



## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ НА ОСНОВАНИИ ОЦЕНКИ:

- ✓ Вашего физического статуса
- ✓ Работоспособности
- ✓ Функционального состояния органов и систем
- ✓ Уровня физического развития
- ✓ Физической подготовки
- ✓ Текущих и потенциальных возможностей Вашего организма

Отделение работает в тесном контакте со специалистами ЭНЦ различных профилей, что дает возможность реализовать **мультидисциплинарный подход и преемственность в диагностике, лечении и реабилитации** каждого конкретного пациента.



Полученные в результате обследований данные позволят нашим специалистам рекомендовать именно Вам виды физических упражнений, уровень нагрузки и методики применения в соответствии с физическим состоянием организма, разработать для Вас высокоэффективные и безопасные персональные программы физических тренировок, двигательной активности и медицинской реабилитации.



**ЭНЦ** | НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
ЭНДОКРИНОЛОГИИ

📍 Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11

☎ +7 (495) 500-00-90

🌐 [www.endocrincentr.ru](http://www.endocrincentr.ru)



# ЭНЦ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЭНДОКРИНОЛОГИИ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

ОТДЕЛЕНИЕ  
РЕАБИЛИТАЦИИ



*Высокий профессионализм и передовые технологии*



1 этап

**Что оцениваем:**

**Работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем**

**Цель:** Определить переносимость физических нагрузок

**Как:**

- ходьба с кардиореспираторной пробой
- метаболография с умеренной нагрузкой

Прием ведут высококвалифицированные специалисты: **врачи высшей категории, кандидаты и доктора медицинских наук.**



2 этап

**Что оцениваем:**

**Состояние опорно-двигательного аппарата**

**Цель:** Определить способность к выполнению физических нагрузок

**Как:**

- компьютерно-оптическая топография спины
- компьютерная диагностика биомеханических свойств свода стопы как в положении стоя, так и при ходьбе
- тестирование силовой выносливости основных групп мышц
- оценка эластичности и тонуса скелетных мышц
- диагностика гибкости позвоночника и объема движений в крупных суставах



3 этап

**Что оцениваем:**

**Состояние периферической нервной системы**

**Цель:** Оценка нервно-мышечной проводимости

**Как:** Стимуляционная электронейромиографии (ЭНМГ)



Персональную реабилитацию осуществляют методисты адаптивной физической культуры, получившие **высшее профессиональное образование на уровне магистратуры.**



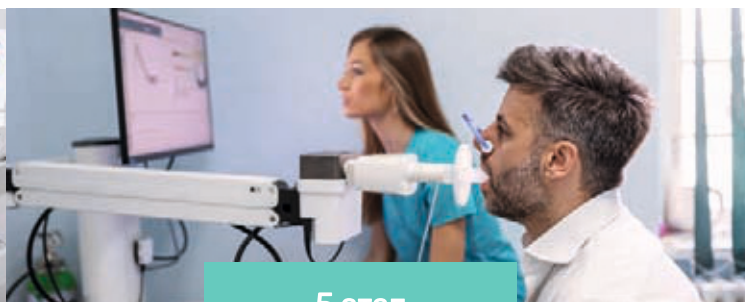
4 этап

**Что оцениваем:**

**Состояние периферического кровотока**

**Цель:** Определение эластичности сосудов и их способности к адаптации при нагрузках.

**Как:** Сфигмометрия на аппарате Vasera («золотой стандарт» выявления риска сердечно-сосудистых катастроф)



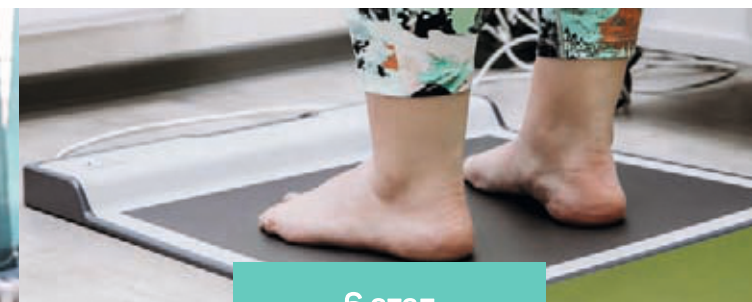
5 этап

**Что оцениваем:**

**Функции внешнего дыхания**

**Цель:** Определение уровня кислорода в крови, эффективность выведения углекислого газа.

**Как:** Спирометрия на аппарате Fitmate Med



6 этап

**Что оцениваем:**

**Координацию и устойчивость**

**Цель:** Качество движений, систему стабилизации, травмоопасность.

**Как:** Компьютерная стабилметрия и тесты на устойчивость Tinnety и Berg