



GRAND LUBICZ
/ MEDICAL RESORT

RICHTUNG: GESUNDHEIT



MEDICAL RESORT – REZEPT FÜR GESUNDHEIT

Seit Jahren ist Ustka für solche gesundheitsfördernde Ressourcen wie Solewasser und Heilschlamm mit beschäftigten therapeutischen Eigenschaften berühmt.



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|----|---------------------------------------|
| 4 | ARZTBERATUNGEN |
| 4 | PHYSIOTHERAPEUTISCHE BERATUNGEN |
| 6 | REHABILITATIONSZENTRUM MEDICAL RESORT |
| 6 | BALNEOLOGIE UND HYDROTHERAPIE |
| 8 | PHYSIKALISCHE BERATUNGEN |
| 9 | THERMOTHERAPIE |
| 10 | BLUTENTNAHMESTELLE |
| 12 | ZONE GESUNDER FÜSSE |
| 14 | THERAPEUTISCHE MASSAGEN |
| 17 | KINESIOTHERAPIE |

ARZTBERATUNGEN

| | |
|--------------------------------|---------|
| Neurologische Beratung | 150 PLN |
| Pädiatrische Beratung | 150 PLN |
| Orthopädische Beratung | 150 PLN |
| Internistische Beratung | 135 PLN |
| Kontrolluntersuchung | 100 PLN |

ZUSÄTZLICHE ARZTBERATUNGEN

Akupunktur

ca. 20 Min. / 135 PLN

Sie ist eine der ältesten Heilmethoden, die sich in China vor mehr als 5000 Jahren entwickelte. Dünne Nadeln aus chirurgischem Stahl werden an bestimmten Punkten, den so genannten aktiven oder Akupunkturpunkten, in die Haut eingeführt. Dadurch werden Blockaden entfernt. Die Energie kann nun frei fließen, was Harmonie im ganzen Körper wiederherstellt.

Arzneimittelverabreichung

50 PLN

Hyaluronsäure-Injektion

600 PLN

PHYSIOTHERAPEUTISCHE BERATUNGEN

Physiotherapeutische Grundberatung

bis 20 Min. / 80 PLN

Physiotherapeutische Beratung + individuelle physiotherapeutische Therapie

bis 80 Min. / 249 PLN

Fußdefektdiagnostik

59 PLN

Haltungsschädendiagnostik bei Kindern

bis 45 Min. / 99 PLN

Wirbelsäulendiagnostik nach der Neurac-Methode

bis 45 Min. / 99 PLN



PROFESSIONELLE DIAGNOSTIK



REHABILITATIONSZENTRUM MEDICAL RESORT

Im Medical Resort kümmern wir uns um Ihre Gesundheit, sowohl im körperlichen als auch im geistlichen Sinne. Dieses Zentrum ist ein Komplex von Diagnostik- und Behandlungszimmern mit all den neusten medizinischen und Rehabilitationsgeräten ausgestattet.

Unsere hochqualifizierten Therapeuten bieten Ihnen immer hohe Qualität der erbrachten Dienstleistungen an. Die Behandlungen werden individuell an die Bedürfnisse und Wünsche jedes einzelnen Patienten angepasst, deswegen können Sie sich dessen sicher sein, dass sie lang anhaltende therapeutische Effekte erhalten werden.

BALNEOLOGIE UND HYDROTHERAPIE

Solebad

15 Min. / 40 PLN

Wird zur Behandlung rheumatischer und degenerativer Erkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule sowie bei dermatologischen Erkrankungen eingesetzt.

Sole-Heilschlamm-Bad

15 Min. / 50 PLN

Wirkt sich positiv auf den ganzen Körper, verbessert die Blutzirkulation, reinigt die Haut, lockert verspannte Muskeln, entfernt Müdigkeit nach intensiver körperlicher Anstrengung.

Heilschlammbad

15 Min. / 55 PLN

Bewirkt eine lokale Überhitzung des Gewebes und Durchblutung der tief liegenden Muskeln, wodurch deren Sauerstoffversorgung und Ernährung verbessert werden. Im warmen Bad werden nun die Muskeln gelockert, was zur vollständigen Entspannung des Patienten beiträgt und Schmerzbeschwerden lindert.

Physioaktives Bad

15 Min. / 45 PLN

Perlenbad mit natürlichem Heilschlammextrakt. Wirkt entspannend und sorgt für natürliche biologische Regeneration.

Kohlensäurebad

15 Min. / 40 PLN

Baden in mit Kohlendioxid gesättigtem Wasser, dessen Temperatur ca. 34°C beträgt. Das Kohlendioxid dringt in die Haut ein und bewirkt, dass sich die Blutgefäße erweitern, was den Blutdruck senkt, und dadurch dem Herzen hilft.

Kohlensäurebad

10 Min. / 25 PLN

Erweitert die Blutgefäße, wirkt beruhigend und entspannend, senkt den Blutdruck.

Trockenes Ozonbad

15 Min. / 25 PLN

Angewandt, um die Durchblutung und Ernährung aller Gewebe zu verbessern. Weist entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung auf.



KÜSTENKLIMA

Perlenbad

Die kleinen Luftperlen, die Ihren Körper einhüllen, wirken entspannend auf das Nervensystem und tragen zur allgemeinen Entspannung bei.

15 Min. / 40 PLN

Aromatisches Perlenbad mit Ustka-Salz

Eine Kombination aus Perlenbad und entspannendem Salz aus Ustka. Dieses Salz wirkt regenerierend auf die Epidermis, verbessert die Blutzirkulation und trägt zur Entgiftung des Körpers bei. Nach dem Bad ist Ihre Haut gleich und so zart duftend.

15 Min. / 45 PLN

Schottische Dusche

Der Körper wird mit einem Wasserstrahl unter hohem Druck übergossen. Der Therapeut duscht den Patienten abwechselnd mit warmem, lauwarmem und kaltem Wasser. Bestimmt für Sportler als eine Form Bioregeneration als auch für Frauen, die Cellulite reduzieren und Stoffwechsel anregen wollen.

bis 10 Min. / 40 PLN

Hydromassage mit Elementen der manuellen Unterwassermassage

20 Min. / 55 PLN

Multi-Jet-Unterwassermassage

Symmetrisch angeordnete Düsen mit warmem Wasser massieren intensiv den ganzen Körper..

20 Min. / 50 PLN

Multi-Jet-Unterwassermassage mit Ustka-Salz

20 Min. / 55 PLN

Whirlpool-Fuß-/Oberschenkelmassage

Ein Teilbad der oberen oder unteren Gliedmaßen. Die Wirbelbewegung in der Badewanne reduziert Schwellungen und venösen Blutstau. Dazu wirkt sie auch schmerzlindernd und lockert verspannte Muskeln.

15 Min. / 30 PLN

Whirlpool-Unterschenkel-Wirbelsäulen-Massage

15 Min. / 35 PLN

PHYSIKALISCHE THERAPIE

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Lasertherapie | 10 Min. / 20 PLN |
| Elektrostimulation | 15 Min. / 20 PLN |
| Galvanische Therapie | 15 Min. / 25 PLN |
| Ionophorese | 15 Min. / 25 PLN |
| Träbert-Strom | 15 Min. / 20 PLN |
| Kotz-Strom | 15 Min. / 20 PLN |
| Interferenz-Ströme | 15 Min. / 20 PLN |
| Diadynamische Ströme | 15 Min. / 20 PLN |
| TENS | 15 Min. / 20 PLN |
| Ultraschall | max. 5 Min. / 25 PLN |
| Magnettherapie | 15 Min. / 20 PLN |



MEDIZINISCHE REHABILITATION

THERMOTHERAPIE

Sollux-Lampe

15 Min. / 20 PLN

Bestrahlung des Körpers mit infraroten und sichtbaren Strahlen. Die Sollux-Lampe hat zwei Filter. Der Rotfilter wird bei Entzündungen der Weichteile, bei schwer heilenden Wunden und bei Muskelscherzen angewandt. Der Blaufilter wirkt schmerzlindernd und beruhigend. Wird bei der Behandlung der Nasennebenhöhlen, Neuralgien, posttraumatischen Zuständen, Erfrierungen und Hyperästhesie genutzt.

Soleinhalation

10 Min. / 25 PLN

Grundlegende Behandlung gegen Krankheiten und Probleme der oberen und unteren Atemwege.

Pilerotherapie

10 Min. / 20 PLN

Eine wirksame Bestrahlungsmethode bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Ohren, des Halses und der Bronchien. Lindert rheumatische, Wirbelsäulenschmerzen oder Migränen. Hilft gegen dermatologische Erkrankungen, z.B. Akne, Hautallergien, Psoriasis. Angewandt bei Wunden und Narben nach Operationen und Verletzungen, sowie bei Verbrennungen, Wundliegen, Geschwüren und bei diabetischem Fuß.

Lokale Kryotherapie

3-5 Min. / 25 PLN

Die behandelte Körperpartie wird mit flüssigem Stickstoff mit einer Temperatur von ca. -160°C bis -190°C gekühlt. Die Kältetherapie hemmt Entzündungen, lindert Schmerzen und reduziert wirksam Schwellungen.

Teilheilschlammumschlag

15 Min. / 30 PLN

Heilschlamm ist ein Torf mit therapeutischer Wirkung, reich an organischen, nicht organischen und mikrobiologischen Stoffen. Dank seiner hohen Wärmekapazität ist er ein guter Wärmeträger. Wenn direkt auf den Körper angewandt, weist er eine schmerzlindernde, beruhigende und muskellockernde Wirkung auf.

Fango-Kompresse

15 Min. / 25 PLN

Eine Kombination aus Paraffin und Vulkanasche in Form einer Hochtemperaturkompresse (ca. 47°C). Trägt zur Entfernung der im Körper angesammelten Giftstoffe bei, sorgt außerdem für eine tiefe Überhitzung der Muskeln und lockert sie.

BLUTSPENDESTELLE

Das Labor ist an ausgewählten Wochentagen von 7:30 Uhr bis 12:00 Uhr geöffnet. Mehr Details können Sie an der Rezeption des Medical Resorts erhalten.

UNTERSUCHUNGSPAKET FÜR ALLE **MINIMUM**

- Blutbild, ESR, CRP, Glukose, Cholesterin, ALT, Kreatinin, TSH

UNTERSUCHUNGSPAKET FÜR ALLE **MAKSIMUM**

- Blutbild, ESR, CRP, TPZ (INR), aPTT, Fibrinogen, Glukose, Elektrolyte, Lipidogramm, Lebertests (ALT, AST, GGTP, ALP, BIL), Amylase, Harnstoff, Kreatinin, Harnsäure, Eisen, Gesamtkalzium, Magnesium, TSH

UNTERSUCHUNGSPAKET **FÜR VEGANER UND VEGETARIER**

- Blutbild, Eisen, Ferritin, Vitamin B12, Homocystein, Gesamteiweiß, Albumin, Glukose, Elektrolyte, Vit. D, Gesamtkalzium

UNTERSUCHUNGSPAKET **FÜR SCHWANGERSCHAFT PLANENDE FRAUEN**

- Blutbild, ESR, CRP, Glukose, Gesamtcholesterin, ALT, Kreatinin, Gesamtkalzium, Magnesium, TSH, Prolaktin, IgG und IgM Cardiolipin P/C - Elisa, Hbs-Antikörper, HCV-Antikörper, Syphilis IgG und IgM, Toxoplasma gondii IgG, Röteln IgG, CMV IgG, Chlamydia trachomatis IgG

UNTERSUCHUNGSPAKET **FÜR KINDER**

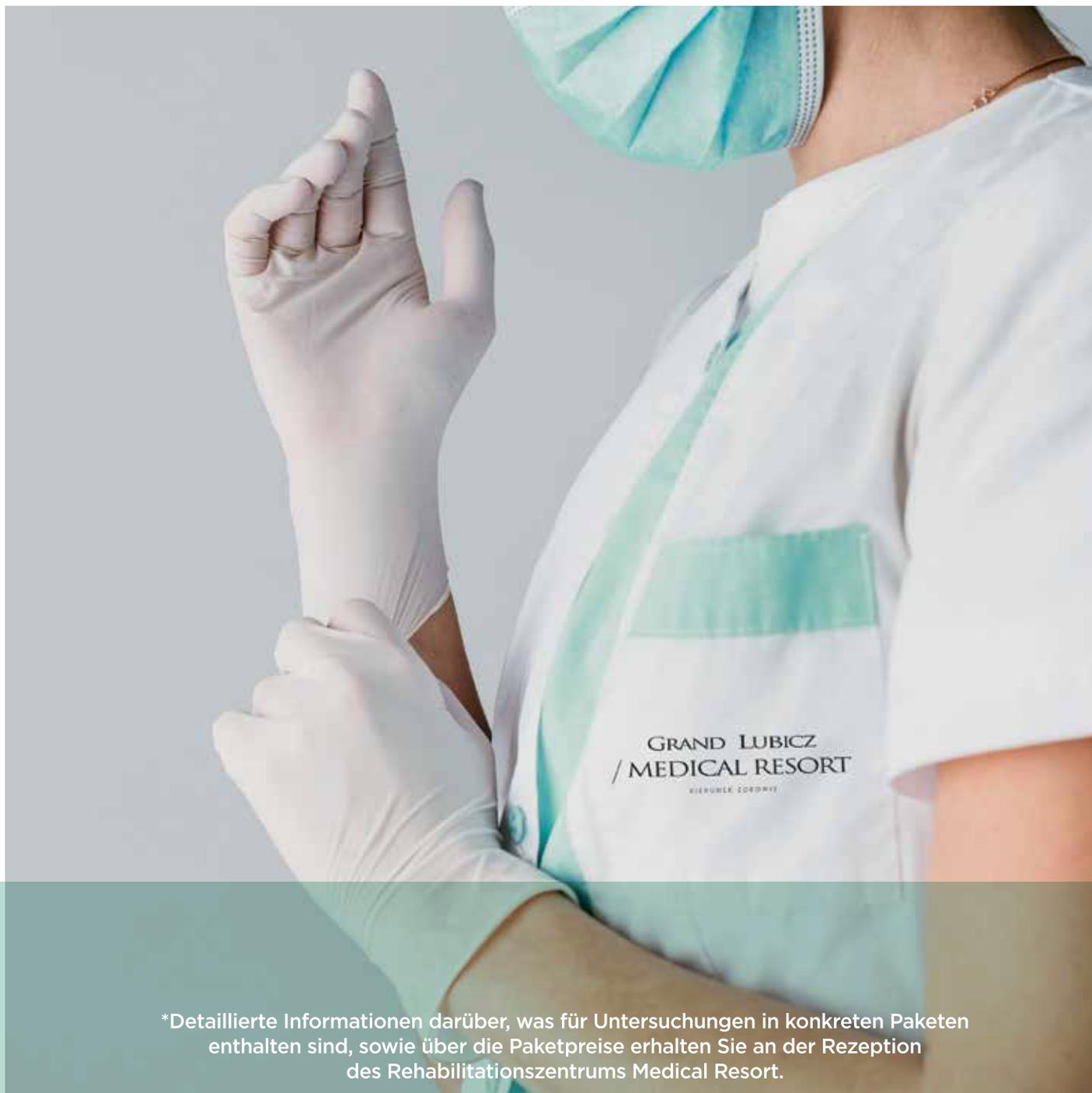
- Blutbild, Glukose, Gesamtbilirubin, CRP, ASO quantitativ, TSH, IgA-Gewebetransglutaminase met Elisa, Gesamt-IgE

UNTERSUCHUNGSPAKET **LEBER**

- Lebertests (ALP, AST, ALT, GGTP, BIL), Albumin, Hbs-Antikörper, HCV-Antikörper

UNTERSUCHUNGSPAKET **SCHILDDRÜSE**

- TSH, FT4, MAK (TPO-Antikörper)



*Detaillierte Informationen darüber, was für Untersuchungen in konkreten Paketen enthalten sind, sowie über die Paketpreise erhalten Sie an der Rezeption des Rehabilitationszentrums Medical Resort.

ZONE GESUNDER FÜSSE - FOOTBALANCE IM MEDICAL RESORT



Wissen Sie, das

ca. **75 %**

der Population einen
Fußfehler haben?



FootBalance ist ein finnisches, von Ärzten, Physiotherapeuten, Kinderärzten und Podologen entwickeltes System.

Es besteht in der individuellen Anpassung der Schuheinlagen an die Bedürfnisse und Erwartungen des Patienten auf der Grundlage einer spezialistischen Computeranalyse der Struktur und Musterung des Fußes sowie dessen Funktionalität.

Die Schuheinlagen werden gegen die folgenden Beschwerden empfohlen:

- Plantarfasziitis,
- Rückenschmerzen,
- diabetische Fußprobleme,
- Hallux valgus,
- Plattfüße,
- Achillessehnenentzündung,
- Belastung der Gelenke,
- Knieschmerzen,
- Springer Knie,
- Valgusfuß, Spreizfuß.

Vorteile der FootBalance-Einlage (u.a.):

- natürliche dynamische Unterstützung des Fußgewölbes,
- Stabilisierung von Ferse und Fuß,
- korrekte Positionierung der kinematischen Kette des Körpers,
- Erhöhung der natürlichen Stoßdämpfung,
- Entastung der Gelenke, Bänder und Muskeln von Füßen, Knien, Hüften, Wirbelsäule,
- Unterstützung bei der Therapie von Hallux valgus, Plantarfasziitis, Fersensporn,
- Verbesserung der allgemeinen Fußgesundheit.

Die FootBalance-Einlagen sind auch für Personen bestimmt, die alle Arten von Sport treiben oder lange Spaziergänge mögen.

Computeranalyse von Fußfehlern

59 PLN

100 % personalisierte Schuheinlagen, die auf der Grundlage einer Computeranalyse hergestellt werden:

/ 100% Balance / 100% Balance Narrow

290 PLN

Der Einsatzbereich dieser universellen Einlegesohlen ist wirklich breit. Sie eignen sich sowohl für normale als auch für breite Füße. Hauptsächlich für Sportler entwickelt, aber auch für Ski-, Roll- und Fahrradschuhe perfekt. Wer gerne spazieren geht, dem werden sie besonders gut gefallen. Diese Einlegesohlen geben dem Fuß einen moderaten Halt, dabei sorgen sie aber für große Elastizität und verleihen dem Benutzer viel Energie

/ 100% Control

310 PLN

Diese schmale Einlegesohle wurde speziell für schmale Schuhe entwickelt, in denen es relativ wenig Raum gibt. Sie ist mit einem Fersenstabilisator ausgestattet, der die Amortisation des Fußes erhöht, und dadurch einen besseren Energiefluss sichert. Deren ultra-dünne Konstruktion sorgt für ein besseres Fußgefühl und einen besseren Bodenkontakt. Raum in den Schuhen nimmt sie gar nicht. Sie hilft, das Körpergewicht gleichmäßig zu verteilen. Dadurch sichert sie eine bessere Stabilisierung, schnellere Reaktion und ein besseres Bodengefühl.

/ 100% Impact

310 PLN

Sie sind speziell für Hallensportarten mit vielen Sprüngen und Landungen sowie Richtungswechseln konzipiert, welche die Füße und Knöchel zusätzlich belasten. Perfekt auch für schwerere Personen, die eine Entlastung der Ferse oder des Vorfußes benötigen. Sichern hervorragenden Halt und gute Stabilität. Bieten eine erhöhte Stoßdämpfung an der Ferse und unter den Köpfen der Mittelfußknochen, die eventuelle Verletzungen reduzieren oder den Druck auf die bereits verletzten Bereichen zu mildern hilft. Die Fersenamortisation ist so konzipiert worden, dass sie den Druck entsprechend der natürlichen Bewegung der Ferse entlastet, während die Perforation unter dem Zehenbereich für Belüftung sorgt und das Trocknen der Schuheinlegesohlen ermöglicht.

/ Medical Green Soft

400 PLN

Diese weiche Einlegesohle hat eine spezielle Konstruktion drin, die das Fußgewölbe stützt und so für eine bessere Balance sorgt, die Füße stabilisiert und das Gewicht gleichmäßig verteilt, um die Belastungskonzentration, besonders an der Ferse, zu verringern. Die federnde Oberschicht aus einem speziellen Stoff hergestellt verhindert übermäßige Reibung und sorgt für ein angenehmes Fußgefühl. Entwickelt wurde sie speziell für sensible Füße, die zusätzlichen Komfort brauchen, um Krankheitssymptome zu mildern.

THERAPEUTISCHE MASSAGEN

Heilmassage

Die Heilmassage soll vor allem Schmerz lindern, erhöhte Muskelspannung regulieren, die Versorgung der Muskelzellen mit Nährstoffen verbessern und unnötige Stoffwechselprodukte aus dem Körper entfernen.

bis 20 min. / 80 PLN

bis 50 min. / 190 PLN

Sportmassage

Die Sportmassage ist daran ausgerichtet, die Regeneration des Körpers zu beschleunigen und Verletzungen vorzubeugen, die durch starke Belastung im Leistungs- und Amateursport entstehen können.

bis 20 min. / 110 PLN

Tiefengewebsmassage

Bei dieser Massage werden all die Bewegungen mit einer großen Präzision und in einem sehr langsamen Tempo ausgeführt. Sie besteht in einer geschickten Lockerung des Gewebes und einer Verbesserung seiner Beweglichkeit. Die Stärke des Drucks auf das Gewebe hängt immer von der individuellen Kondition des Patienten ab.

bis 30 min. / 110 PLN

bis 50 min. / 199 PLN

Muskulofasziale Triggerpunkttherapie

Diese Therapie zielt darauf ab, Schmerzen in Muskeln mit erhöhter Spannung lindert. Die Hauptindikationen für die Behandlung sind: Schmerzsyndrome der Wirbelsäule, Verletzungen und Überlastungen sportlicher Natur sowie Überlastungen, die mit der Arbeit des Patienten verbunden sind, d.h. Schulterschmerzen, Tennisellenbogen und Golferellenbogen.

bis 50 min. / 199 PLN

Schröpfungsmassage

Durch Unterdruck regt die Schröpfungsmassage die Zirkulation von Blut und Körperflüssigkeiten an. Sie hilft, unnötige Stoffwechselprodukte und Toxine aus dem Körper loszuwerden. Schon nach der ersten Behandlung sieht man deren Resultate. Die Haut hat eine gesunde, gerötete Farbe, ist viel straffer und elastischer. Die Schröpfungsmassage leistet auch einen unschätzbaren Beitrag zur Cellulite-Therapie.

bis 45 min. / 195 PLN

Manuelle Lymphdrainage

Bestimmt für die Personen, die nach Operationen, Verletzungen oder nach der Mastektomie Schwellungen haben oder die sich mit „schweren Beinen“ abmühen. Angewandt auf Gesicht, Hals und Dekolleté, sorgt für eine tiefe Entspannung.

bis 40 min. / 140 PLN

bis 60 min. / 190 PLN

bis 90 min. / 250 PLN

Spezialmassage bei Ischiasbeschwerden

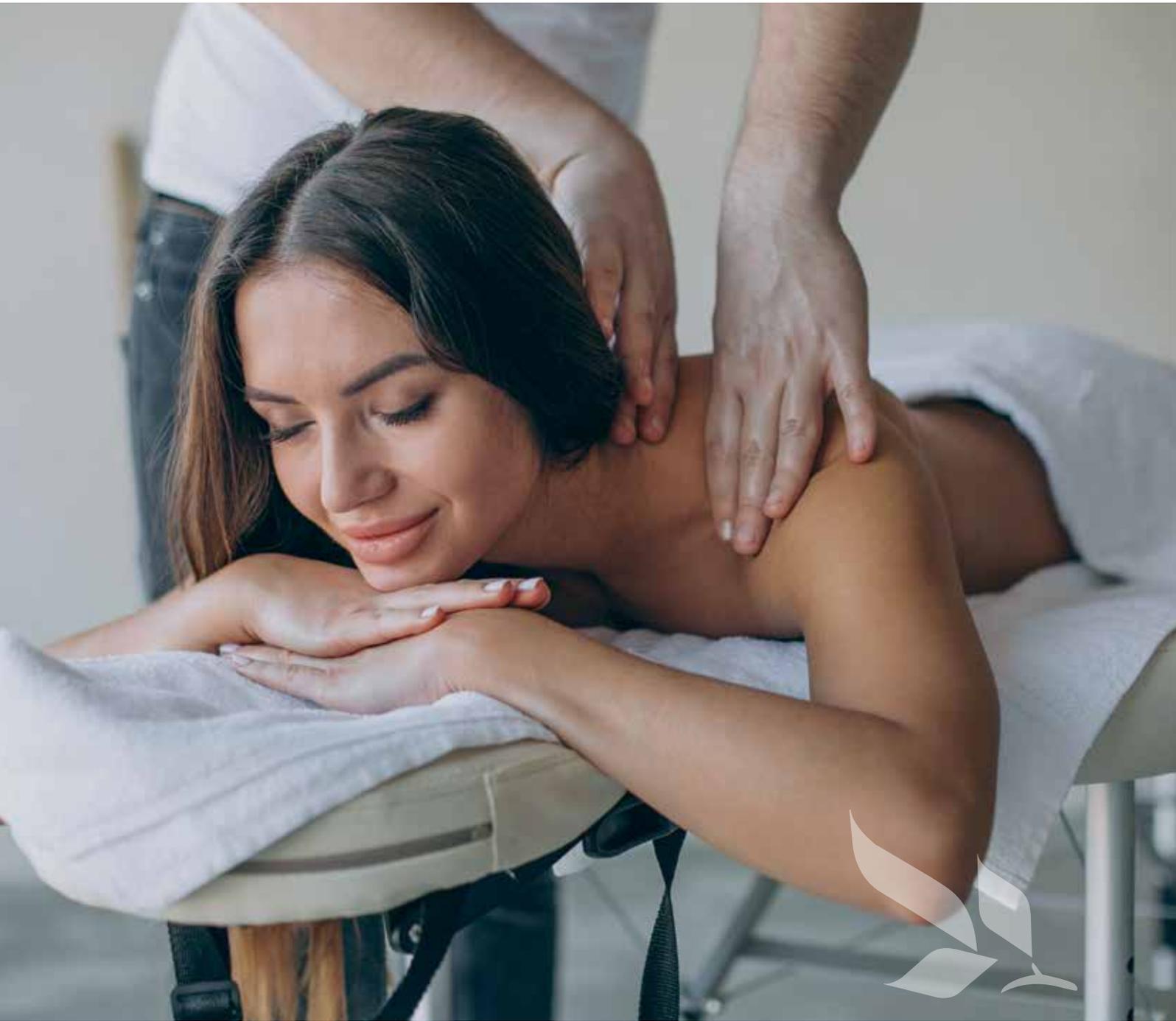
Diese Massage wird in den folgenden Positionen durchgeführt: auf dem Bauch, auf dem Rücken und auf der gesunden Seite. In der akuten Phase der Krankheit wird die Behandlung nicht durchgeführt.

bis 30 min. / 110 PLN

Viszerale Therapie

Eine holistische Behandlungsmethode, die sich auf die Verbindungen zwischen dem Bewegungsapparat und den inneren Organen konzentriert. Die inneren Organe haben einen enormen Einfluss auf die Gesundheit, u. A. der Wirbelsäule, des Beckens, des Schultergürtels und der Muskeln.

bis 40 min. / 150 PLN





KINESIOTHERAPIE

Taping / Kinesiotaping

Bekleben konkreter Körperpartien mit einem speziellen Klebeband, um ein Gewebe oder ein Gelenk zu sichern und zu stabilisieren. Auch in der Komplextherapie gegen Ödeme eingesetzt.

*je nach der Körperpartie
35 PLN - 60 PLN*

Individuelle Therapie

Wird individuell an die Bedürfnisse und den aktuellen Gesundheitszustand des Patienten angepasst. Der Physiotherapeut kann Behandlungen aus dem Bereich von Balneologie, Lichttherapie, Physiotherapie, Kinesiotherapie usw. wählen.

*bis 80 min. / 249 PLN
bis 50 min. / 220 PLN*

Individuelle Therapie für Kinder

Individuell an den aktuellen Gesundheitszustand des Patienten angepasste Übungen, auch zu Präventionszwecken eingesetzt.

*bis 45 min. / 99 PLN
bis 30 min. / 60 PLN*

Individuelle Übungen

bis 45 min. / 120 PLN

Gruppenübungen

bis 20 min. / 30 PLN

Individuelle Neurac-Therapie

Diese Therapie wurde von norwegischen Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt. Bestimmt ist sie für Patienten mit Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule sowie in den Schulter- und Hüftgelenken. Das Ziel der Neurac-Therapie ist es, Schmerzen zu eliminieren oder zu reduzieren sowie den normalen Bewegungsumfang wiederherzustellen.

bis 45 min. / 120 PLN

Nordic Walking - individuell

bis 90 min. / 160 PLN

Nordic Walking - Gruppen

Gilt als eine der besten Rekreationssportarten in der Welt, ein Rezept für ein langes und gesundes Leben. Diese Übungen im Freien eignen sich für alle Altersgruppen. Im Programm sind die folgenden Elemente enthalten: Hilfe bei der Auswahl der richtigen Ausrüstung, Lernen des effizienten Gehens, Aufwärmen und Stretching.

ab 4 Personen / 50 PLN

Ohrkerze

85 PLN

Unser hochqualifiziertes Personal sorgt für eine hohe Qualität der erbrachten Dienstleistungen und bietet eine professionelle therapeutische und Rehabilitationspflege an.



/ MEDICAL RESORT

tel. +48 59 841 82 30

e-mail: medical@grandlubicz.pl