

SISUTURUNDUS & REKLAAM

Mu selg on nii valus!

Kui te pole kunagi sellist väljendit kasutanud või kuulnud, siis olete küll üks vähestest õnnelikust. Kas teadsite, et 50% kõigist töötavatest inimestest tunneb igal aastal seljavalu ning umbes 80% inimestest tunneb seljavalu ühel hetkel oma elus?

Seljavalu võivad põhjustada paljud erinevad faktorid: välja so-pistunud lülivahekettad, ülekaalulisus, pidev sundasend või liigese põletik. Sundasendist tingitud lihaspinged on üks levinumaid seljavalu põhjuseid.

Võtame näiteks Karli, kes töötab kontoris. Tal on tööl väga vähe liikumist ning enamuse oma ajast veedab ta arvuti taga. Karl on pikemat aega vaevunud seljavalu käes, aga pole sellega midagi ette võtnud. Lõunapausi ajal luges ta Viimsi Teatajast, et Tallinn Viimsi SPA pakub suurepärase hinna ja kvaliteediga seljaravi ja füsioterapia pakette ja mis kõige tore-dam – ravil on võimalik käia ka nädalavahetustel. Karl otsustas ennast kokku võtta ja hakata oma heaolu nimel tegutsema.

Tervisekeskuses kohtab Karl esimesena arsti. Pärast läbivaatust moodustavad nad ühiselt sobivaima raviplaan, mis koos-



Tallinn Viimsi SPA tervisekeskuse füsioterapeudid teavad kuidas seljavalu seljatada! Foto erakogu

neb 12 taastusravi protseduuri, mille valikusse kuuluvad:

- individuaalne füsioterapia saalis või basseinis 30 min,
- MasterCare venitusravi füsioterapeudi juhendamisel,
- aparaatne ravi (magnet-, elektriravi jms),
- seljamassaaž 20 min või

veevalune duššmassaaž,

- parafiin-osokeriitravi või mudamähis.

(Soovitavlik raviprotseduuride sagedus on 2 ravi päevas, 2-3 päeva nädalas.)

Füsioterapias leitakse lahendus erinevatele skeletilihassüsteemi probleemidele. On sel-

leks siis igapäevategevusi või sportimisharrastusi piirav valu, lihaskõhvluse langus või muu probleem.

MasterCare venitusravi viiakse läbi spetsiaalsel venituslaua peal asendis 15–30-kraadise fikseeritud kalde-nurga all kombineeritult lihtsa-

te venitusharjutustega. Venitavaks jõuks on keha enda raskus. Venitusprotsessi käigus väheneb surve lülisambale ja närviuurtele, lõdvestuvad pinges selja- ja õlavöötmetlihased.

Magnetravil on vereringet parandav, lihaseid lõdvestav ja valu leevendav toime. Eriti so-

te venitusharjutustega. Venitavaks jõuks on keha enda raskus. Venitusprotsessi käigus väheneb surve lülisambale ja närviuurtele, lõdvestuvad pinges selja- ja õlavöötmetlihased.

te venitusharjutustega. Venitavaks jõuks on keha enda raskus. Venitusprotsessi käigus väheneb surve lülisambale ja närviuurtele, lõdvestuvad pinges selja- ja õlavöötmetlihased.

te venitusharjutustega. Venitavaks jõuks on keha enda raskus. Venitusprotsessi käigus väheneb surve lülisambale ja närviuurtele, lõdvestuvad pinges selja- ja õlavöötmetlihased.

te venitusharjutustega. Venitavaks jõuks on keha enda raskus. Venitusprotsessi käigus väheneb surve lülisambale ja närviuurtele, lõdvestuvad pinges selja- ja õlavöötmetlihased.

te venitusharjutustega. Venitavaks jõuks on keha enda raskus. Venitusprotsessi käigus väheneb surve lülisambale ja närviuurtele, lõdvestuvad pinges selja- ja õlavöötmetlihased.

te venitusharjutustega. Venitavaks jõuks on keha enda raskus. Venitusprotsessi käigus väheneb surve lülisambale ja närviuurtele, lõdvestuvad pinges selja- ja õlavöötmetlihased.

**Heleriin Tigane
Oskar Põldmaa**

Tallinn Viimsi SPA
tervisekeskuse füsioterapeudid



Viimsi SPA
ilu- ja tervisekeskus



96€
NORM 120€
kehtib kuni 31.10

**SELJARAVI
PAKETT**

TAASTUSARSTI
KONSULTATSIOON
12 TAASTUSRAVI
PROTSEDUURI

Tervisekeskus on avatud E-P
☎ 6061160 ✉ spa@spatallinn.ee



Fertilitas
erahaigla



AS Fertilitas on Eesti suurim erahaigla. Haiglal on polikliinik 2 filiaaliga Tallinnas ning 70 voodikohaline palatikorpus, 4 operatsioonisaali koos intensiivravi keskusega.

Teie käsutuses on spetsialistid enam kui 20 erialalt, kes töötavad selle nimel, et Teie tervisemured leiaksid parima võimaliku lahenduse.

■ Ambulatoorne ravi

Diagnostilistest võimalustest pakutakse kohapeal röntgendiagnostikat s.h mammograafia, ultraheliuuringuid (sonograafia), endoskoopilisi uuringuid (tsüstoskoopia, kolposkoopia jt), elektrodiagnostikat (nagu koormus EKG, vereõhu ja rütmihäirete holteruuringud jt), nahakasvajate uuring (SIA –skoopia).

Töötab protseduuride tuba ja teostame vaktsineerimist

■ Lapseootus ja laps

Lapseootel emadele pakume raseduse jälgimist, samuti sünnitusjärgset nõustamist ja lastearsti vastuvõtte.

Sünnieelses diagnostikas kasutame 4D ultraheli uuringuid ja nn. **OSCAR testi** nig osaleme FMF auditeerimise süsteemis, mis tagab uuringute kõrge usaldatavuse.

■ Operatsioonid ja kirurgia

Kirurgilisi operatsioone teostatakse günekoloogia-, nina-kõrva-kurguhaiguste-, üldkirurgia -, uroloogia erialal. Koostööpartnerite poolt pakutakse plastilist- ja kaalukirurgiat ning ortopeediat.

■ Taastusravi ja sisehaigused

Raviprotsessis osalevad lisaks taastusravi arstidele, füsioterapeudid, tegevusterapeudid, psühholoogid, logopeedid, jt spetsialistid, võimaldades teenust pakkuda süsteemset ja parimal moel.

Taastusravil on tihesünergia rehabilitatsiooniteenustega, mille eesmärgiks on toetada inimeste iseseisvat toimetulekut ja autonoomiat peale aktiiv-, järel- või taastusravi.

Usume, et suudame pakkuda kvaliteetset meditsiiniteenust järjekorras olemata!

Fertilitas Viimsis Kaluri tee 5a Haabneeme Viimsi vald	Mustamäe polikliinik A.H. Tammsaare tee 47 Tallinn	Kesklinna polikliinik Kaupmehe 4 Tallinn
Registratuur: +372 605 9600 +372 605 9601	Registratuur: +372 664 6444 +372 664 6445	Registratuur: +372 660 4072 +372 646 3539

www.fertilitas.ee