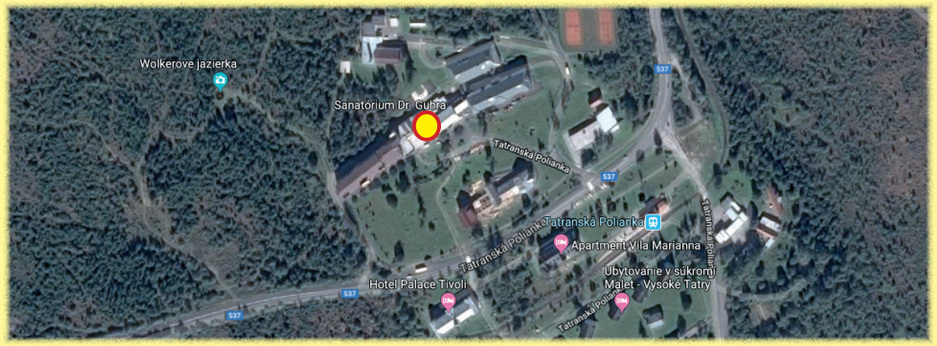
Vertical walking© (Vertikálna chôdza)* je terapeutický a kondičný koncept založený na vertikálnej aktivácii ťažiska počas chôdze. Znižuje dopad zmien organizmu mechanizmom aktivácie dýchacieho systému s aktívnou integráciou do pohybového prejavu. Aktiváciou „vnútorných svalov“ tela dosahujeme nastavenie napäťových gradientov potrebných pre správnu „pulzáciu“ organizmu.

Vertical walking© je určený zdravej populácii ako prevencia rozvoja civilizačných zmien. U pacientov dosahujeme zlepšenie dýchania, reguláciu krvného tlaku, redukciu hmotnosti, zvýšenie odolnosti voči stresu a celkové fyzické a psychické preladenie organizmu.

Dostaňte gravitáciu a dýchanie pod kontrolu!

** Citované: https://physioplus.sk/vertical-walking-vertikalna-chodza/*

ZMLUVNÍ PARTNERI:
Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s.
Dôvera zdravotná poisťovňa, a. s.
Union zdravotná poisťovňa, a. s.



Kontakt:
recepcia@guhr.sk, prijem@guhr.sk, marketing@guhr.sk,
+421 52 442 26 51

RESPIRAČNÝ A KLIMATICKÝ PROGRAM

CENTRUM RESPIRAČNEJ FYZIOTERAPIE SANATÓRIUM DR. GUHRA, n. o., TATRANSKÁ POLIANKA (1 005 m n. m.)

Normálne, zdravé, slobodné dýchanie pre mnohých nie je samozrejmosťou. K problémom s dýchaním sa spravidla pridružujú obehové a pohybové zmeny. Až päť percent obyvateľov Slovenska trpí astmou a ďalších 10 percent populácie má problémy s alergiami. Máte problémy s prieduškami? Zadýchavate sa, kašlete, ste zahlienení, unavení a vyčerpaní? Trpíte bolesťami pohybového aparátu? Ste po operácii hrudníka? Patríte k nám!

PONÚKAME VÁM v rámci Pľúcnej rehabilitácie a respiračnej fyzioterapie individuálny prístup. Na Slovensku originálny, výskumom overený **RESPIRAČNÝ A KLIMATICKÝ PROGRAM**. Zmeriame Vašu výkonnosť. Upravíme Vaše stereotypy dýchania, stoja a chôdze. Naučíme Vás zladiť dýchanie s pohybom. Poznať svoje možnosti a nastaviť pohyb v teréne. Zlepšíme Vašu toleranciu záťaže a kondíciu. Naša dychová terapia je pocitová. Vnímanie namiesto počítania. To všetko v čarokrásnom prostredí Vysokých Tatier.

NECHAJTE VZDUCH SLOBODNE PRÚDIŤ!

POSKYTUJEME:

- Ústavnú liečebnú starostlivosť
- Kúpeľnú liečebnú starostlivosť
- Komerčné programy
- Rekondičné pobyty
- Relaxačné pobyty
- Dovolenky pre rodiny
- Kongresy

NAJČASTEJŠIE DIAGNÓZY:

Astma, Chronická bronchitída,
CHOCHP, Pľúcne sarkoidózy,
Sezónne alergie,
Stavy po zápaloch pľúc,
Stabilné onkologické ochorenia pľúc,
Stavy po operáciách pľúc a hrudníka

LIEČEBNÉ PROCEDÚRY:

Respiračná fyzioterapia a pľúcna rehabilitácia zahŕňa:

- Individuálnu a skupinovú fyzioterapiu: reedukácia dýchania, nácvik huffingu, mechanická insuflácia a exuflácia (PEP, PIP systém) kontrolovaný aeróbny a silový tréning;
- Metódy senzomotorickej integrácie s úpravou stereotypov dýchania, stoja a chôdze;
- Outdoorovú klimatickú fyzioterapiu: aeróbne aktivity, Vertical walking©
- Hygienu horných a dolných dýchacích ciest: výplachy, inhalácie, ACBT;
- Psychologickú starostlivosť formou individuálnej a skupinovej psychoterapie: edukácia; nácvik relaxácie;
- Nutričné a diétne poradenstvo.

ĎALŠIE LIEČEBNÉ PROCEDÚRY:

- Inhalácie liekov a minerálnych vôd;
- Vodoliečba;
- Magnetoterapia;
- Elektroliečba;
- Teplé rašelinové zábaly;
- Masáže;
- Morský aerosólový kúpeľ z vody z treťohôr.