

## V českolipské nemocnici páteři uleví cviky s lany



27. 05. 2014 14:48

**Ambulantní část oddělení léčebné rehabilitace českolipské nemocnice nabízí novou rehabilitační metodu cviků na páteř. Terapii s pomocí elastických lan (SM- systém).**

Základem této metody je spirální stabilizace páteře, která pohybem paže aktivuje šikmé břišní svaly a protahuje páteř směrem vzhůru, což je důležitá kompenzace sedavého způsobu života.

*„Uvolňuje svalové napětí, relaxuje šíji a upravuje rozsah pohybu v ramenním pletenci, který je často blokován nesprávnými stereotypy těla,“* upřesnila Mgr. Dana Šperlíková, vedoucí fyzioterapeut oddělení léčebné rehabilitace NsP Česká Lípa.

Soubor cviků původně vznikl jako jedna z možností konzervativní neoperační léčby vyhřezlé ploténky, což je velice nepříjemná, bolestivá a mnohdy závažná zdravotní komplikace. V současné době je tato metoda použitelná nejen v léčbě „neposlušných“ plotének, ale také v prevenci onemocnění zad, léčbě celého pohybového aparátu, kompenzaci sedavého zaměstnání či při sportu.

Cvičení, které vede fyzioterapeutka s certifikátem k této metodice, probíhá jednou za týden v malých skupinách čtyř až šesti pacientů, v modernizované tělocvičně rehabilitačního oddělení v budově polikliniky.

Zájemci mohou přijít cvičit s doporučením lékaře, nebo za přímou úhradu ve výši 60 Kč. Bližší informace rádi sdělíme na tel. čísle 487 954 650.

Petr Pokorný, *tiskový mluvčí*

Nemocnice s poliklinikou Česká Lípa, a.s.

Purkyňova 1849, 470 77 Česká Lípa

tel. 487 954 294,

mobil: 739 500 436

E-mail: [petr.pokorny@nemcl.cz](mailto:petr.pokorny@nemcl.cz)

**www. nemcl.cz**