

AQUAVIBRON

Masaż wibracyjny to masaż wykonywany aparatem z specjalną drgającą końcówką. Pod wpływem ciśnienia przepływającej wody, membrana wibruje z wybraną przez nas częstotliwością.

Wskazania do zabiegu:

- stany pourazowe narządów ruchu
- przykurcze
- rwa kulszowa
- łokieć tenisisty, łokieć golfisty, czy zapalenie ścięgna Achillesa
- przykurcze mięśniowe
- zespoły bólowe kręgosłupa
- reumatoidalne zapalenie stawów
- nerwobóle
- zanurzenia krążenia obwodowego



Za przeciwwskazania do wykonywania zabiegu uważa się:

- choroby nowotworowe
- wczesne stany po złamaniu kości
- żylaki
- zakrzepowe zapalenia żył
- przepuklina

CERAGEM- ŁÓŻKO MASUJĄCE:

Łóżko masujące Ceragem jest wskazane przy przewlekłym bólu pleców, stresie, problemach z krążeniem i regeneracją. Przeciwwskazania obejmują ciążę, nowotwory, ostre stany zapalne, zakrzepicę, bardzo wysokie ciśnienie krwi, zakrzepicę, oparzenia, otwarte rany, żylaki, świeże rany pooperacyjne oraz wszczepione urządzenia elektryczne, takie jak rozrusznik serca. Zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed użyciem, szczególnie w przypadku chorób przewlekłych.

Wskazania

- Przewlekły ból pleców, głowy i migreny
- Stres i problemy ze snem
- Poprawa krążenia i regeneracji organizmu
- Problem z motoryką kręgosłupa

- Zapalenie korzonków
- Problemy z tarczycą

Przeciwwskazania

- **Ciąża:** Należy unikać stosowania w ciąży.
- **Nowotwory:** Nie stosować w trakcie leczenia nowotworu.
- **Ostre stany zapalne:** Należy unikać stosowania podczas ostrych stanów zapalnych.
- **Zakrzepica:** Należy unikać stosowania w przypadku zakrzepicy.
- **Problemy z ciśnieniem:** Bardzo wysokie ciśnienie tętnicze i tętniaki są przeciwwskazaniem.
- **Problemy naczyniowe:** Duże żylaki i miażdżyca.
- **Urazy:** Złamania, świeże rany pooperacyjne, otwarte rany, skaleczenia, urazy kręgosłupa.
- **Urządzenia medyczne:** Wszczepione rozruszniki serca, by-pasy lub inne aparaty elektryczne.
- **Inne:** Wrodzona łamliwość kości, nieprawidłowe zrastanie kości.

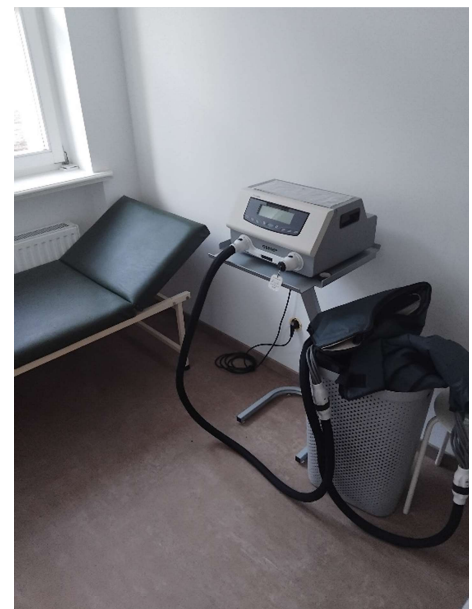


MASAŻ PODCIŚNIENIOWY

Masaż podciśnieniowy jest wskazany do poprawy elastyczności skóry, redukcji cellulitu, blizn i obrzęków, a także do wsparcia regeneracji mięśni. Główne przeciwwskazania to choroba nowotworowa, ciąża (szczególnie I trymestr), aktywne stany zapalne, choroby nerek i wątroby, żylaki, zakrzepica, nieuregulowane nadciśnienie, rozrusznik serca oraz infekcje skórne.

Wskazania do masażu podciśnieniowego

- Cellulit i luźna skóra
- Obrzęki limfatyczne i zastoje żyłne
- Blizny i kurczące się tkanki
- Bóle mięśni, pleców i karku
- Rekonwalescencja po zabiegach chirurgicznych lub liposukcji
- Poprawa ukrwienia i elastyczności tkanek
- Wspomaganie regeneracji po intensywnym wysiłku fizycznym
- Problemy z zaparciami



Przeciwwskazania do masażu podciśnieniowego

- **Choroby:** nowotwory, aktywne stany zapalne, choroby serca (w tym rozrusznik serca), ciężkie formy cukrzycy, padaczka, choroby nerek i wątroby
- **Układ krążenia:** żylaki, zapalenie żył, zakrzepica, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze (nieuregulowane), uszkodzone naczynia krwionośne, skłonność do krwawień i siniaków
- **Skóra i tkanki:** aktywne infekcje, stany zapalne skóry (np. łuszczyca, egzema), rany, oparzenia, otwarte przepukliny, tłuszczaki
- **Ciąża i laktacja:** ciąża (szczególnie I trymestr), okres laktacji
- **Inne:** miesiączka

MAGNETRONIK, MAGNETOSTYMULACJA

Magnetostymulacja (magnetronik) jest wskazana m.in. przy schorzeniach kostno-stawowych, bólach, schorzeniach neurologicznych (np. choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane) i zaburzeniach krążenia. Przeciwwskazaniami są: ciąża,

choroby nowotworowe, wszczepione implanty elektroniczne (np. rozrusznik serca), aktywne infekcje, gruźlica, cukrzyca młodzieńcza oraz skłonność do krwawień.

Wskazania do magnetostymulacji (magnetroniku)

- **Choroby układu kostno-stawowego:** złamania, urazy, zmiany zwyrodnieniowe, zapalenia
- **Schorzenia neurologiczne:** choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, udar mózgu, choroba Alzheimera, migrena, nerwice, stany spastyczne
- **Stany zapalne i bólowe:** bóle o różnej etiologii, stany zapalne tkanek miękkich, nerwobóle, zespół Sudecka
- **Problemy z krążeniem:** zaburzenia krążenia obwodowego, owrzodzenia troficzne
- **Inne:** schorzenia stomatologiczne (np. zapalenie przyzębia, dysfunkcja stawu skroniowo-żuchwowego), leczenie ran i odleżyn, przyspieszenie regeneracji po wysiłku u sportowców

Przeciwwskazania do magnetostymulacji (magnetroniku)

- **Ciąża** (szczególnie I trymestr)
- **Choroby nowotworowe**



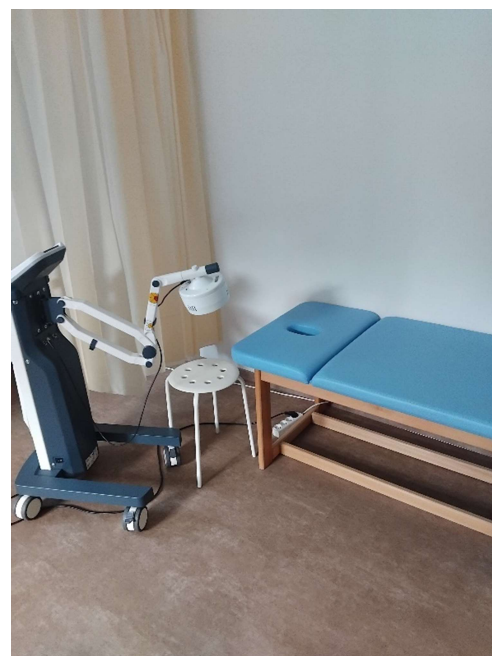
- **Implanty elektroniczne:** wszczepiony rozrusznik serca, inne implanty elektroniczne
- **Aktywne infekcje:** ostre infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze, czynna gruźlica płuc
- **Choroby układu krążenia:** ciężkie schorzenia, ostra niewydolność wieńcowa, niestabilna dusznica bolesna
- **Problemy z krzepnięciem krwi:** skłonność do krwawień, krwawienia z przewodu pokarmowego
- **Inne:** cukrzyca młodzieńcza, tyreotoksykoza (nadczynność tarczycy), stany gorączkowe, padaczka, stany po przeszczepach narządów, miesiączka (jako przeciwwskazanie względne), zakażenia grzybicze

DIATERMIA KRÓTKOFALOWA

Diatermia krótkofalowa jest wskazana m.in. w leczeniu przewlekłych stanów zapalnych stawów, nerwów oraz chorób reumatycznych, a także przy bólach mięśniowych, urazach i odmrożeniach. Do głównych przeciwwskazań należą nowotwory, ciąża, rozrusznik serca, obecność metalowych implantów, ostre stany zapalne, zakrzepica żył oraz ropne stany zapalne.

Wskazania do diatermii krótkofalowej

- **Choroby reumatyczne:** podostre i przewlekłe zapalenie stawów, zapalenie okołostawowe, choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa i kończyn.
- **Schorzenia mięśni:** bóle mięśniowe, przykurcze, napięcia mięśniowe, nerwobóle.
- **Stany pourazowe:** złamania, stany po urazach tkanek miękkich, trudno gojące się rany, odmrożenia.
- **Choroby układu oddechowego:** przewlekłe zapalenie zatok, nosogardzieli, rozstrzenie oskrzeli, dychawica oskrzelowa.
- **Choroby narządów wewnętrznych:** przewlekłe zapalenie pęcherza moczowego, przydatków, gruczołu krokowego, wątroby, łagodne stany zapalne woreczka żółciowego.



Przeciwwskazania do diatermii krótkofalowej

- **Onkologia:** nowotwory (złośliwe i łagodne), stany po leczeniu nowotworów.
- **Stany zapalne i infekcje:** ostre stany zapalne, ropne zapalenia, choroby zakaźne, gruźlica.
- **Krążenie:** zakrzepowe zapalenie żył, żylaki, niewydolność krążenia, wylewy krwawe.

- **Metalowe implanty:** metalowe elementy w ciele (np. protezy, rozrusznik serca).
- **Inne:** ciąża, menstruacja, wysoka gorączka, zaburzenia czucia, stany podwyższonego krwawienia, otwarte rany, dzieci, choroby z przeciwwskazaniem do ciepła.

LAMPA SOLLUX I BIOPTRON

Lampa Sollux (IR) ma wskazania takie jak bóle mięśni, stany zapalne, rany, odleżyny i trądzik; przeciwwskazania to m.in. gorączka, nowotwory, ciąża (niektóre źródła), zaburzenia czucia i choroby serca. **Lampa Bioptron** ma podobne zastosowania, np. leczenie schorzeń dermatologicznych, bólu i ran, ale ma inne przeciwwskazania: nowotwory, ciąża (niektóre źródła), padaczka, nadwrażliwość na światło i wszczepiony rozrusznik serca.

Wskazania:

- Stany zapalne i bólowe: bóle mięśni, stawy, stany po urazach, nerwobóle
- Problemy skórne: trądzik, czyraki, odleżyny, trudno gojące się rany, blizny
- Schorzenia: zapalenie zatok, porażenie nerwu twarzowego
- Wspomaganie gojenia: po operacjach, po urazach

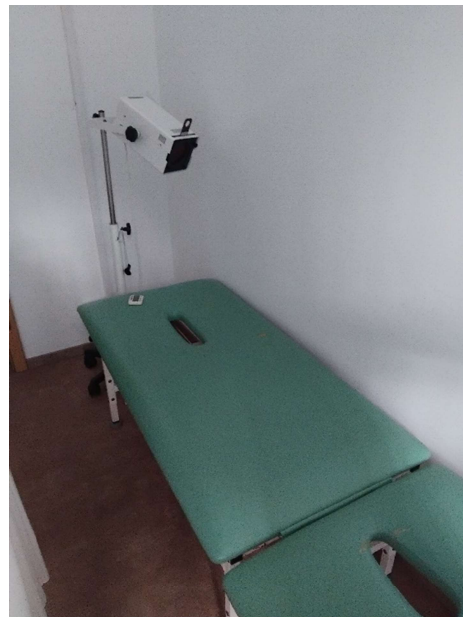
Przeciwwskazania:

- Gorączka, stany zapalne, ostre stany bakteryjne skóry
- Ciąża (niektóre źródła)
- Nowotwory (aktywne i wyleczone)
- Choroby serca i układu krążenia (np. niewydolność krążenia, zakrzepica)
- Zaburzenia czucia (upośledzenie czucia ciepła)
- Zaawansowane nadciśnienie tętnicze

Lampa Bioptron

Wskazania:

- Schorzenia dermatologiczne: łuszczyca, trądzik, opryszczka, atopowe zapalenie skóry, odleżyny
- Ból: bóle pleców, mięśni, stawów, zespołu cieśni nadgarstka
- Rany: trudno gojące się rany, rany pooperacyjne, oparzenia



- Schorzenia psychiczne: niska odporność na światło, depresja
- Inne: schorzenia laryngologiczne, niektóre schorzenia stawów

Przeciwwskazania:

- Ciąża (w 3. trymestrze lub ogólnie – zależy od źródła)
- Nowotwory (niektóre źródła)
- Padaczka
- Nadwrażliwość na światło, światłowstręt
- Nadczynność tarczycy
- Wszczepiony rozrusznik serca

LASEROTERAPIA

Wskazania do laseroterapii obejmują leczenie schorzeń układu ruchu (np. bóle mięśni, stany zapalne stawów, ostroga piętowa), gojenie ran, odleżyn i uszkodzeń skóry. Przeciwwskazania to m.in. ciąża, karmienie piersią, nowotwory, zakrzepica, aktywne infekcje (bakteryjne, wirusowe, grzybicze), padaczka, choroby autoimmunologiczne, rozrusznik serca i stosowanie niektórych leków (np. fotouczulających) oraz świeża opalenizna.

Wskazania do laseroterapii

- **Schorzenia narządu ruchu:** bóle mięśniowe i stawowe, stany zapalne stawów i tkanek okołostawowych, zmiany zwyrodnieniowe, ostroga piętowa, dna moczanowa.
- **Zaburzenia skórne:** gojenie ran, odleżyn, uszkodzeń i chorób skóry.
- **Stany pourazowe:** leczenie stanów pourazowych narządu ruchu.
- **Inne:** nerwobóle, zespół cieśni nadgarstka.



Przeciwwskazania do laseroterapii

- **Ciąża i karmienie piersią:** Brak badań potwierdzających bezpieczeństwo zabiegu w tym okresie.
- **Nowotwory:** Aktywny nowotwór lub niedawne usunięcie nowotworu (w ciągu ostatnich 5 lat).
- **Infekcje:** Aktywne infekcje bakteryjne, wirusowe (np. opryszczka) lub grzybicze.
- **Choroby skóry:** Aktywne stany zapalne, łuszczyca, bielactwo, skłonność do powstawania bliznowców.

- **Uczulenia i nadwrażliwość:** Alergia na światło, stosowanie leków lub ziół fotouczulających, retinoidów.
- **Choroby przewlekłe:** Padaczka, cukrzyca (szczególnie nieustabilizowana), choroby autoimmunologiczne, niewydolność krążeniowa, nadciśnienie tętnicze, arytmia, nadczynność tarczycy.
- **Inne:** Rozrusznik serca, implanty (zwłaszcza metalowe), zakrzepica, zaburzenia krzepnięcia krwi, ciąża, gorączka, świeża opalenizna, przerwanie ciągłości skóry, tatuowanie w miejscu zabiegu, miesiączka (przy zabiegach w okolicy nadbrzusza).

ULTRADŹWIĘKI

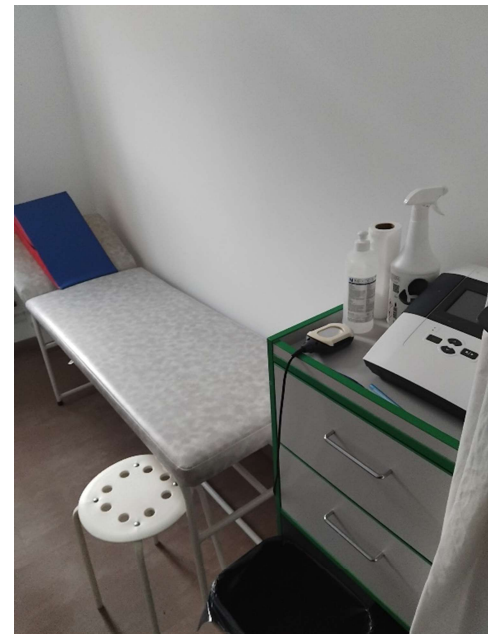
Ultradźwięki są wskazane do leczenia bólu, stanów zapalnych, obrzęków i przykurczów, a także wspomagają regenerację tkanek i leczenie blizn czy problemów ze stawami. Do głównych przeciwwskazań należą ciąża, choroba nowotworowa, rozrusznik serca i metalowe implanty. Inne przeciwwskazania to zakrzepica, ostre stany zapalne, otwarte rany, zaburzenia krzepnięcia, a u dzieci – okolice nasad kości.

Wskazania

- **Schorzenia narządu ruchu:** choroby zwyrodnieniowe stawów, bóle kręgosłupa, przykurcze mięśni i ścięgien, łokieć tenisisty/golfisty, ostroga piętowa.
- **Stany zapalne i ból:** bóle mięśni, nerwobóle, stany zapalne stawów, leczenie obrzęków limfatycznych, bóle pourazowe.
- **Regeneracja tkanek:** wspomaganie procesów regeneracyjnych uszkodzonych tkanek.
- **Blizny:** leczenie i zmiękczenie blizn.
- **Kosmetyka:** zabiegi przeciwzmarszczkowe, modelowanie sylwetki, redukcja cellulitu (w kosmetyce).
- **Inne:** jonoforeza (podawanie leków przez skórę), przewlekłe owrzodzenia.

Przeciwwskazania

- **Nowotwory:** zwłaszcza w okolicy zabiegowej, oraz u pacjentów po operacji usunięcia guza.
- **Ciąża:** w tym okolice macicy i płodu.
- **Urządzenia elektroniczne:** wszczepiony rozrusznik serca lub inne podobne implanty elektroniczne.
- **Implanty metalowe:** metalowe implanty w obszarze zabiegu.
- **Stany zapalne i infekcje:** ostre stany zapalne, aktywne infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze.



- **Krwawienie i zakrzepica:** zakrzepica żył głębokich, zakrzepowe zapalenie żył, żylaki, ogólne zaburzenia krzepnięcia krwi, miejsca krwawiące lub zagrożone krwawieniem.
- **Skóra i rany:** przerwanie ciągłości skóry, otwarte rany, choroby zakaźne w obrębie skóry.
- **Układ naczyniowy:** miażdżyca, zaawansowana niewydolność krążenia.
- **Dzieci:** okolice nasad kości (chrząstki wzrostowe).
- **Inne:** epilepsja, gruźlica, ogólny zły stan organizmu (wyniszczenie), zaawansowana osteoporoza, okolice oczu, narządów płciowych i serca.

ELEKTROTERAPIA

Elektroterapia jest wskazana przy dolegliwościach bólowych (nerwobóle, stany zapalne), po urazach, przy problemach z krążeniem oraz w schorzeniach narządu ruchu (np. dyskopatia, przykurcze, zmiany zwyrodnieniowe). Głównymi przeciwwskazaniami są m.in.: rozrusznik serca i inne implanty metalowe, ciąża, nowotwory, ostre stany zapalne, gorączka, zakrzepica, zaburzenia czucia oraz zmiany skórne w miejscu zabiegu.

Wskazania

- **Ból:** Nerwobóle, mięśniobóle, zespoły bólowe stawów i kręgosłupa (np. dyskopatia, zmiany zwyrodnieniowe), przewlekłe zapalenia nerwów i splotów.
- **Stany pourazowe:** Leczenie stanów po urazach stawów i mięśni, a także trudności w zroście kości.
- **Schorzenia narządu ruchu:** Przykurcze, porażenia wiotkie i spastyczne.
- **Problemy z krążeniem:** Zaburzenia krążenia obwodowego, stany zapalne tkanek miękkich, owrzodzenia i trudno gojące się rany.



Przeciwwskazania

- **Sprzęt medyczny i metalowe implanty:** Rozrusznik serca, endoprotezy, metalowe implanty w obszarze zabiegowym.
- **Nowotwory:** Aktywne zmiany nowotworowe oraz niedawno przebyte (zazwyczaj w ciągu ostatnich 5 lat).
- **Ciąża:** Szczególnie w okolicy brzucha i dolnego odcinka kręgosłupa.
- **Stany zapalne i infekcje:** Ostre stany zapalne, gorączka, choroby zakaźne.
- **Choroby skóry:** Rany otwarte, owrzodzenia, ropne stany zapalne, zmiany skórne w miejscu aplikacji elektrod.
- **Zaburzenia czucia:** Niedostateczne czucie w miejscu aplikacji elektrod, co może prowadzić do poparzenia.

- **Choroby układu krążenia:** Zakrzepowe zapalenie żył, zatory, niektóre choroby serca (np. zaburzenia rytmu).
- **Inne:** Padaczka, zaburzenia psychiczne, zakrzepica.

INHALACJE SOLANKOWE

Inhalacje solankowe są wskazane przy chorobach dróg oddechowych, zatok, astmie (w łagodnych postaciach) oraz przy obniżonej odporności. Przeciwwskazaniami są ostre stany zapalne dróg oddechowych z gorączką, nowotwory, gruźlica, nadczynność tarczycy, krwawienia z dróg oddechowych, ciężka niewydolność krążeniowa i oddechowa, a także świeżo przebyty zawał serca.

Wskazania do inhalacji solankowych

Choroby dróg oddechowych: przewlekłe nieżyty nosa, gardła, zatok, oskrzeli.

-
- **Astma:** w łagodnych postaciach, a także zaostrzenia, ale po konsultacji z lekarzem.
- **Obniżona odporność:** zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.
- **Inne:** choroby metaboliczne, niektóre schorzenia dermatologiczne (np. łuszczyca), choroby stawów (w przypadku kąpiei solankowych), stany nerwicowe i przewlekłego stresu.

Przeciwwskazania do inhalacji solankowych

- **Ostre stany zapalne:** infekcje dróg oddechowych, zapalenie zatok, gardła z podwyższoną temperaturą.
- **Choroby nowotworowe:** szczególnie nowotwory płuc.
- **Choroby zakaźne:** np. gruźlica, mykobakteriozy.
- **Problemy z krążeniem:** niewydolność naczyń wieńcowych, ciężka niewydolność krążeniowa, stany po świeżym zawale.
- **Problemy z tarczycą:** nadczynność tarczycy, aktywne choroby tarczycy.
- **Nadwrażliwość:** na sole zawarte w solance (np. jod, brom).
- **Krwawienia:** świeże krwawienia z dróg oddechowych.
- **Ciężkie choroby płuc:** zaawansowana POChP, zaawansowane rozstrzenie oskrzeli.
- **Ciężka niewydolność oddechowa:** nie związana ze skurczem oskrzeli.

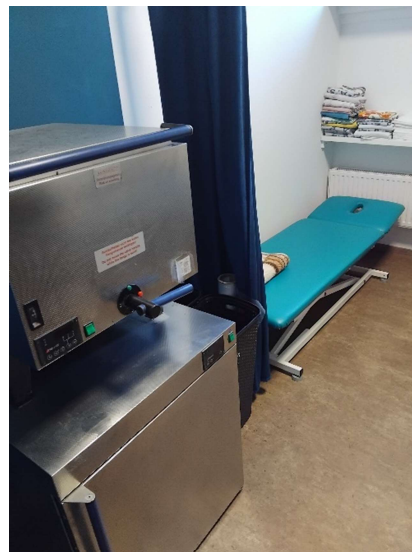


OKŁADY FANGO, ZAWIJANIA

Okłady z fango są wskazane przy bólach mięśni, schorzeniach reumatologicznych i pourazowych, przykurczach, zrostach, bliznach, a także w niektórych chorobach narządów wewnętrznych i zaburzeniach psychofizycznych. Przeciwwskazaniami są m.in. ciąża, gorączka, ostre stany zapalne, choroby serca (niewydolność, nadciśnienie), choroby zakrzepowozatorowe, gruźlica, wrzody żołądka i jelit. W przypadku wątpliwości lub chorób skóry, zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Wskazania

- Choroby układu mięśniowo-szkieletowego: bóle mięśni, stany zapalne stawów i mięśni, schorzenia reumatyczne (zwyrodnieniowe), bóle kręgosłupa, rwa kulszowa, choroby pourazowe
- Przykurcze i blizny: zrosty pooperacyjne, przykurcze mięśni, blizny
- Choroby narządów wewnętrznych: zapalenie nerek i pęcherza moczowego, niektóre choroby wątroby i pęcherza żółciowego
- Problemy psychosomatyczne: nerwowość, nadmierny stres, przemęczenie, bolesne miesiączki, zaburzenia psychosomatyczne
- Inne: łuszczyca



Przeciwwskazania

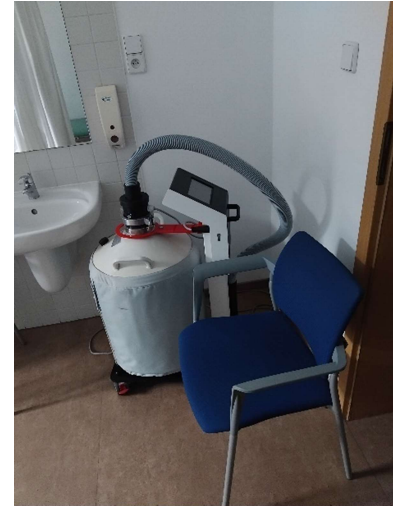
- Stany ostre: gorączka, ostre stany zapalne (np. choroby reumatyczne), ostre choroby serca, zakrzepowe zapalenie żył
- Choroby sercowo-naczyniowe: niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze, stenokardia (choroba niedokrwienna serca)
- Choroby nowotworowe: nowotwory
- Ciąża: stan ciąży
- Choroby przewlekłe: wrzody żołądka i jelit, gruźlica, rozedma płuc, padaczka, nadczynność tarczycy
- Choroby skóry: niektóre choroby skóry, zwłaszcza w fazie aktywnej. W przypadku schorzeń dermatologicznych, szczególnie z użyciem ciepła, zalecana jest konsultacja z lekarzem, gdyż okłady mogą zaostrzyć chorobę
- Inne: epilepsja

KRIOTERAPIA

Krioterapia ma wiele wskazań, takich jak stany pourazowe (np. stłuczenia, zwichnięcia), choroby zwyrodnieniowe stawów, obrzęki, stany zapalne i zespoły bólowe kręgosłupa, a także w celu regeneracji po urazach. Do najważniejszych przeciwwskazań należą choroby nowotworowe, ostre choroby układu krążenia, infekcje, ciąża, nadwrażliwość na zimno (np. zespół Raynauda) oraz otwarte rany.

Wskazania do krioterapii

- **Stany pourazowe i przeciążeniowe:** Urazy miękkich tkanek (stłuczenia, zwichnięcia), obrzęki po urazach, mikrourazy.
- **Choroby stawów:** Zwyrodnienia stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, artropatia łuszczycowa, przykurcze stawów.
- **Zespoły bólowe:** Bóle kręgosłupa, rwa kulszowa, nerwobóle, bóle po urazach.
- **Stany zapalne:** Stany zapalne, infekcje, oparzenia.
- **Inne:** Stwardnienie rozsiane, dyskopatia, hemoroidy, konieczność regeneracji organizmu.



Przeciwwskazania do krioterapii

- **Choroby nowotworowe:** Obecny proces nowotworowy, choroby nowotworowe.
- **Choroby serca i krążenia:** Ciężkie choroby serca, niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, zakrzepica, stan po zawale.
- **Nadwrażliwość na zimno:** Nadwrażliwość na zimno, choroba Raynauda, krioglobulinemia.
- **Infekcje i gorączka:** Stany gorączkowe, ostre infekcje i stany zapalne.
- **Uszkodzenia skóry:** Otwarte rany, owrzodzenia, odleżyny, odmrożenia, zmiany popromienne.
- **Ciąża:** Ciąża.
- **Inne:** Niedoczynność tarczycy, ciężkie choroby nerek i wątroby, zaawansowana anemia, zaburzenia czucia, stany wyniszczenia organizmu.

ĆWICZENIA UGUL

Ćwiczenia w kabinie UGUL są wskazane przy **osłabieniu mięśni, po unieruchomieniach, złamaniach (po pełnym zroście), niedowładach, ograniczeniach ruchomości stawów i zmianach zwyrodnieniowych.** Przeciwwskazaniami są m.in. ostre stany zapalne (stawów,

tkanek, żył), niepełny zrost kości, choroby nowotworowe, wysoka temperatura $>38^{\circ}\text{C}$), nieuregulowane nadciśnienie, rany, ciężki stan ogólny pacjenta oraz silny ból podczas ćwiczeń.

Wskazania

- Osłabienie siły mięśniowej i zaniki mięśni
- Stany po unieruchomieniu (np. w gipsie, po złamaniu)
- Niepełny zrost kostny
- Niedowłady i porażenia
- Ograniczenia ruchomości w stawach (nieutrwalone)
- Zmiany zwyrodnieniowe stawów
- Zespół bólowy w obrębie narządu ruchu
- Stany po zabiegach operacyjnych (po konsultacji z lekarzem)
- Przykurcze ścięgien i mięśni
- Schorzenia reumatoidalne i gościec



Przeciwwskazania

- Ostre stany zapalne stawów, tkanek okołostawowych i żył
- Niepełny zrost kostny (niepełny zrost po 3-4 miesiącach)
- Choroby nowotworowe w obrębie narządu ruchu
- Nieuregulowane nadciśnienie tętnicze ($>160/100\text{mmHg}$)
- Temperatura ciała powyżej 38°C
- Rany skóry, mięśni i tkanek miękkich
- Ból odczuwany podczas ćwiczeń (silny, nieustępujący)
- Ogólny ciężki stan pacjenta
- Stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konieczna konsultacja lekarska)
- Stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- Stan po nakłuciu lędźwiowym
- Cięża (chyba że lekarz zaleci inaczej)

ROTOR

Rotor jest zalecany w rehabilitacji po urazach, udarach i operacjach, a także u osób z chorobami neurologicznymi (np. choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane), chorobami reumatycznymi czy problemami z krążeniem. Główne przeciwwskazania to niestabilne lub niebezpieczne podłoże oraz uszkodzenia urządzenia. **Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze należy skonsultować się z lekarzem.**

Wskazania do stosowania rotora:

- **Stany pooperacyjne i pourazowe:** Poprawia ruchomość stawów, wzmacnia mięśnie i zapobiega ich zanikowi po złamaniach, zwichnięciach czy operacjach kończyn.
- **Choroby neurologiczne:** Pomocny w terapii stwardnienia rozsianego, choroby Parkinsona, po udarach, a także u dzieci z zaburzeniami motorycznymi.
- **Choroby reumatyczne:** Pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych i zwyrodnieniowych stawów.
- **Problemy z krążeniem:** Poprawia krążenie obwodowe, limfatyczne i żyłne, a także może być pomocny w zapobieganiu powstawaniu zakrzepów.
- **Ogólny brak ruchu:** Wzmacnia mięśnie i poprawia kondycję u osób starszych lub otyłych.
- **Zapobieganie osteoporozie:** W uzupełnieniu innych ćwiczeń zapobiegających utracie masy kostnej.

**Przeciwwskazania i środki ostrożności**

- **Niestabilne podłoże:** Nie wolno używać rotora na mokrej lub tłustej powierzchni, która może spowodować poślizg.
- **Uszkodzenie sprzętu:** Nie należy używać urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone (np. pęknięte pedały).
- **Zakaz stawania na rotorze:** Ćwiczenia kończyn dolnych wykonuje się wyłącznie w pozycji siedzącej; stania na rotorze jest zabronione.
- **Nacisk na pedały:** Dopuszczalny nacisk na pedały wynosi do 50kg.

Konsultacja z lekarzem: Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dobrać odpowiednią terapię

BIEŻNIA I CYKLOERGOMETR

Bieżnia i cykloergometr są wykorzystywane do testów wysiłkowych. Wskazania to m.in. podejrzenie choroby wieńcowej, ocena stanu po zawale, wykrywanie arytmii lub nadciśnienia. Do przeciwwskazań należą m.in. świeży zawał serca, niestabilna choroba wieńcowa, ciężkie zaburzenia rytmu, niewydolność serca, ciężkie zwężenie zastawki aortalnej i aktywne zapalenie mięśnia sercowego.

Wskazania

- **Diagnostyka kardiologiczna:** Podejrzenie choroby niedokrwiennej serca (zwłaszcza przy bólach w klatce piersiowej), diagnostyka arytmii i nadciśnienia.

- **Monitorowanie stanu po zawale:** Kontrola stanu zdrowia pacjentów po przebytym zawale serca lub zabiegach kardiologicznych (np. wszczepienie stentu, bajpasy).
- **Ocena wydolności:** Ocena ogólnej wydolności fizycznej organizmu.

Bezwzględne przeciwwskazania

- **Świeży zawał serca:** W ciągu około 7 dni od zawału.
- **Niestabilna choroba wieńcowa:** Obejmuje niedawno przebyte zawały i niestabilną dławicę piersiową.
- **Ciężkie zaburzenia rytmu serca:** Objawowe lub upośledzające przepływ krwi.
- **Ciężkie zwężenie zastawki aortalnej:** Szczególnie, gdy występują objawy kliniczne.
- **Niewydolność serca:** Niekontrolowana, z objawami.
- **Inne:**
 - Aktywne zapalenie mięśnia sercowego lub osierdzia
 - Czynne zapalenie wsierdzia
 - Ostra zatorowość płucna
 - Ciężkie nadciśnienie płucne
 - Ostre rozwarstwienie aorty
 - Niewyrównana nadczynność tarczycy.



MASAŻ WIROWY KOLAN I STÓP

Masaż wirowy kolan i stóp jest wskazany m.in. przy przewlekłych stanach zapalnych, urazach, chorobach zwyrodnieniowych, obrzękach limfatycznych i zaburzeniach krążenia obwodowego. Przeciwwskazaniami są ostre stany zapalne, infekcje, gorączka, aktywne choroby zakrzepowe, niewydolność krążenia, niekontrolowane nadciśnienie, a także rany, egzemy i ropne zmiany skórne w obszarze zabiegowym.

Wskazania

- **Stany pourazowe:** po skręceniach, zwichnięciach, złamaniach (w fazie rehabilitacji)



- **Schorzenia stawów:** przewlekłe zapalenia stawów, choroby zwyrodnieniowe stawów, zapalenia okołostawowe
- **Problemy z krążeniem:** zaburzenia krążenia obwodowego, stany po zakrzepicy żyłnej (w fazie przewlekłej), obrzęki limfatyczne i ortostatyczne
- **Choroby i dolegliwości:** choroby reumatyczne, nerwobóle, mięśniobóle, zespół ciężkich nóg, choroba Raynauda
- **Inne:** przykurcze bliznowate i mięśniowe, zaniki mięśniowe, stany po długim unieruchomieniu, polineuropatia cukrzycowa (łagodzenie objawów)

Przeciwwskazania

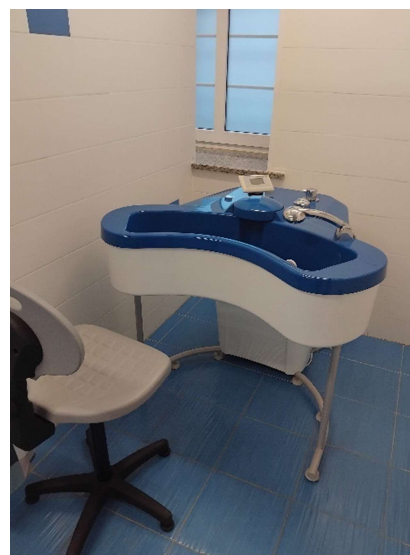
- **Stany zapalne i infekcje:** ostre stany zapalne, infekcje ogólnoustrojowe, gorączka, stany podgorączkowe, ropne choroby skóry
- **Choroby układu krążenia:** choroba zakrzepowa, aktywne zapalenie żył, niewydolność krążenia, niekontrolowane nadciśnienie tętnicze
- **Zmiany skórne:** rany, egzemy, otwarte zmiany skórne w obszarze zabiegu
- **Inne:** przepukliny, miażdżyca, niestabilność kręgosłupa, hemofilia, zaburzenia czucia, pękanie naczyń krwionośnych

MASAŻ WIROWY KOŃCZYN GÓRNYCH

Masaż wirowy kończyn górnych jest wskazany przy schorzeniach takich jak choroby reumatyczne, pourazowe, stany po długotrwałym unieruchomieniu, nerwobóle, a także obrzęki limfatyczne czy przykurcze. **Przeciwwskazaniami** są m.in. choroby skóry (ropne, alergiczne, rany), zakrzepica, niewydolność krążenia, ostre stany zapalne, gorączka, a także nadciśnienie tętnicze i żylaki.

Wskazania

- **Stany po urazach:** Stany pourazowe, odmrożenia, zwichnięcia, skręcenia, długotrwałe unieruchomienie (np. po zdjęciu gipsu).
- **Choroby stawów:** Choroby zwyrodnieniowe, zapalenia stawów (przewlekłe i okołostawowe), choroby reumatyczne.
- **Schorzenia neurologiczne:** Nerwobóle, zaburzenia czucia, stany po porażeniach, niedowłady, choroba Raynauda.
- **Problemy z układem krążenia:** Obrzęki limfatyczne, niektóre stany po zakrzepach żylnych.
- **Inne:** Przykurcze (bliznowate i mięśniowe), blizny, zmniejszenie elastyczności mięśni, bóle.



Przeciwwskazania

- **Choroby skóry:** Ropne i alergiczne choroby skóry, rany, świeże blizny, egzemmy.
- **Układ krążenia:** Zakrzepica, niewydolność krążenia, żylaki, niestabilizowane nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca.
- **Stany zapalne i infekcje:** Ostre stany zapalne (miejscowe i ogólne), gorączka, infekcje skórne i ogólnoustrojowe.
- **Inne:** Odwapnienie kości, hemofilia, stany zagrażające krwawieniem, niektóre choroby naczyń krwionośnych (np. choroba Bürgera, miażdżyca).

NATRYSK PŁASZCZOWY

Natrysk płaszczowy jest wskazany m.in. w nerwicach, zaburzeniach ukrwienia obwodowego, zanikach i wzmożonym napięciu mięśni, stanach pourazowych oraz bólach zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa. Przeciwwskazania obejmują głównie choroby serca i układu krążenia (jak nadciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia, choroba wieńcowa, miażdżyca, żylaki), ostre stany zapalne i infekcje, gorączkę, padaczkę oraz aktywne choroby nowotworowe.

Wskazania

- **Stany pourazowe:** w rehabilitacji po złamaniach, zwichnięciach i urazach tkanek miękkich.
- **Problemy z układem ruchu:** zaniki mięśniowe, wzmożone napięcie mięśniowe, przykurcze bliznowate.
- **Choroby zwyrodnieniowe:** bóle stawów i kręgosłupa o podłożu zwyrodnieniowym.
- **Zaburzenia krążenia:** zaburzenia ukrwienia obwodowego, miejscowe skurcze naczyń krwionośnych.
- **Stany nerwicowe:** pomocniczo w leczeniu nerwic.

Przeciwwskazania

- **Choroby serca i układu krążenia:** nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność krążenia, miażdżyca, żylaki, zakrzepica, wylewy podskórne, podeszły wiek.
- **Stany zapalne i infekcje:** ostre stany zapalne, infekcje, stan podgorączkowy, zapalenie nerwów.
- **Inne:**
 - Padaczka
 - Aktywna choroba nowotworowa
 - Stan skrajnego wyniszczenia organizmu



- Gorączka
- Uszkodzenia skóry (rany, infekcje)
- Hemoifilia (zaburzenia krzepliwości krwi)

KĄPIEL ELEKTRYCZNO-WODNA CZTEROKOMOROWA

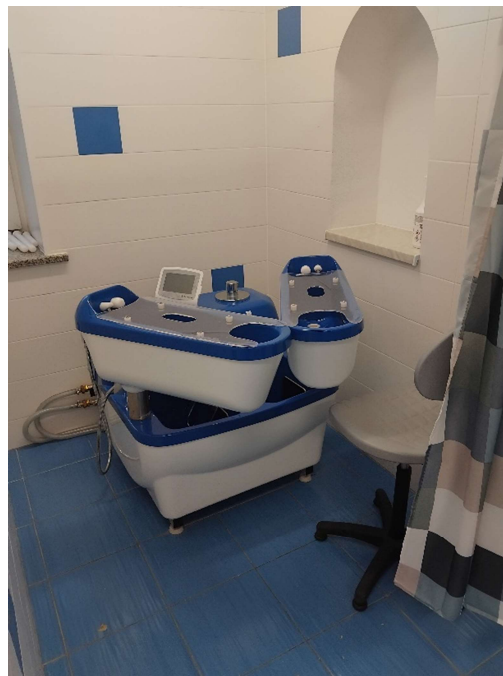
Kąpiel elektryczno-wodna czterokomorowa jest wskazana przy schorzeniach neurologicznych (nerwobóle, niedowłady, polineuropatie), schorzeniach narządu ruchu (choroba zwyrodnieniowa stawów, zapalenia stawów) oraz zaburzeniach krążenia obwodowego. Głównymi przeciwwskazaniami są choroby układu krążenia (nadciśnienie, niskie ciśnienie, niewydolność krążenia), stany gorączkowe, ciąża, ostre stany zapalne, choroby skóry, rany, a także nowotwory (przez 5 lat po wyleczeniu).

Wskazania

- **Choroby neurologiczne:**
 - Nerwobóle
 - Niedowłady
 - Polineuropatie (np. cukrzycowa)
 - Nerwica wegetatywna
- **Choroby narządu ruchu:**
 - Choroba zwyrodnieniowa stawów
 - Przewlekłe zapalenia stawów
 - Stany pourazowe (w okresie pooperacyjnym i leczone zachowawczo)
- **Zaburzenia ukrwienia:**
 - Zaburzenia ukrwienia obwodowego tętniczego i żylnego
 - Obrzęki limfatyczne
- **Inne:**
 - Zespoły bólowe
 - Pomocniczo przy nadciśnieniu

Przeciwwskazania

- **Choroby serca i naczyń:**
 - Znaczne nadciśnienie tętnicze lub zbyt niskie ciśnienie tętnicze
 - Niewydolność krążenia



- Zaawansowana choroba sercowo-naczyniowa
- **Stany ogólne:**
 - Stany gorączkowe
 - Ostre stany zapalne
 - Infekcje ogólne
 - Cięża
 - Skaza krwotoczna
- **Schorzenia skóry:**
 - Choroby skóry w okolicy zabiegowej
 - Rany na skórze
 - Egzemy
- **Nowotwory:**
 - Do 5 lat po wyleczeniu nowotworu
- **Inne:**
 - Metalowe elementy w ciele (np. endoprotezy)
 - Choroba zakrzepowa
 - Silna nerwica ogólna
 - Skłonność do drgawek

KĄPIEL ZMIENNOCIEPLNA CZTEROKOMOROWA (ELEKTRYCZNO-WODNA)

Kąpiel zmiennocielna czterokomorowa (elektryczno-wodna) jest wskazana przy schorzeniach układu nerwowego (np. nerwobóle, zapalenie wielonerwowe, niedowłady), zaburzeniach ukrwienia obwodowego i chorobach zwyrodnieniowych stawów. Głównymi przeciwwskazaniami są: choroby nowotworowe, stany gorączkowe, niewydolność krążenia, nadciśnienie lub zbyt niskie ciśnienie tętnicze, cięża oraz ostre stany zapalne.

Wskazania

- Schorzenia układu nerwowego: zapalenie wielonerwowe, nerwobóle, niedowłady, neuropatie, uszkodzenia nerwów.
- **Zaburzenia ukrwienia:** choroby naczyń obwodowych, przewlekłe niedokrwienie kończyn.
- **Choroby układu ruchu:** choroby zwyrodnieniowe stawów, stany bólowe.
- **Inne:** nerwice.

Przeciwwskazania

- **Choroby układu krążenia:** nadciśnienie tętnicze, zbyt niskie ciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia, zakrzepica, zakrzepowe zapalenie żył, zaawansowane choroby serca.
- **Choroby ogólnoustrojowe:** choroby nowotworowe (zwłaszcza do 5 lat po zakończeniu leczenia), stany gorączkowe, infekcje ogólne, skaza krwotoczna.
- **Stany ostre:** ostry stan zapalny.
- **Zmiany skórne:** rany, owrzodzenia, choroby skóry.
- **Ciąża:** zwłaszcza I trymestr.
- **Inne:** rozrusznik serca, metalowe implanty, silna nerwica ogólna, skłonność do drgawek, schorzenia układu moczowego i jelit.

MASAŻ RĘCZNY

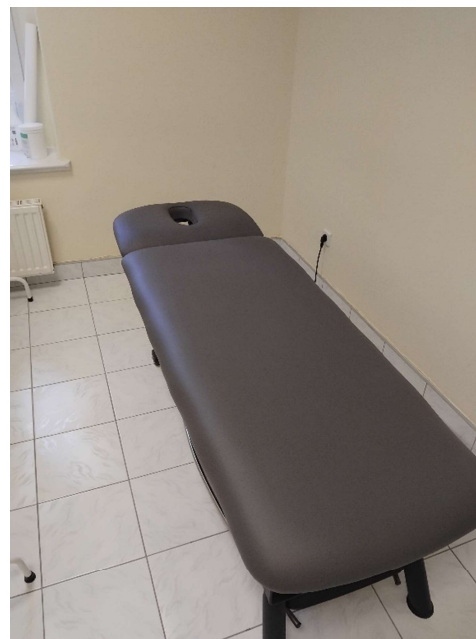
Masaż ręczny jest wskazany przy bólach mięśniowych i stawowych, stanach pourazowych, obrzękach i zmianach zwyrodnieniowych, podczas gdy przeciwwskazania obejmują ostre stany zapalne, choroby zakaźne, nowotwory, zaburzenia krzepnięcia krwi, świeże urazy, choroby skóry oraz niektóre schorzenia układu krążenia. W przypadku wątpliwości, **zawsze należy skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.**

Wskazania do masażu ręcznego

- **Ból i napięcie mięśni:** Pomaga rozluźnić napięte mięśnie, np. w przypadku bólów kręgosłupa spowodowanych zmianami zwyrodnieniowymi.
- **Stany pourazowe:** Wskazany przy rekonwalescencji po urazach, takich jak skręcenia i zwichnięcia (po odpowiednim czasie od urazu).
- **Obrzęki:** Drenaż limfatyczny może pomóc przy obrzękach, np. po mastektomii, obrzękach żylnych i limfatycznych.
- **Zmiany zwyrodnieniowe:** Pomaga w leczeniu bólu związanego ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa i stawów.

Przeciwwskazania do masażu ręcznego

- **Stany zapalne:** Ostre stany zapalne, gorączka, zapalenie żył, stany ropne.
- **Choroby skóry:** Ostre choroby zakaźne skóry, zmiany ropne, otwarte rany, owrzodzenia, oparzenia, wypryski, odleżyny.
- **Choroby nowotworowe:** Masaż jest przeciwwskazany przy aktywnych nowotworach.



- **Choroby układu krążenia:** Niewydolność krążenia, zaawansowana miażdżyca, żylaki, zakrzepica, tętniaki, nadciśnienie tętnicze.
- **Problemy z krzepliwością:** Zaburzenia krzepnięcia krwi, skłonność do krwawień, świeże zakrzepy.
- **Inne:** Ciąża (szczególnie pierwszy trymestr), wrodzona łamliwość kości, osteoporoza (w zaawansowanym stadium), świeże złamania kości i skręcenia stawów.

MASAŻ RĘCZNY KRĘGOSŁUPA

Masaż ręczny kręgosłupa jest wskazany przy bólach spowodowanych napięciem mięśni, zmianach zwyrodnieniowych czy osłabieniem kręgosłupa, ale przeciwwskazania obejmują choroby nowotworowe, osteoporozę, nieuregulowane nadciśnienie, zakrzepicę, gorączkę, ostre stany zapalne i świeże urazy. Zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem masażu, szczególnie przy poważnych schorzeniach.

Wskazania

- Bóle kręgosłupa wynikające z napięcia mięśni.
- Zmiany zwyrodnieniowe we wszystkich odcinkach kręgosłupa (szyjnym, piersiowym, lędźwiowym).
- Napięte, przykurczone mięśnie.
- Nadwyrężony i osłabiony kręgosłup.
- Poprawa krążenia krwi i metabolizmu w tkankach.

Przeciwwskazania

- **Choroby ogólnoustrojowe:** choroby nowotworowe, gorączka, choroby zakaźne (np. grypa, przeziębienie).
- **Choroby krążenia:** nieuregulowane nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepowe zapalenie żył, żylaki w miejscu masażu, tętniaki, choroby serca.
- **Schorzenia kręgosłupa i układu kostnego:** osteoporoza, wrodzona łamliwość kości, świeże złamania, stany zapalne kręgosłupa, przepuklina dyskowa (bez konsultacji lekarskiej).
- **Stany zapalne i skórne:** ostre stany zapalne, zakażenia skórne, grzybice, alergie skórne, otwarte rany, wysypki.
- **Inne:** ciąża (szczególnie pierwszy trymestr), menstruacja, hemofilia i zaburzenia krzepnięcia krwi, epilepsja.

Ważne: W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących zdrowia, zawsze skonsultuj się z lekarzem przed podjęciem decyzji o masażu.

HYDROMASAŻ

Hydromasaż jest wskazany przy bólu stawów, napięciu mięśni, stresie, cellulicie, zaburzeniach krążenia czy po wysiłku fizycznym. Przeciwwskazaniami są m.in.

zaawansowane nadciśnienie, zakrzepica, nowotwory, ostre infekcje, choroby dermatologiczne, padaczka, a także ciąża.

Wskazania

- **Bóle i schorzenia układu ruchu:** bóle stawów, nerwobóle (np. rwa kulszowa), choroby reumatyczne, bóle mięśni, stany po urazach i złamaniach, zaniki i niedowłady mięśni.
- **Stres i zmęczenie:** silny stres, przeciążenie organizmu, przepracowanie, bezsenność, nerwice.
- **Problemy z krążeniem:** zaburzenia krążenia obwodowego, nadciśnienie w początkowym stadium, niskie ciśnienie.
- **Poprawa wyglądu skóry:** cellulit, rozstępny, nadmierna wiotkość tkanki skórnej.
- **Wsparcie w leczeniu:** zaburzenia przemiany materii, otyłość, choroby układu oddechowego, stany po intensywnym wysiłku fizycznym.



Przeciwwskazania

- **Choroby układu krążenia:** zaawansowane nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zakrzepica żył głębokich, miażdżyca, niewydolność krążenia.
- **Schorzenia skórne:** ostre stany zapalne, ropne zmiany skórne, otwarte rany, egzemy, niektóre choroby dermatologiczne.
- **Nowotwory:** zarówno łagodne, jak i złośliwe.
- **Infekcje:** ostre infekcje, gorączka, choroby zakaźne, infekcje dróg moczowych.
- **Schorzenia układu nerwowego:** padaczka, niestabilność kręgosłupa, psychozy, zaburzenia czucia, hemofilia.
- **Inne:** ciąża, ciąża, menstruacja, kamica nerkowa, zaawansowana osteoporoza, nieprawidłowe zrastanie się kości.

Ważne uwagi

Przed rozpoczęciem hydromasażu, zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych, należy skonsultować się z lekarzem, który oceni, czy zabieg jest bezpieczny dla pacjenta.

Należy przerwać zabieg, jeśli odczuwany jest ból lub dyskomfort.

KĄPIEL PEREŁKOWA

Kąpiel perełkowa jest wskazana m.in. przy nerwicach, stanach przemęczenia, chorobach zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, zaburzeniach krążenia obwodowego, nadciśnieniu tętniczym, a także przy problemach ze skórą, cellulicie i

rozstępach. Przeciwwskazaniami są ciąża, menstruacja, choroby zakaźne, ostre stany zapalne (w tym ropne zmiany skórne, owrzodzenia), gorączka, niewydolność krążeniowo-oddechowa, zaawansowana miażdżyca oraz znaczne osłabienie organizmu. Przed zabiegiem zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Wskazania

- Problemy z układem nerwowym: nerwice, stany podniecenia nerwowego, bezsenność, depresje, migreny.
- Schorzenia narządu ruchu: choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów, reumatoidalne choroby narządu ruchu, urazy, obniżone napięcie mięśniowe.
- Choroby układu krążenia: nadciśnienie i niedociśnienie tętnicze, zaburzenia krążenia obwodowego tętniczego, stany po udarach, niezaawansowana miażdżyca.
- Problemy dermatologiczne: niektóre przewlekłe choroby skóry, odleżyny, cellulit, rozstępy.
- Inne: choroby przemiany materii (np. otyłość, cukrzyca), zaburzenia perystaltyki jelit, nadpotliwość, okres menopauzy, rehabilitacja po urazach.

Przeciwwskazania

- Okres ciąży i menstruacji: Kobiety w ciąży i w trakcie menstruacji powinny unikać kąpeli perełkowej.
- Stany zapalne i zakażenia: Ostre stany zapalne, choroby zakaźne, zakażenia grzybicze, ropne zmiany skórne, owrzodzenia.
- Choroby układu krążenia i oddechowego: Niewydolność krążeniowa, niewydolność oddechowa, zaawansowana miażdżyca, stany po zawale.
- Ogólne osłabienie: Nadmierne zmęczenie, senność, osłabienie organizmu.
- Inne: Gorączka, stany podgorączkowe, niektóre choroby nowotworowe (wymagana zgoda lekarza).

KĄPIEL PEREŁKOWA Z HYDROMASAŻEM

Kąpiel perełkowa z hydromasażem jest wskazana przy schorzeniach kręgosłupa i stawów, nerwicach, zaburzeniach krążenia obwodowego, chorobach układu oddechowego oraz niektórych chorobach skóry. Do głównych przeciwwskazań należą ciąża, menstruacja, ostre stany zapalne, choroby zakaźne, gorączka, ciężkie choroby krążenia oraz ropne zmiany skórne. W przypadku chorób przewlekłych lub wątpliwości zawsze zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Wskazania

- **Choroby kręgosłupa i stawów:** choroby zwyrodnieniowe, rwa kulszowa, zapalenia okołostawowe, stany pourazowe.
- **Nerwice i problemy psychiczne:** zaburzenia nerwowe, depresja, bezsenność, nadmierne pobudzenie nerwowe, migreny.

- **Zaburzenia krążenia:** nadciśnienie i niedociśnienie tętnicze, zaburzenia krążenia obwodowego, żylaki (w łagodnym stadium).
- **Choroby układu oddechowego:** astma oskrzelowa.
- **Choroby przemiany materii:** otyłość, cukrzyca, podagra, zaburzenia perystaltyki jelit.
- **Choroby skóry:** niektóre choroby skórne, odleżyny, stany po odmrożeniach, blizny i zrosty.
- **Inne:** stany po operacjach (w tym żylaków), uszkodzenie chrząstki międzykręgowej.

Przeciwwskazania

- **Okres ciąży i menstruacji:** ciąża (szczególnie I trymestr) oraz miesiączka.
- **Stany zapalne i infekcje:** ostre stany zapalne, choroby zakaźne, infekcje grzybicze, gorączka lub stany podgorączkowe.
- **Choroby skóry:** ropne zmiany skórne, owrzodzenia, otwarte rany, aktywne zakażenia skóry.
- **Choroby układu krążenia:** niewydolność krążeniowo-oddechowa, ciężka niewydolność krążenia, zaawansowana miażdżyca.
- **Inne:** choroby nowotworowe (bez zgody lekarza), silne osłabienie organizmu.

MASAŻ NA ŁÓŻKU WODNYM

Masaż na łóżku wodnym jest wskazany przy stresie, bólach kręgosłupa, przemęczeniu, cellulicie i problemach z krążeniem obwodowym, natomiast przeciwwskazaniami są m.in. ciąża, zaawansowana osteoporoza, nowotwory, zakrzepica, padaczka, ostre infekcje i stany zapalne skóry, a także nieustabilizowane wysokie ciśnienie.

Wskazania

- **Bóle i napięcia:** Przynosi ulgę przy bólach kręgosłupa, napięciach mięśni i bólach stawów.
- **Stres i zmęczenie:** Doskonały dla osób przemęczonych, zestresowanych, z bezsennością, szukających odprężenia.
- **Cellulit i odchudzanie:** Wspomaga redukcję cellulitu, przyspiesza metabolizm, co wspiera proces odchudzania.
- **Problemy z krążeniem:** Może być pomocny przy obrzękach limfatycznych i problemach z krążeniem obwodowym.
- **Sport:** Łagodzi skutki intensywnego wysiłku fizycznego, przyspiesza regenerację.



- **Stany po urazach:** Wspiera rehabilitację po urazach, zwichnięciach i skręceniach (po odpowiednim czasie od urazu).

Przeciwwskazania

- **Ciąża:** Szczególnie w zaawansowanych miesiącach.
- **Choroby serca i naczyń:** Zaawansowana niewydolność krążenia, zakrzepica żył głębokich, choroba wieńcowa, ostre zapalenie żył, zakrzepy i żylaki (chyba że masaż dotyczy tylko niektórych obszarów).
- **Choroby układu nerwowego:** Padaczka, nowotwory w obrębie układu nerwowego.
- **Choroby skóry:** Choroby skóry przebiegające z wypryskami, ropniami, otwartymi ranami, egzemami, infekcjami (np. intymnymi).
- **Nowotwory:** Nowotwory łagodne i złośliwe, stany po urazach nowotworowych.
- **Inne:**
 - Zaawansowana osteoporoza.
 - Zaawansowane nadciśnienie tętnicze, ostre infekcje, stany zapalne z wysoką gorączką.
 - Kamica nerkowa.
 - Niezdolność do wyrażania potrzeb, niemowlęta i małe dzieci.
 - Stany wymagające zakazu zabiegu przez lekarza

PLATFORMA SCHUMANNA

Urządzenie bazujące na biodynamicznym systemie przepływu energii, odpowiadające za naturalny przebieg ruchu bez używania bodźców zewnętrznych w postaci prądu lub substancji chemicznych. Oddziałuje na organizm poprzez idealnie dopasowane, rytmicznie zgrane impulsy drgań, które wpływają pozytywnie na sferę fizyczną i psychiczną człowieka.

Poprzez spiralne i trójwymiarowe drgania platforma Schumannna sprawia, że układ kostny i całe ciało zostają delikatnie nastawione, zharmonizowane. Zostaje przywrócony naturalny, prawidłowy rytm organizmu. Platforma Schumana to terapia dla wszystkich dbających o zdrowie, a szczególnie tych, którzy mają mało czasu.



Krótkie ćwiczenie na platformie odpowiada długotrwałemu treningowi, gdyż oddziałuje wszechstronnie i wielokierunkowo na organizm. Nowoczesna platforma ma szerokie zastosowanie. Może być stosowana do poprawy zdrowia, zwiększenia sprawności fizycznej i ogólnego wzmocnienia organizmu, zabiegów relaksacyjnych i masażu.

Ćwiczenia wpływają na ciało i umysł dzięki unikatowej kombinacji sinusoidalnych, prawoskrętnych, i trójwymiarowych drgań o podstawowej częstotliwości rezonansowej Schumanna.

Wskazania przy:

- artrozie,
- artretyzmie,
- reumatyzmie,
- dolegliwościach z wypadaniem dysku,
- syndromie wypalenia,
- nadwadze i usuwaniu nadmiaru cellulitu
- zaburzeniach krążenia,
- problemach z odprężeniem,
- bólach stawowych,
- rwie kulszowej,
- bólach głowy,
- żylakach,
- obrzęku limfatycznym,
- spadku libido,
- zeszywniałym zapaleniu kręgosłupa,
- napięciach i sztywnieniu karku,
- usuwaniu nerwowości,
- osteoporozie,
- chorobie Parkinsona,
- problemach z trawieniem,
- zaburzeniach snu,
- stresie,
- nietrzymaniu moczu,
- i wielu innych problemach.

Przeciwwskazania

- ciąża,
- ciężkie zakrzepy,
- obrażenia ciała i silne stany zapalne,
- świeże złamania,
- stan pooperacyjny,
- masa ciała powyżej 200kg,
- silna choroba reumatyczna,
- odklejanie się siatkówki oka.