



CVIČÍME PŘI BOLESTECH ZAD

v tělocvičně rehabilitačního oddělení nemocnice

pod vedením Bc. Romany Šellové

Pravidelné cvičení je důležitou součástí prevence a léčby bolesti v zádech. Léky proti bolestem, masáže, fyzikální léčba a jiné "oblíbené" pasivní léčebné prostředky, mají obvykle jen dočasný účinek. Pasivní způsob léčby totiž nezasahuje do příčin samotných bolestí, kterými jsou především nedostatek pohybu, dlouhodobé sezení a nesprávné zatěžování páteře v řadě pracovních i mimopracovních činností. Pokud budete cvičit pravidelně a přidáte k tomu i trochu radosti z poh

Kdy: čtvrtek 15.00-16.00

Cena: 90Kč/hod.

nebo 800Kč/10 vstupů - permanentka

Upozorňujeme
na možnost
platby z FKSP.

Dále na
možnost
čerpání
příspěvku od
VZP v rámci
programu
Zdravý život,
kdy můžete
žádat o
příspěvek na
pravidelné
pohybové a
rehabilitační
aktivitu, po
předložení
dokladu o
uhrazení
rehabilitačních
či pohybových
aktivit.

Více na
[www.vzp.cz
/vyhody-a-
prispevky/](http://www.vzp.cz/vyhody-a-prispevky/)

Objednávat se můžete na tel. 568 809 258
nebo e-mailem: inforhb@nem-tr.cz
Zde vám budou poskytnuty další informace