

SOPOTORIUM  
MEDICAL RESORT

# REHABILITACJA PO COVIDZIE ZDROWE PŁUCA





Zaburzenia koordynacji



Zmęczenie i osłabienie



Zaburzenia koncentracji



Zaburzenia równowagi



Skoki tętna



Płytki oddech

## Korzyści rehabilitacji

- Nauka efektywnego kaszlu i radzenia sobie z dusznością
- Poprawa wentylacji płuc, parametrów spirometrycznych oraz stymulacja prawidłowych torów oddychania
- Poprawa propriocepcji, równowagi oraz stabilności
- Poprawa wydolności, siły mięśniowej oraz elastyczności tkanek
- Poprawa umiejętności rozwiązywania problemów, szybkości podejmowania decyzji
- Poprawa koncentracji i koordynacji, umiejętności rozwiązywania problemów, szybkości podejmowanych decyzji

## Oferta obejmuje:

- Nocleg w komfortowym pokoju
- Bogate śniadania i obiadowe kolacje
- Wstępną wizytę kwalifikacyjną
- 10% zniżki na dodatkowe zabiegi w Medical Center & Spa m.in. na zabiegi krioterapii ogólnoustrojowej wspomagającej proces rehabilitacji
- Korzystanie z terapeutycznej strefy basenowej (basen solankowy, tężnia, kompleks saun, jacuzzi, ścieżka Kneippa, siłownia)
- Bezpłatne miejsca parkingowe
- Dostęp do szybkiego bezprzewodowego internetu

JUŻ OD  
**328 ZŁ**  
os./doba

## Zabiegi lecznicze w pakiecie:

- 5 inhalacji z zastosowaniem sopockiej solanki
- 3 krioterapie ogólnoustrojowe, przyspieszające regenerację organizmu po chorobie oraz stymulujące odporność lub 3 kąpiele solankowe lub 3 suche kąpiele kwasowęglowe
- 3 ćwiczenia indywidualne z terapeutą lub 3 terapie powięziowe FDM
- 1 diagnostyka na platformie dynamograficznej oraz 3 ćwiczenia na platformie dynamograficznej w celu poprawy koordynacji oraz równowagi ciała
- 5 sesji ćwiczeniowych na sali gimnastycznej, w basenie solankowym lub na świeżym, czystym sopockim powietrzu, połączonych z ćwiczeniami oddechowymi



**Zarezerwuj teraz**



## WSTĘPNA KONSULTACJA KWALIFIKACYJNA Z NASZYM SPECJALISTĄ



## 5 INHALACJI Z ZASTOSOWANIEM SOPOCKIEJ SOLANKI

- regeneracja błon śluzowych układu oddechowego
- ułatwienie odprowadzania wydzieliny śluzowej z drzewa oskrzelowego
- poprawa wentylacji płuc
- poprawa parametrów spirometrycznych
- zwiększenie wydolności oddechowej



## 3 KRIOTERAPIE OGÓLNOUSTROJOWE

- przyspieszenie regeneracji organizmu po chorobie
- stymulacja i wzmacnianie odporności
- regeneracja błon śluzowych układu oddechowego
- usprawnienie działania układu limfatycznego
- poprawa metabolizmu, wspierając procesy odchudzania lub anti-aging
- uelastycznienie i poprawa jędrności skóry i tkanek miękkich



### 3 ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z TERAPEUTĄ LUB 3 TERAPIE POWIĘZIOWE FDM

- stymulacja prawidłowych torów oddychania
  - zwiększenie ruchomości klatki piersiowej
  - zwiększenie wydolności mięśni oddechowych (przepona i mięśnie tułowia)
  - zwiększenie siły mięśniowej oraz elastyczności tkanek
- 



### 1 DIAGNOSTYKA NA PLATFORMIE DYNAMOGRAFICZNEJ ORAZ 3 ĆWICZENIA NA PLATFORMIE DYNAMOGRAFICZNEJ

- poprawa koordynacji ruchowej oraz równowagi ciała
  - zwiększenie parametrów motorycznych organizmu
- 



### 5 SESJI ĆWICZENIOWYCH POŁĄCZONYCH Z ĆWICZENIAMI ODDECHOWYMI

- zwiększenie cech motorycznych organizmu
- zwiększenie pojemności oddechowej płuc
- reedukacja prawidłowych wzorców oddechowych
- relaksacja, opanowanie stresu pocovidowego