**Проведение оздоровительных мероприятий – Душ Шарко** – это социально-медицинская услуга, которую оказывает медицинская сестра по физиотерапии социально-медицинского отделения БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения».

*Душ Шарко - немедикаментозный метод физиотерапии, основной целью* *душа Шарко является профилактика и оздоровление всего организма.*

*Струя воды, направленная на определенный участок тела, создает эффект массажа. С помощью сильного напора воды со сменой температур вы избавитесь от болезней кожи, стрессов и ожирения.*

***Виды душа Шарко***

*Косметический:*

*Лечением напором воды чаще интересуются женщины. Процедура популярна, благодаря жиросжигающим свойствам. В послеродовой период душ Шарко устраняет остатки жировых отложений в области живота, корректирует фигуру и предотвращает появление растяжек. При лишнем весе процедура не менее эффективна. Благодаря стимуляции работы клеток, происходит ускорение обмена веществ. Напор воды разгоняет метаболизм. Душ Шарко оживляет клетки организма. Кожа обновляется и очищается от токсинов.*

*Иммуноукрепляющий:*

*Душ Шарко используют для укрепления иммунитета. Он подходит тем, кто активно занимается спортом. Закаливание контрастным душем с сильным напором активизирует защитные функции организма и запускает работу лимфатической системы. Спортсменам душ Шарко полезен для расслабления мышц и исключения травм при тяжелых физических нагрузках. Душ Шарко предотвращает обострение хронических заболеваний и проводит профилактику ОРВИ. Процедура особенно полезна в осенне-зимний период.*

*Лечебный:*

*Лечебные свойства душа Шарко ценятся за эффект при дискомфорте в области шеи и позвоночника, суставных и головных болях, вызванных недостатком кислорода, переутомлением, депрессиях и плохим кровообращением.*

***Эффекты душа Шарко***

***Душ Шарко для похудения***

*Процедура эффективна для желающих сбросить лишние килограммы, а также скорректировать недостатки. Ударная волна воды способна вывести лишнюю жидкость из организма, запустить процессы жиросжигания, благодаря ускорению кровообращения. Душ Шарко ценится женщинами за устранение целлюлита, дряблости и гипотонуса мышц. После двух месяцев процедуры появится результат. Кожа станет гладкой, упругой и подтянутой. Повысится общий тонус организма, вернется хорошее самочувствие и пациент почувствует прилив сил. Для видимого эффекта необходимо пройти не менее 1 курса.*

***Избавляет от хронической усталости, стресса и депрессий***

*В процессе гидромассажа происходят положительные изменения в работе центральной нервной системы. Благодаря запуску кровотока, клетки головного мозга наполняются кислородом. Пациент в течение лечения перестает жаловаться на бессонницу, головные боли, навязчивые состояния, усталость и разбитость. Исчезает переутомление и напряжение мышечного корсета. При наличии вялотекущей депрессии и хронической вегето-сосудистой дистонии душ Шарко повышает тонус организма, улучшает самочувствие, лечит головные боли, прибавляет бодрости и сил.*

***Восстанавливает работу кровотока и лимфоциркуляцию***

*Правильная работа кровеносной и лимфатической системы необходима для снабжения органов и клеток кислородом. Застой в системах часто приводит к появлению хронических и онкологических заболеваний. При сидячей работе и малоподвижном образе жизни существует высокий риск развития застоя в обеих системах. Душ Шарко восстановит циркуляцию крови и лимфы. Органы насытятся кислородом и необходимыми питательными веществами. Произойдет детоксикация — чистка систем, при которой организм освободится от скопления шлаков. При регулярном посещении процедуры у пациентов исчезают жалобы на обострение и проявление симптомов аллергии, кожных дерматитов.*

***Повышает защитные функции организма***

*Благодаря сменам температур организм закаляется и повышается иммунитет. Клетки организма наполняются полезными элементами и кислородом, способны дать отпор вирусам и инфекциям. После процедуры пациенты отмечают сокращение случаев заболевания ОРВИ, гриппом и сезонными простудами.*

***Избавляет от боли и воспалений в области опорно-двигательного аппарата***

*При жалобах пациента на боли в области шеи, лопаток, поясницы, плечевом поясе, диагнозах остеохондроз, артрит, артроз и травмах, душ Шарко:*

*• усилит кровоток — кровь прильет к мышечным тканям, запустится восстановление клеток;*

*• укрепит связки;*

*• снимет воспаление в мышцах;*

*• активирует работу хрящей и суставов;*

*• снимет отечность и болезненность;*

*• запустит процесс регенерации клеток и тканей — в случае малоподвижности, хронических заболеваний, серьезных травм.*

*Поэтому с уверенностью можно сказать, что душ Шарко обеспечивает всестороннюю профилактику заболеваний и общее оздоровление организма.*

*Традиционный курс Шарко составляет около 2-3-х недель ежедневного посещения. В классическом варианте частота посещения душа Шарко — 1 курс за полгода. Для женщин, занимающихся фитнесом и желающих избавиться от целлюлита и дряблости кожи, достаточно 2-х процедур в неделю. Время проведения процедуры по системе Шарко — от 5 до 10 минут. Временной промежуток подбирается индивидуально, в зависимости от состояния пациента.*

***При каких заболеваниях помогает душ Шарко***

*В нашем центре душ Шарко с успехом применяется при самых различных заболеваниях:*

*• лишний вес;*

*• целлюлит;*

*• застой крови и лимфы;*

*• частые простудные заболевания;*

*• остеохондроз;*

*• заболевания суставов и позвоночника — артрит, артроз, подагра;*

*• невротические и депрессивные состояния;*

*• часты головные боли, апатия, усталость;*

*• мышечные спазмы;*

*• заболевания кожи;*

*• вегето-сосудистая дистония;*

*• частые аллергические проявления.*

*Особенно хорошие результаты достигаются при сочетании душа Шарко с массажем и другими процедурами физио- и рефлексотерапии.*

Душ Шаркодля получателей социальных услуг, признанных нуждающимися в социальном обслуживании, предоставляется бесплатно в рамках реализации индивидуальной программы предоставления социальных услуг.

Категории получателей социально-медицинской услуги :

несовершеннолетние с ограниченными возможностями здоровья:

инвалиды;

состоящие на диспансерном учете,

находящиеся на социальном обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями;

пожилые граждане и инвалиды,

находящиеся на социальном обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации.

Всем остальным гражданам, обратившимся в учреждение для получения услуги душа Шарко, услуга оказывается платно.

Сеанс длится от 5 до 10 минут. Курс состоит из 10-20 процедур.

Подготовил: Никитина Елена Ивановна, медицинская сестра по физиотерапии социально-медицинского отделения

 рабочий телефон : 8 (34667) 2-26-52