



# SM SYSTÉM PROTI BOLESTI CHRBTÁ

## TRÁPI VÁS BOLEŠŤ CHRBTÁ?

Väčšinu týchto bolestí spôsobuje nerovnováha svalov zapríčinená predovšetkým nesprávnym držaním tela.

## S VAŠOU BOLEŠŤOU VÁM VIEME POMÔČŤ.

Je tu pre Vás metóda SM systém, ktorá je založená na prinavrátení prirodzeného stereotypu chôdze, správnom a koordinovanom pohybe v každodennej bežnej činnosti.

## AKO SA CVIČÍ SM SYSTÉM?

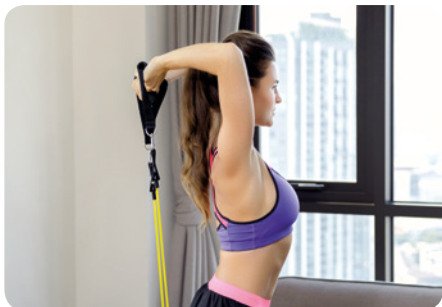
Ide o komplexný liečebný telocvik. Základná zostava sa skladá z 11 cvikov pomocou elastického lana, balančnej podložky a 2 palíc pre správny nácvik chôdze. Cvičenia stabilizujú telo, a zároveň vytvárajú pohyb - mobilitu.



## PRE KOHO JE SM SYSTÉM URČENÝ?

Pre ľudí, ktorí trpia:

- » akútnymi bolesťami chrbta s vekovou hranicou od 5 rokov
- » skoliózou, spinálnou stenózou – vážnejšie diagnózy
- » poškodením medzistavcových platničiek
- » nestabilnou chôdzou po operácii bedrového/kolenného kĺbu
- » problémami s chrbticou
- » poruchami držania tela
- » stuhnutým svalstvom krku
- » bolesťou v oblasti lopatiek
- » ochabovaním svalstva chrbta
- » plochými nohami
- » pre tehotné ženy a ženy po pôrode



### CENNÍK

Cena individuálneho cvičenia

8 EUR

Dĺžka cvičenia je 30 min.

### BLIŽŠIE INFORMÁCIE A MOŽNOSŤ OBJEDNAŤ SA

telefonicky alebo osobne na fyziatricko-rehabilitačnom oddelení,

číslo dverí 13, Nemocnica Svet zdravia, a. s.,

Šrobárova 1, 979 01 Rimavská Sobota

 047/56 12 384