

## **ПРОГРАМА ПРЕВЕНЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА И РЕХАБИЛИТАЦИЯ НА СТРЕС ИНКОНТИНЕНЦИО УРИНЕ**

Проблемът уринарна инконтиненция е много по-често срещан при жените в зряла възраст, отколкото при мъжете. Това се дължи, основно, на анатомичните разлики в тазовата област и на промените, причинени от бременността и раждането.

В последните години, тези оплаквания зачестяват при нераждали жени, което се свързва с хиподинамията и вредните двигателни навици, отслабване на мускулатурата на тазовото дъно, наднорменото тегло и др.

**ЗАДАЧА НА ПРОГРАМАТА:** стимулиране и укрепване силата на мускулатурата на тазовото дъно посредством специално подбрани физиотерапевтични процедури за електростимулация, специализирана кинезитерапия на открито или в зала и аквагимнастика.

Тази програма се провежда на базата на специфичен диетичен режим.

### **1. Програма ОДА се провежда под ръководството на ЛЕКАРСКИЯ НИ ЕКИП:**

- **Д-р Татяна Ангелова, д.м.** – Директор на Национална специализирана болница по физикална терапия и рехабилитация, ръководител на медицинската комисия – Български Съюз по балнеология и спа туризъм – консултант
- **Д-р Йовка Димитрова** – специалист «ВЪТРЕШНИ БОЛЕСТИ»
- *Програмата е съгласувана с Д-р Анет Гаурудер – специалист по проблеми на тазовото дъно, ръководител на клиника в Берлин;*

### **2. ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАМАТА?**

#### **ПЪРВА ГРУПА- ПРЕВАНТИВНИ МЕРКИ**

Програмата е насочена към жени над 18 години, водещи заседнал начин на живот, работещи предимно в седящо положение, с ограничен двигателен режим – администрация, IT специалисти, мениджъри и др.

Целта при тези жени е да се провеждат превантивни мерки, които да не доведат да отслабване на тазовата мускулатура и проява на синдрома на неволевото освобождаване на урина;

#### **ВТОРА ГРУПА –ПРОФИЛАКТИКА И РЕХАБИЛИТАЦИЯ**

Програмата е насочена към:

- нераждали жени, работещи предимно в седящо положение, с ограничен двигателен режим, с или без наднормено тегло и имащи проблем с волевото задържане на урина;
- раждали жени с оплакване от неволево контролиране на уринирането, с лекарска препоръка за провеждане на рехабилитационно лечение;
- раждали жени, преминали оперативно лечение и периода на възстановяване, с лекарска препоръка за рехабилитационно лечение за укрепване на мускулатурата на тазовото дъно;

### **3. ЕЛЕМЕНТИ НА ПРОГРАМАТА:**

- **Консултация с лекар:** начална и заключителна

**ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО** е лицата с оплакване от неволево контролиране на уринирането, да имат преглед от лекар специалист (уролог, гинеколог)

- **Терапевтичен комплекс по лекарско предписание:**
  - ❖ **Балнеолечение** – хидромасажна вана, подводна лечебна гимнастика, плуване;
  - ❖ **Кинезитерапия** – специализирана лечебна физкултура в зала или на открито;
  - ❖ **Електростимулация** на тазовата и коремната мускулатура;
  - ❖ **Колагенотерапия** – магнитофореза с колаген
- **Хранителен режим на база пълен пансион**

### 3. ЕФЕКТ ОТ ПРОГРАМАТА:

Създаване на навици за поддържане на специфичен двигателен режим, водещ до укрепване на мускулатурата на тазовото дъно и минимализиране и/или ликвидиране на оплакванията.

Ефектът се постига чрез стимулиране на слабо натоварените мускули на тазовото дъно:

- обучение и трениране на специализирана лечебна гимнастика;
- гимнастика във вода;
- електростимулация на мускулатурата в тазовото дъно;
- колагенотерапия за укрепване на съединителната тъкан и мускулатурата;

### 4. ВРЕМЕТРАЕНЕ ОТ ПРОГРАМАТА: 5, 7 или 10 дни

### 5. ПАКЕТНИ ЦЕНИ

| НАСТАНЯВАНЕ             | ПАКЕТ 5<br>НОЩУВКИ | ПАКЕТ 7<br>НОЩУВКИ | ПАКЕТ 10<br>НОЩУВКИ |
|-------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| ЕДИНИЧНА СТАЯ<br>ДЕЛУКС | 730.00 лв.         | 920.00 лв.         | 1250.00 лв.         |
| ДВОЙНА СТАЯ<br>ДЕЛУКС   | 1115.00 лв.        | 1545.00 лв.        | 2140.00 лв.         |

Посочените цени са за стая и включват:

- Съответния брой нощувки, достъп до открит и закрит минерален басейн, SPA & Wellness център (Римска баня, парна баня, финландска сауна, инфрачервена сауна, контрастен басейн, топли релакс пейки, релакс зона с топли легла), фитнес зала, паркинг, интернет, туристическа такса, туристическа застрховка, ДДС
- **Пакет 5 нощувки:**  
Процедури: 4 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;
- **Пакет 7 нощувки:**  
Процедури: 6 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;
- **Пакет 10 нощувки:**  
Процедури: 9 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;