín. Touto masážou, ktorá sa prevádza na sucho, sa odstraňujú aj opuchy a vačky pod očami, spomaľuje sa tvorba vrások, pomáha odstraňovať akné a rôzne kožné defekty.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Opuchy v tvári v tehotenstve, vačky pod očami, eliminácia jaziev a vrások, migrény a únava.

Kontraindikácie
Zápalové kožné zmeny, chrípka, horúčka, onkologické ochorenie v akútnom štádiu.

Reflexná masáž chodidiel s hrejivým zábalom

Vychádza z poznatku, že na všetkých zakončeniach ľudského tela existujú reflexné plôšky na chodidlách, ktoré zodpovedajú príslušným oblastiam organizmu. Stimuláciou týchto bodov pozitívne ovplyvňujeme konkrétne časti tela: hlavu, chrbticu, kĺby. Masáž zlepšuje hybnosť chodidiel, zmierňuje ich bolestivosť a kŕčovitosť. Nástup účinku je rýchly, čo má veľký význam pri akútnych problémoch, no používa sa aj ako prevencia. Po tejto masáži nastupuje hrejivý zábal chodidiel so škoricovým krémom. Chodidlá sa prehrejú, nastane ich lepšie prekrvenie. Procedúra má liečebný aj príjemný a relaxačný účinok.
Procedúra trvá 20 + 20 minút.

Indikácie
Bolesti a poruchy prekrvenia chodidiel, problémy pohybového aparátu, artróza, migrény, alergie, astma, autoimúnne ochorenia, hormonálne poruchy, detoxikácia tela, zmiernenie stresu.

Kontraindikácie
Alergia na škoricu, viróza, horúčka, rana na koži, ekzém, pleseň, cukrovka, kŕčové žily, infekcie, tehotenstvo, epilepsia.



Lymfodrenáž tváte a dekoltu



Reflexná masáž chodidiel s hrejivým zábalom

Anticelulitídna masáž + anticelulitídny zábal

Procedúra obsahuje masáž na zmiernenie prejavov celulitídy na sedacích a stehenných svaloch a tiež aj na bruchu. Terapiou nastane lepšie prekrvenie tkanív, zrýchli sa odtok odpadových látok a nastáva redukcia tukových buniek. Po masáži nasleduje anticelulitídny zábal so škoricovým krémom. Týmto zábalom sa zlepší účinok masáže, pretože škorica má spaľovací účinok a tým sa spomaľuje ukladanie tuku. Pokožka sa zregeneruje, prehrieva a osviežuje. Zábal predlžuje pôsobenie anticelulitídnej masáže.
Procedúra trvá 20 + 20 minút.

Indikácie
Celulitída, zrýchlenie cirkulácie krvi a lymfy, ochabnutosť kože.

Kontraindikácie
Horúčka, akútne malígne ochorenie, kŕčové žily, rany a infekcia na koži, infekčné a cievne choroby, tehotenstvo.

Ayurvédska indická olejová masáž

Je špeciálna masážna technika, pri ktorej masér rytmicky masíruje pomocou väčšieho množstva teplého sezamového oleja s prímesou oleja z pomarančových kvetov. Táto procedúra pôsobí na fyzickej aj mentálnej úrovni, zrýchľuje cirkuláciu krvi a lymfy, zlepšuje funkciu vnútorných orgánov. Tiež pomáha pri poruchách trávenia a pri spaľovaní tukov. Uľavuje pri bolestiach svalov, tuhnutí šije, zablokovanej chrbtici a pri problémoch v driekovej časti. Tlmí migrény a rieši aj prejavy celulitídy. Redukuje psychickú únavu a pomáha aj pri poruchách spánku.
Procedúra trvá 40 minút.

Indikácie
Bolestivosť chrbtice, migréna, detoxikácia organizmu, únava a vyčerpanosť, nespavosť, stres, celulitída, problémy so zrakom, zlepšenie cirkulácie krvi a lymfy, celková revitalizácia organizmu.

Kontraindikácie
Zápalové a infekčné ochorenia, ekzém, bradavice, kožná alergia, horúčka, plesňové ochorenie na koži, akútne onkologické ochorenie, zväčšenie lymfatických uzlín, kŕčové žily, tehotenstvo, dojčenie, menštruácia, epilepsia.



Ayurvédska indická olejová masá

Masáž lávovými kameňmi

Je starodávna technika, známa už pred naším letopočtom. Masér hosťa masíruje hladkými horúcimi lávovými kameňmi, ktoré sa kĺžu po naolejovanom tele, čím ovplyvňuje akupunktúrne dráhy. Kamene výborne absorbujú, udržiavajú a postupne odovzdávajú teplo, čo pozitívne pôsobí na pokožku, podkožie aj svalové vlákna. Tým masáž spôsobí výrazné prekrvenie, zlepší cirkuláciu krvi a lymfy, urýchľuje metabolizmus tkanív a detoxikáciu tela. Teplota kameňov je individuálna, podľa citlivosti klienta na teplo.
Procedúra trvá 40 minút.

Indikácie
Bolestivosť chrbtice, svalová bolesť, únava a vyčerpanosť organizmu, celulitída, zlepšenie cirkulácie krvi a lymfy, detoxikácia organizmu.

Kontraindikácie
Infekčné a zápalové ochorenie, horúčka, citlivosť na teplo, kožné choroby, vysoký krvný tlak, kŕčové žily, osteoporóza, tehotenstvo a dojčenie, menštruácia, epilepsia.

Thajská olejová masáž

Je metóda, ktorej história siaha až do r. 2 500 p.n.l. Nie je to iba masírovanie svalov a kĺbov, ale práca s desiatimi thajskými masážnymi dráhami, čiže energetickými dráhami, ktoré spájajú akupresúrne body. Stimuláciou týchto bodov sa obnovuje narušený tok vnútornej energie v tele. Ovplyvňuje sa cirkulácia krvi a lymfy, čím sa odstraňujú toxíny z telového tkaniva a liečia sa aj choré orgány a žľazy. Thajská masáž prináša klientovi nabudenie energie, osvieženie a celkovú psychickú rovnováhu. Táto metóda sa robí tlakom prstov, dlaní a lakťov za použitia masážneho pomarančového oleja.
Procedúra trvá 40 minút.

Indikácie
Bolesti chrbtice, kĺbov, alebo svalov, únava organizmu, migréna, posilnenie nervového systému, zlepšenie cirkulácie krvi a lymfy.

Kontraindikácie
Zápalové a infekčné ochorenia, horúčka, vysoký krvný tlak, kŕčové žily, umelé kolenné alebo bedrové kĺby, kardiostimulátor, onkologické ochorenie, defekty a plesne na koži, osteoporóza, tehotenstvo a dojčenie, menštruácia, epilepsia.



Masáž lávovými kameňmi



Thajská olejová masáž

Sírny kúpeľ

Je kľudový vaňový kúpeľ s obsahom síry o teplote 36 - 37°C. Síra má blahodarné účinky na pohybový aparát a napomáha pri liečbe kožných ochorení, najmä pri psoriáze. V kúpeli sa organizmus prehrieva a síra sa cez pokožku vstrebáva do tela, predovšetkým do spojivových tkanív (väzivo, chrupavka, šľachy ...). Účinkom tejto terapie sa zlepšuje cirkulácia krvi a lymfy, posilňuje sa nervový, respiračný, endokrinný a imunitný systém. Kúpeľ má relaxačný a upokojujúci efekt.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Zápaly a opuchy kĺbov, zníženie ich bolestivosti, odstránenie svalových kŕčov a bolestí chrbta a svalstva, vysoký krvný tlak.

Kontraindikácie
Alergia na síru, infekčné ochorenie, horúčka, otvorené rany na koži.

Hydromasážna vaňa

Je podvodná celotelová masáž vo vani s teplotou vody 36-37°C. Intenzita masáže sa mení nastavením trysiek, zmenou uhla a vzdialenosti vodného prúdu. Hydromasážna vaňa uvoľňuje a prekrvuje stuhnuté svaly a tiež čiastočne odstraňuje bolesť pohybového aparátu. Mizne telesná a psychická únava.
Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Stuhnuté svalstvo, čiastočné odstránenie bolesti pohybového aparátu, únava organizmu, regenerácia tela.

Kontraindikácie
Kŕčové žily, osteoporóza, kardiálne ťažkosti, stav krátko po operáciách, kožné choroby, otvorené rany, epilepsia, tehotenstvo, dojčenie.

Perličkový kúpeľ

Je vaňový kúpeľ o teplote vody 36-37°C, sýtenej kyslíkom, privádzaným na dno vane. Bublinky (perličky) kyslíka stúpajú pod tlakom k hladine vody a pôsobia ako mikromasáž tela. Kúpeľ je veľmi príjemný a pôsobí ukľudňujúco. Prekrvuje pokožku, znižuje krvný tlak a záťaž srdcového svalu.

Indikácie
Uvoľnenie a relaxácia organizmu, čiastočné uvoľnenie svalstva a odstránenie bolesti chrbta a kĺbov, vysoký krvný tlak, stres, únava.

Kontraindikácie
Kožné choroby, otvorené rany, epilepsia.



Hydromasážna vaňa

Oxygenoterapia

Je vdychovanie viac ako 90% zvlhčeného kyslíka. Inhalácia kyslíka je prírodnou a čistou metódou s preukázateľnými a posilňovacími účinkami pre človeka. Eliminuje nedostatok kyslíka v organizme, regeneruje mozgové bunky, spomaľuje proces starnutia, zlepšuje dýchanie. Oxygenoterapia ovplyvňuje liečbu chronických a zápalových ochorení, čistí krv, posilňuje srdce. Procedúra trvá 20 minút.

Indikácie
Ischemická choroba srdca, stav po infarkte myokardu, vysoký krvný tlak, astma bronchiale alebo chronická obštrukčná choroba pľúc, alergie, znížená imunita, únava organizmu, migréna, regenerácia organizmu po operáciách a po chemoterapii.

Kontraindikácie
Epilepsia, krátka doba po transplantácii orgánu, glaukóm, respiračné ochorenie, vredová choroba žalúdka, pokročilá ateroskleróza.

Inhalácia

Je liečebná procedúra, o ktorej vedeli už v starom Egypte, kde na uvoľnenie dýchacích ciest používali eukalyptus alebo mentol. V modernej liečbe a hlavne teraz sa inhalácia dostala do popredia. Počas procedúry klient aktívne vdychuje jemnú hmlovinu prírodnej minerálnej vody Vincentky, pod umelo zmeneným tlakom z ultrazvukového inhalátora. Takto vytvorené drobné čiastočky liečivej tekutiny ľahko prenikajú cez horné dýchacie cesty až do dolných (priedušky, priedušničky a pľúcne mechúriky). Dýchacia sliznica sa zvlhčuje, zlepšuje sa jej prekrvenie a tým sa odhlieňuje a celkovo lieči. Na rozdiel od užívania tabletiek, či sirupov, ktoré ovplyvňujú celý organizmus, inhalácia umožňuje využitie liečebného efektu iba v dýchacích cestách. Touto formou liečby nevznikajú nežiaduce účinky užívania tabletkovej formy liekov. Procedúra trvá 20 min.

Indikácie
Postcovidová liečba, akútne aj chronické ochorenia dýchacích ciest, antiseptický, antialergický a uvoľňujúci účinok zapálenej sliznice, liečba kašľa, celkové zlepšenie funkcie dýchania.

Kontraindikácie
Horúčkový stav, TBC, zvýšená funkcia štítnej žľazy a iné autoimunitné ochorenie, srdcové zlyhávanie.



Oxygenoterapia


Inhalácia

Konzultácia s fyzioterapeutom

Je otvorený rozhovor medzi klientom a fyzioterapeutom. Takáto konzultácia býva často zanedbávaná už v začiatkoch problémov s pohybovým aparátom. Mnohí ľudia cvičia doma pomocou videí na internetových stránkach, ktoré im však nepomôžu odhaliť príčiny ich bolestivého problému. Často sa stáva, že si ešte nesprávnym výberom cvikov zhoršia svoj zdravotný stav. Preto je veľmi vhodné poradiť sa s fyzioterapeutom, ktorý sa pýta na spôsob práce a životného štýlu klienta. Všíma si držanie tela, chôdzu a iné pohybové návyky. Na základe získaných informácií môže fyzioterapeut odporučiť vhodný liečebný program a cvičenia. Rovnako je dôležité upozorniť klienta, pred akým druhom pohybu sa má vyvarovať.
Konzultácia trvá 20 minút.

Krytý bazén

V hoteli Park má rozmery 16m x 8,3m x 1,2m (dĺžka x šírka x hĺbka), teplotu vody 28 – 30°C. Voda lieči nielen telo, ale aj dušu. Plávanie predstavuje optimálnu pohybovú aktivitu na zlepšenie svalovej sily, rozvíja sa motorická kontrola, koordinácia pohybu horných a dolných končatín s kontrolou vznášania, rovnováhy a dýchania. Výhodou plávania je aj ovplyvnenie bolesti a relaxácia. Je to forma pohybu s minimálnou záťažou kĺbov. Vztlak vody príjemne nadľahčuje, človek vo vode vykoná bezbolestné pohyby, ktoré na suchu nemôže urobiť. Pohyb vo vode vzbudzuje kladné emócie, zvyšuje to motiváciu cvičenia nielen u detí, ale aj u starších.
Pre neubytovaných hostí je vstup do bazéna na 1,5 hodiny.

Indikácie
Zlepšenie rozsahu pohybu kĺbov, obnovenie funkcie postihnutých svalov a ich relaxácia, zlepšená cirkulácia krvi, lepšie prekrvenie celého tela.

Kontraindikácie
Akútne zápalové a infekčné ochorenia, horúčka, vážne srdcové problémy, herpes, malígne ochorenie v akútnom štádiu, krvácavé stavy, kožné defekty inkontinencia moču alebo stolice.





Krytý bazén

Tejpovanie

Vznik tejto terapie sa pripisuje japonskému chiropraktikovi, doktorovi Kenzovi Kasemu. Je to moderná liečebná metóda, pri ktorej fyzioterapeut nalepí elastické pásky klientovi na kožu. Ich úlohou je zmierniť bolesť svalov a kĺbov. Nalepený pás vytiahne a udrží kožu a podkožie, tým zmenší tlak na bolestivé miesto. Vďaka tomu človek pocíti výrazné zmiernenie bolesti. Pružný pásik zároveň zlepší prekrvenie a cirkuláciu lymfy.
Procedúra trvá 10 – 20 min.

Indikácie
Redukcia svalovej a kĺbovej bolesti (najčastejšie rameno, lakeť, koleno, členok), liečba bolesti chrbtice, podpora cirkulácie krvi a lymfy.

Kontraindikácie
Žilové ochorenie, poranená pokožka, podliatiny, krvný výron, alergia.

Nordic walking

Čiže severská chôdza je pomerne nová disciplína , ktorá sa z Fínska rozšírila po celom svete. Dynamicky sa kráča pomocou špeciálnych palíc, ktoré odľahčujú pohybový aparát až o 30 %. Z tohto dôvodu je nordic walking ideálna pohybová aktivita pre všetky vekové skupiny, aj pre tých ľudí, ktorí majú problém s chrbticou, s váhonosnými kĺbmi a s obezitou. Pohybový rytmus je udávaný dvojdobou krížmochodnou dynamikou. Telo sa otáča v osi ramien i v bedrovej oblasti. Ide o ideálnu formu fyzického tréningu s účinnosťou o 40 – 50 % vyššou ako pri normálnej chôdzi. Severská chôdza zlepšuje tukový metabolizmus, zlepšuje kardiopulmonálnu výkonnosť a pomáha aj pri osteoporóze a správnom držaní tela.

Indikácie
Degeneratívne ochorenia chrbtice a kĺbov, poruchy koordinácie, ischemické cievne ochorenie, osteoporóza, rehabilitácia po operáciách pohybového aparátu, zlepšenie metabolizmu tukov, skolióza, obezita, neurologické ochorenia, poruchy dýchacieho systému, nízka imunita, zlepšenie kondície tela.

Kontraindikácie
Akútne infekčné a zápalové ochorenia, horúčka, ťažká srdcová nedostatočnosť a hypertenzia.



Tejpovanie



Nordic walking

HOTEL PARK
PIEŠŤANY
★ ★ ★ ★

Nábrežie Ivana Krasku 2
921 01 Piešťany
Tel.: +421 33 79 51 111
reception@hotelpark.sk
www.hotelpark.sk

Saunový komplex

Fínska sauna

Je celkový hypertermický kúpeľ horúcim vzduchom s teplotou 80 až 100°C, s vlhkosťou 5 až 15%, po ktorom nasleduje ochladenie tela studenou vodou. Základom tohto procesu je striedanie pôsobenia tepla a chladu. Končí relaxačnou fázou. Saunovanie spôsobuje rozšírenie krvných ciev, zrýchlenie krvného obehu, vylučovanie množstva potu a zbavuje organizmus od škodlivých látok. Počas tejto procedúry dochádza k spaľovaniu tukov, k strate kalórií, posilňuje sa imunitný systém, zrýchľuje sa metabolizmus. Fínska sauna má pozitívny vplyv na dýchací systém a alergie.

Parná sauna

Je parný kúpeľ s teplotou 40 - 50°C a vlhkosťou až do 100%. Vonné esencie výrazne pomáhajú prečistiť horné aj dolné dýchacie cesty a umocniť zážitok z tejto procedúry. Parná sauna je veľmi vhodná na celkovú detoxikáciu organizmu, pozitívne vplýva na prečistenie pokožky a znižovanie telesnej hmotnosti.

Infra sauna

Infračervené žiarenie zahrieva telo priamo, bez zahrievania vzduchu. Vzhľadom na nižšiu teplotu ako je vo fínskej saune, t.j. 35 – 60 °C, je infra sauna vhodnejšia pre klientov, ktorí netolerujú horúcu fínsku saunu. Veľmi účinne detoxikuje organizmus, odstraňuje nečistoty z kože, znižuje bolesť chrbta a kĺbov, uvoľňuje svalové napätie, zrýchľuje krvný a lymfatický systém. Saunovanie trvá 2 hodiny.

Indikácie saunovania
Detoxikácia organizmu, zvýšenie imunity, zlepšenie pohyblivosti kĺbov, prekrvenie mozgu, končatín a kože, očista pokožky, ekzém, zbavenie sa únavy.

Kontraindikácie saunovania
Akútne, infekčné, nádorové a zápalové ochorenia, horúčka, kŕčové žily, problémy s krvným tlakom, ochorenia srdca, stav po infarkte myokardu a po náhlej cievnej mozgovej príhode, zvýšená funkcia štítnej žľazy, krvácavé choroby, kožné defekty, cukrovka, tehotenstvo, dojčenie, epilepsia.



Fínska sauna



Parná sauna



Infra sauna