**Załącznik Nr 3**

**OPIS OFEROWANYCH USŁUG**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **l.P** | **RODZAJ USŁUGI** | **SPOSÓB REALIZACJI USŁUGI PRZEZ OFERENTA** |
| **1** | **Ćwiczenia bierne**- są to ćwiczenia, w których wywołanie ruchu u pacjenta następuje dzięki odpowiedniej pracy innej osoby (np. fizjoterapeuty) lub urządzenia poruszającego częścią ciała pacjenta. Ćwiczenia te są niezbędne w przypadkach, gdy siła mięśniowa pacjenta nie pozwala na wykonanie samodzielnego ruchu w danym stawie, w stanach częściowego bądź całkowitego odnerwienia mięśni (np. w stanach po urazach rdzenia kręgowego, urazach ośrodkowego układu nerwowego lub nerwów obwodowych, powodujących porażenia lub niedowłady mięśni). Ćwiczenia bierne wykorzystuje się w początkowej fazie usprawniania pacjentów po długotrwałym okresie unieruchomienia stawu(-ów) (np. wynikającym ze stosowania opatrunku gipsowego) lub długotrwałego pozostawania w pozycji leżącej. Ćwiczenia te wykorzystuje się również jako terapię przeciwbólową.  **Ćwiczenia czynne**- Ćwiczenia czynne odnoszą się do samodzielnej kontroli napięcia mięśniowego przez pacjenta, które może powodować ruch w stawie lub też świadome napięcie mięśni z intencją ruchu bez jego wykonania (ćwiczenia izometryczne).  W ćwiczeniach czynnych opór w celu wykonania ruchu jest stawiany przez:   * ciężar własnego ciała (ćwiczenia czynne wolne), * terapeutę, którego pacjent nie może pokonać (ćwiczenia izometryczne), * terapeutę, który utrudnia ruch pacjenta lub stosowanie dodatkowych ciężarków, taśm gumowych, ekspanderów (ćwiczenia czynne z oporem).   W wyniku prowadzonych ćwiczeń zwiększa się liczba kurczących się włókien mięśniowych, co przyczynia się do zwiększenia wydajności pracy pompy mięśniowej. Aktywna pompa mięśniowa zwiększa krążenie krwi, limfy i płynów tkankowych, przez co poprawia się odżywienie tkanek, a w przypadku odniesionego urazu przyspiesza gojenie uszkodzonych tkanek  **Masaż kończyn dolnych**- klasyczny masaż nóg rozpoczyna się od masowania stopy i [stawu skokowego,](https://zdrowie.tvn.pl/a/staw-skokowy-i-jego-budowa-bol-stawu-skokowego-uraz-zwyrodnienie-i-inne-przyczyny) po czym przechodzi się do przedniej strony podudzia i uda oraz kolana. Pierwszy etap masażu wykonuje się w pozycji leżącej na plecach, z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia i głową zwróconą na bok. Następnie masowana jest tylna strona podudzia i uda. Ten etap masażu przeprowadza się w pozycji leżącej na brzuchu z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia. Pod staw kolanowy podkład się wałek w celu rozluźnienia kończyny.  **Pionizacja** - proces polegający na uzyskaniu wyprostowanej postawy ciała, związany z zamianą funkcji podporowych kończyn górnych na funkcje manipulacyjne. Dziecko w naturalny sposób dąży do uzyskania postawy pionowej kształtując poszczególne partie mięśni.  **Ćwiczenia w kombinezonie Dunag**- normalizujące napięcie mięśniowe, przywracanie prawidłowej postawy oraz wzoru ruchowego, redukcja patologicznych odruchów i polepszenia pracy układu nerwowego |  |

**……………………………………………………………………**

**Podpis oferenta**