

Rehabilitacja układu ruchu kojarzy się zazwyczaj z urazami kończyn. Narażone na nie są zwykle bardziej osoby uprawiające aktywność fizyczną lub ludzie starsi. Kto regularnie biega, wie, że nietrudno uszkodzić ścięgna, kostki lub kolana, gdy nie opanuje się prawidłowej techniki i nie zadba o odpowiednie amortyzujące obuwie. Amatorzy jazdy na nartach zdają sobie sprawę, że przy dużych prędkościach na stoku bywa czasem niebezpiecznie i łatwo w takich sytuacjach o złamanie. Jednak lista schorzeń narządu ruchu jest dużo obszerniejsza. Zalicza się do nich m.in. reumatoidalne zapalenie stawów, choroby zwyrodnieniowe czy osteoporozę. Rehabilitacji układu ruchu wymagają również pacjenci po przebytym udarze bądź chorzy na stwardnienie rozsiane. Z kolei osoby mające siedzącą pracę i spędzające dużo godzin bez przerwy w jednej pozycji, np. na korzystaniu z komputera, powinny zawczasu pomyśleć o zabiegach odciążających kręgosłup i tkackie, aby zapobiec w przyszłości dolegliwościom bólowym.

W Polsce znajduje się wiele miejsc, gdzie można udać się na leczenie chorób narządu ruchu. Ponieważ aby było ono skuteczne, musi trochę potrwać, warto szukać miejscowości, które oprócz znakomitego zaplecza medycznego i noclegowego szczytają się warunkami sprzyjającymi wypoczynkowi, tak ważnemu dla ludzi dochodzących do zdrowia. Prym wiodą pod tym względem uzdrowiska. W nich właśnie oferuje się zwykle najszerszy wybór terapii, w których nierzadko używa się lokalnych naturalnych surowców, i można liczyć na konsultacje ze specjalistami. W tym wydaniu magazynu *All Inclusive* chcielibyśmy zaprezentować kilka takich ośrodków. Z racji objętości artykułu nie jesteśmy w stanie przedstawić obszerniejszego zestawienia za jednym razem, więc temat miejsc specjalizujących się w leczeniu schorzeń narządu ruchu będziemy kontynuować w najbliższych numerach.

IWONICZ-ZDRÓJ

Wiele miejscowości uzdrowiskowych leży na południu Polski. We wschodnim rejonie tej części kraju, w województwie podkarpackim znajduje się Iwonicz-Zdrój. Należy on do najstarszych polskich uzdrowisk. Swoją rolę zawdzięcza miejscowym źródłom wód mineralnych, o których wspominał już w traktacie o leczeniu balneo-



▲ Centrum Iwonicza-Zdroju – w oddali drewniany Dom Zdrojowy i wieża Bazaru

logicznym *Cieplice* z 1578 r. Wojciech Oczko, nadworny lekarz króla Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy.

Miejscowość jest malowniczo położona wzdłuż Iwoniczkiego Potoku, zwanego także Iwoniczanką, wśród zielonych wzgórz. W okolicy wytyczono trasy piesze idealne na niezbyt męczące wycieczki. Poza

tym przez Iwonicz-Zdrój przebiega również Główny Szlak Beskidzki im. Kazimierza Sosnowskiego, prowadzący z Beskidu Śląskiego w Bieszczady (od Ustronia do Wołosatego).

Chyba największy rozwój uzdrowiska przypadł na XIX w. Znajdowało się ono wówczas w rękach szlacheckiej rodzi-

ny Żatuskich, którzy postanowili rozbudować miejscowość. Z ich inicjatywy powstało wiele zachowanych do dziś obiektów. W zabytkowym Starym Pałacu, wzniesionym w pierwszej połowie XIX stulecia, niegdyś letniej rezydencji dawnych właścicieli tutejszych ziem, funkcjonuje dziś siedziba zarządu Uzdrawiska Iwonicz S.A. Z tego okresu pochodzi też stojący niedaleko pawilon Nad Źródłami. Uwagę przechodniów zwraca drewniany Dom Zdrojowy z werandą zdobioną mauretańskimi łukami. W jego pobliżu stoi dawny pensjonat Bazar wyróżniający się wieżą z krytym tarasem widokowym i zegarem. Na wschód stąd znajduje się zbudowana na zlecenie Żatuskich w 1895 r. kaplica, obecnie Kościół św. Iwona i Matki Bożej Uzdrawienia Chorych. Aby skorzystać z dobroczynnego wpływu miejscowych źródeł, należy udać się do Pijalni Wód Mineralnych sąsiadującej z sanatorium Stare Łazienki. W okolicy są dwa dawne pensjonaty (dziś obiekty sanatoryjne): Pod Jodłą i Biały Orzeł. Ten drugi obiekt pochodzi z 1912 r. i został zaprojektowany w stylu szwajcarskim. Jego największą ozdobę stanowią liczne drewniane balkony.



▼ Sanatorium i Szpital Uzdrowiskowy Równica w Ustroniu-Zawodziu

© URZĄD MIASTA USTRONIA



© „UZDROWISKO IWONICZ” S.A./KRZYSZTOF SZYLER

▲ Pijalnia Wód Mineralnych ze sklepem firmowym z produktami „Iwoniczanka”



© „UZDROWISKO IWONICZ” S.A./KRZYSZTOF SZYLER

▲ Budynek iwoniczkiego Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior”

Zabiegi wykonuje się w Iwoniczu-Zdroju przede wszystkim w Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego i Szpitalu Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnym „Excelsior”. Korzystają z nich m.in. osoby po urazach kręgosłupa i kończyn oraz wszczepieniu endoprotezy czy z wadami narządu ruchu. Poza tym leczy się tu choroby stawów i osteoporozę. Na ku-

rację przyjeżdżają także pacjenci po udarze mózgu, ze zdiagnozowaną dyskopatią bądź stwardnieniem rozsianym. Iwoniczkie wody mineralne działają korzystnie na układ trawienny. Pobyt w uzdrowisku zaleca się również w przypadku chorób górnych dróg oddechowych. Tutejsze lecznicze surowce naturalne stosuje się w produktach ▶

▼ Nowoczesny basen solankowy w Uzdrowiskowym Instytucie Zdrowia w Ustroniu

© URZĄD MIASTA USTRONIA/JOANNA NOWICKA





© UZDROWISKO SZCZAWNO-JEDLINA S.A./ROMUALD M. SOLDEK

▲ Szczawno-Zdrój – Dom Zdrojowy, kiedyś Grand Hotel ▼ Hala Spacerowa (70-metrowa) i Pijalnia Wód Mineralnych w Szczawnie-Zdroju



© UZDROWISKO SZCZAWNO-JEDLINA S.A./ROMUALD M. SOLDEK

z serii kosmetycznej „Iwoniczanka”. Pod tym znakiem firmowym sprzedaje się też sól iwoniczką jodobromową.

USTROŃ

Zupełnie odmienny charakter niż Iwoniczka-Zdrój ma Zawodzie – dzielnica miasta Ustroń, położonego w województwie śląskim. Obecny wygląd nadano mu w latach 60. XX w., kiedy to rozpoczęto budowę tzw. piramid. Ten zespół nietypowych białych, trójkątnych domów wczasowo-leczniczych zaprojektowali Henryk Buszko i Aleksander Franta z pomocą Tadeusza Szewczyka. Mimo kontrowersyjnego kształtu, a może właśnie dzięki niemu, budynki doskonale wkomponowały się w krajobraz okolicy. W skład kompleksu architektonicznego weszły też szpital reumatologiczny (obecnie Śląskie Centrum Reumatologii, Rehabilitacji i Zapobiegania Niepełnosprawności) i sanatorium (dziś Sanatorium i Szpital Uzdrowiskowy Równica). O tym wyjątko-

wym projekcie urbanistycznym nakręcono niedawno film dokumentalny *Uzdrowisko. Architektura Zawodzia* (premiera odbyła się w czerwcu 2017 r.), w którym o pomysł i jego realizacji opowiada m.in. współautor koncepcji Aleksander Franta.

W Ustroniu można odbyć rehabilitację ortopedyczną po urazach i operacjach oraz w przypadku stanów zapalnych i schorzeń zwyrodnieniowych. Poza tym stosuje się tutaj zabiegi wspomagające leczenie chorób kardiologicznych i neurologicznych, a także przyspieszające dochodzenie do zdrowia po nowotworach. Naturalnymi surowcami używanymi podczas kuracji są solanki i borowina. Pacjenci mogą korzystać z basenów solankowych z wodą o wysokiej zawartości bromu i jodu, w których m.in. przeprowadza się zajęcia z rehabilitacji ruchowej. Tworzący się w obiektach basenowych mikroklimat działa dobroczynnie na drogi oddechowe. Przedsiębiorstwo Uzdrowiskowe „Ustroń” S.A. zarządza sanatoriami: Równica, Kos, Narcyz

i Rosomak, 3-gwiazdkowym Hotelem Wilga oraz Uzdrowiskowym Instytutem Zdrowia (z nowoczesnym basenem solankowym) i centrum Medical & SPA Prestige Club. To ostatnie miejsce ma w ofercie również zabiegi pielęgnacyjne i relaksacyjne oraz regeneracyjne – idealne dla sportowców.

Samo miasto Ustroń zostało wymienione już w dokumentach z ok. 1305 r., wtedy jeszcze jako osada. W drugiej połowie XVIII stulecia ze względu na otwarcie huty do wytopu żelaza zaczął się tu rozwijać ośrodek przemysłowy. Paradoksalnie właśnie z tą działalnością związane są początki uzdrowiska – w celach leczniczych rozpoczęto stosować kąpiele w ogrzewanej żużlem wodzie bogatej w związki siarki. W dawnej siedzibie dyrekcji ówczesnej huty Klemens (budynek z ok. 1800 r.) funkcjonuje dziś Muzeum Ustrońskie im. Jana Jarockiego. Wśród zabytków sakralnych Ustronia warto wymienić katolicki Kościół św. Klemensa I, papieża i męczennika oraz ewangelicko-



© URZĄD MIASTA JEDLINA-ZDRÓJ

▼ Ławeczka Charlotty w centrum Jedliny-Zdroju ▲ Pałac Jedlinka, nazywany porcelanowym pałacem



© URZĄD MIASTA JEDLINA-ZDRÓJ

-augsburski Kościół apostoła Jakuba Starszego. Na terenie osiedla Nierodzim znajduje się poza tym drewniany Kościół św. Anny, poświęcony w 1769 r. Ciekawą atrakcją nie tylko dla dzieci jest otwarty cały rok Leśny Park Niespodzianek – niewielki nietypowy ogród zoologiczny m.in. z muflonami, danielami, żubrami, sarnami, jeleniami, dzikami, żbikami i jenotami. Niektóre ze zwierząt można karmić. Złożono tutaj także sowiarnię i sokolarnię, a ptaki drapieżne i sowy prezentują swoje umiejętności podczas pokazów lotów.

SZCZAWNO-ZDRÓJ, JEDLINA-ZDRÓJ

Na północny zachód od Ustronia, w województwie dolnośląskim znajduje się miasto uzdrowiskowe Szczawno-Zdrój. Dobroczynne działanie miejscowych wód mineralnych znano już w średniowieczu. Ponieważ osadę (wówczas pod nazwą Salzbrunn) włączono do majątku zamku

Książ, znalazła się w rękach rodu Hochbergów. Im zawdzięcza też ona swój rozwój jako uzdrowisko. Rozbudowaniem miejscowości zajął się w pierwszej połowie XIX w. pracujący dla rodziny lekarz – August Samuel Zemplin. Powstał w niej park zdrojowy, który po późniejszych przekształceniach i powiększeniu przyjął obecną formę Parku Zdrojowego im. Henryka Wieniawskiego. Postawiono również drewnianą halę spacerową i pijalnię wód mineralnych (zrekonstruowane po pożarze pod koniec XIX stulecia), pensjonaty i teatr. Ten ostatni rozebrano, aby w 1896 r. wzniesić nowy budynek, cieszący dziś oczy neorokokowym wnętrzem. W Teatrze Zdrojowym im. Henryka Wieniawskiego przeprowadzono niedawno prace renowacyjne. Najpiękniejszym obiektem w uzdrowisku jest dawny Grand Hotel, obecnie Dom Zdrojowy. Zbudowano go na przełomie pierwszej i drugiej dekady XX w., a wystrojem wewnątrz zajęła się sama Maria Teresa Oliwia Hochberg von Pless, na-

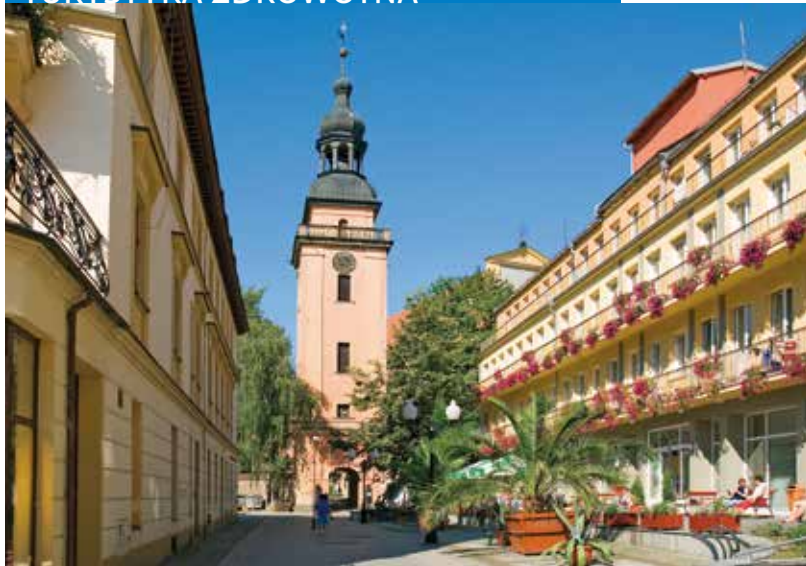
zywana księżną Daisy. Podczas wizyty w kurortcie w hotelu zatrzymali się ostatni cesarz Niemiec i król Prus Wilhelm II Hohenzollern oraz późniejszy premier Wielkiej Brytanii Winston Churchill.

Szczawno-Zdrój tworzy Uzdrowisko Szczawno-Jedlina S.A. wraz z położonym na południowy wschód od niego miastem Jedlina-Zdrój. Miejscowość ta charakter uzdrowiskowy zyskała, gdy w pierwszej połowie XVIII stulecia właścicielem dóbr Jedlinka (Tannhausen) został Johann (Hans) Christoph von Seherr-Thoss i nazwał je Charlottenbrunn od imienia swojej żony Charlotty. Zamieszkali oni w barokowym pałacu. W budowlę klasycystyczną, jaką można dziś oglądać, przekształcił go w kolejnym stuleciu Carl Franz Krister, właściciel fabryki porcelany w Wałbrzychu, nazywany czasem śląskim Rockefellerem. Obecnie Pałac Jedlinka jest udostępniony do zwiedzania. Przy placu Zdrojowym z pawilonem Pijalnia Wód Mineralnych w Jedlinie-Zdroju znajduje się Dom Zdrojowy z XVIII w. Jeden z ciekawszych jedlińskich zabytków stanowi dawny luteriański kościół z lat 1860–1863, przekazany w 2001 r. miejscowej parafii katolickiej pod wezwaniem Świętej Trójcy.

Bogactwem obu miast są źródła wód leczniczych. Uzdrowisko Szczawno-Jedlina S.A. oferuje kuracje dla osób cierpiących z powodu doznanego urazu, z problemami ortopedycznymi i reumatologicznymi oraz osteoporozą. Oprócz tego leczy się tu choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, kardiologiczne, układu trawiennego, nerek i dróg moczowych, cukrzycę czy otyłość. Zabiegi balneologiczne w Szczawnie-Zdroju przeprowadza przede wszystkim wzniesiony w latach 1938–1939 Zakład Przyrodolecznicy. W uzdrowisku można skorzystać z dobroczynnego wpływu fizykoterapii, kinezyterapii, krioterapii ogólnoustrojowej i krenoterapii (kuracji pitnej). W jego ofercie znajdują się m.in. turnusy rehabilitacyjne „Rehabilitacja po...” (dla osób po urazie) i „Zdrowe Kości” (dla cierpiących na choroby tkanki łącznej, w tym zespoły bólowe kręgosłupa, zwyrodnienia stawów czy reumatyzm).

CIEPLICE ŚLĄSKIE-ZDRÓJ

Odpowiednim miejscem na leczenie schorzeń narządu ruchu będą też Cieplice Śląskie-Zdrój (administracyjnie część Jeleniej Góry), a to ze względu na występujące w tej okolicy wody termalne. Ich temperatura w odwiertach głębokich sięga nawet 87°C – to najgorętsze źródła w Polsce. ►



▲ Dom Zdrojowy z 249 miejscami przy placu Piastowskim w Cieplicach Śląskich-Zdroju

W uzdrowisku Cieplice można odbyć rehabilitację po złamaniach kręgosłupa i kości tułowia, kończyn górnych i dolnych, w przypadku chorób zwyrodnieniowych i reumatycznych czy obwodowego układu nerwowego, porażeniach połowicznych czy osteoporozie. Poza tym przyjeżdżają do niego również osoby z problemami z układem moczowo-nerkowym i schorzeniami oczu. Wszystkie zabiegi z zakresu balneoterapii, w tym te przeprowadzane w basenach, wykonywane są z zastosowaniem tylko lokalnych słabo zmineralizowanych, fluorkowo-krzemowych wód termalnych, co znacznie zwiększa skuteczność kuracji. Kąpiel w nich działa rozgrzewająco na skórę i głębiej położone naczynia krwionośne – w wyniku przekrwienia następuje lepsze dotlenienie i odżywienie tkanek, co poprawia sprawność pacjenta.

Centrum Ciepliec Śląskich-Zdroju stanowią plac Piastowski i Park Zdrojowy. Pomiędzy nimi wznosi się imponujący Pałac Schaffgotschów. Trzykondygnacyjny

▼ Pawilon Edward w Parku Zdrojowym w centrum cieplickiego uzdrowiska



pozostaje trwałą ruiną. W pobliżu wspomnianego pałacu znajduje się pocysterski zespół klasztorny z Muzeum Przyrodniczym i Kościół św. Jana Chrzciciela. Wnętrze świątyni i zdobienia utrzymane są w stylu barokowym i rokoko. Na dziedzińcu oglądać można tablice nagrobne rodu Schaffgotschów. Przy placu Piastowskim wznosi się XVIII-wieczny kościół ewangelicko-augsburski, stanowiący jedną z najcenniejszych budowli protestanckich doby baroku na Śląsku. Na terenie Parku Zdrojowego, utrzymanego w stylu angielskim, znajduje się Pawilon Edward z zabytkową jadalnią, Zdrojowy Teatr Animacji (z XIX stulecia) i muszla koncertowa. Po drugiej stronie rzeki Wrzosówki leży malowniczy Park Norweski. Jego nazwa pochodzi od usytuowanego tu drewnianego Pawilonu Norweskiego, który został zbudowany w 1909 r. na podobieństwo jednej z restauracji w Oslo w Norwegii.

fasada budynku ma ponad 80 m długości. W gmachu działa dzisiaj filia Politechniki Wrocławskiej. Do rodziny Schaffgotschów



▲ Zajęcia aquafitness w basenie w Uzdrowskim SPA „Marysieńka” w Cieplicach

zależał także m.in. położony w nieodległym Sobieszowie XIV-wieczny zamek Chojnik, który od czasu wielkiego pożaru w 1675 r.

Zresztą cała ponad 900-letnia Jelenia Góra jest niezmiernie ciekawym miastem. Warto przyrzeć jej się bliżej podczas pobytu w Cieplicach Śląskich-Zdroju. Na otoczonym barokowymi i renesansowymi podcieniowymi kamienicami rynku stoi klasycystyczny Ratusz. O czasach średniowiecza przypominają: Baszta Wojanowska z basteją kryjącą kaplicę św. Anny, Wieża Bramy Zamkowej i Baszta Grodzka. Do ważnych zabytków należą Kościół Podwyższenia Krzyża Świętego, Cerkiew św. św. Piotra i Pawła oraz Bazylika św. św. Erazma i Pankracego – najstarsza świątynia w mieście. Na uwagę zasługuje też z pewnością Teatr im. Cypriana Kamila Norwida, jeden z niezbyt licznych przykładów polskiej secesji. Zaprojektował go Alfred Daehmel. W Muzeum Karkonoskim ▶



NAJWIĘKSZE NA POMORZU

SPA / MEDICAL / Wellness

Ponad 300 w pełni klimatyzowanych pokoi

CENTRUM SPA & WELLNESS

- basen rekreacyjny ze zjeżdżalnią i sztuczną rzeką
- 4 torowy basen sportowy • basen termalny z wodą solankową
- jacuzzi • strefa saun • gabinety SPA • grota solna

CENTRUM KONFERENCYJNE

- eventy • integracja • spotkania biznesowe • konferencje
- imprezy okolicznościowe • 8 sal konferencyjnych

CENTRUM ROZRYWKOWE

- 4 torowa kręgielnia • Black Pearl disco club • squash • cubeball
- tenis • fitness • siłownia i sale fitness • pokoje zabaw dla dzieci
- konsole do gier

UZDROWISKO USTKA Sp. z o.o. • ul. Wczasowa 4 • 76-270 Ustka
tel. 59 841 82 00 • recepcja@grandlubicz.pl

www.GRANDLUBICZ.pl





© HOTEL GRAND LUBICZ UZDROWISKO USTKA

▲ Syrenka spoglądająca ku morzu, pomnik na wschodnim falochronie ustckiego portu

obejrzymy m.in. największą w Polsce kolekcję szkła artystycznego i użytkowego różnych epok, a w Muzeum Miejskim Dom Gerharta Hauptmanna – Halę Rajską, czyli hol zdobiony polichromiami śląskiego malarza Johanna Maximiliana Avenariususa.

USTKA

Na rehabilitację można wybrać się także nad Morze Bałtyckie. Za jeden z najpopularniejszych kurortów w tej części Polski

uchodzi malownicza Ustka. Port u ujścia rzeki Stupi istniał już przynajmniej w pierwszej połowie XIV w., bo z tego okresu pochodzi najwcześniejsza zachowana wzmianka o nim. Wtedy jeszcze statki przeciągano rzeką aż do Stupska, aby tam je rozładować. Infrastrukturę portową najmocniej rozbudowano w XIX stuleciu. W 1892 r. postawiono istniejącą do dziś latarnię morską z czerwonej cegły, wysoką na ok. 20 m. Wygląda ona nieco nietypowo – do osmiokątnej wieży z lam-

pą na szczycie przylega budynek z oknami. Na południe od niej leży Park im. Jana Pawła II, zwany kiedyś Zaułkiem Kapitańskim. W jego rejonie wznosił się najstarszy miejscowy kościół, powstały jeszcze w XIV w., a rozebrany



© HOTEL GRAND LUBICZ UZDROWISKO USTKA

▲ Nad Ustką dominuje 19,5-metrowa latarnia morska

w 1889 r. ze względu na rosnącą liczbę wiernych (należał w tym czasie do protestantów). Przypuszcza się, że właśnie kościelna wieża odgrywała niegdyś rolę latarni i wskazywała drogę marynarzom i rybakom. Nowa świątynia usytuowana została dalej na południowy wschód stąd. To istniejący do dziś neogotycki Kościół Najświętszego Zbawiciela, od ponad 70 lat służący katolikom. ▶

▼ Ustecki hotel Grand Lubicz – zapachowy seans w grocie solnej z tętnią

© HOTEL GRAND LUBICZ UZDROWISKO USTKA



STARY ANIN



kameralne
apartamenty

www.invesco.waw.pl

22 615 33 06



© HOTEL GRAND LUBICZ UZDROWISKO USTKA

▲ Zabieg krioterapii miejscowej ciekłym azotem w strefie Medical hotelu Grand Lubicz

Okolice portu w Ustce przyciąga turystów. Po obu stronach ujścia Słupi do Morza Bałtyckiego rozciągają się piaszczyste plaże. Na wschodnim falochronie stanął w 2010 r. pomnik usteckiej syrenki Bryzgi Rosowej (znanej z baśni pisarza Franciszka Fenikowskiego), który dość szybko zyskał sobie popularność wśród przyjezdnych. W mieście warto przejść się między dawnymi domami rybackimi. Niektóre zachowały konstrukcję szachulcową. Wzdłuż wschodniej plaży biegnie Promenada Nadmorska. Jej początki sięgają 1875 r. Podobno lubił tędy spacerować sam Żelazny Kanclerz – Otto von Bismarck. W pobliżu miał zresztą swoją letnią rezydencję, wybudowaną w 1886 r. Dzisiaj w tym stylowym budynku z charakterystycznej czerwonej cegły działa pensjonat Villa Red. Niedaleko us-

teckiej promenady znajduje się Zakład Przyrodolecznicy wzniesiony w miejscu łaźni parowych.

Ustka jest dość młodym uzdrowiskiem, bo statut ten otrzymała dopiero w styczniu 1988 r. Jednak stało się to nie bez powodu. O nadaniu jej funkcji miasta uzdrowiskowego przesądziły takie czynniki jak lecznicze walory nadmorskiego klimatu bogatego w jod i występowanie naturalnych surowców: wód mineralnych (solanek) i borowiny. Leczy się tu schorzenia narządu ruchu i reumatyczne, osteoporozę, a także choroby zawodowe, neurologiczne, dróg oddechowych, układu krążenia czy przemiany materii. Zabiegi przeprowadzane są we wspomnianym Zakładzie Przyrodolecznicy z 1911 r., jak również np. w komfortowej strefie Medical (nowoczesnym centrum medyczno-rehabilitacyjnym) 5-gwiazdko-

▼ Basen w Konstancińskim Centrum Hydroterapii EVA Park Life & Spa w Parku Zdrojowym

© UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ



© UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ

▲ Tężnia solankowa w Konstancinie-Jeziornie

Hydroterapii EVA Park Life & Spa można skorzystać z basenu solankowego zasilanego wodą wprost ze źródła.

W drugiej połowie XVIII w. w Jeziornie nad rzeką Jeziorką założono papiernię. Rozbudowano ją w kolejnym stuleciu. Do dzisiaj zachowały się jedynie fragmenty dawnych zakładów, w części z nich po odrestaurowaniu budynków otwarto w listopadzie 2002 r. Centrum Handlowe Stara Papiernia. Dla miasta najbardziej charakterystyczna

wego hotelu Grand Lubicz. W tym drugim luksusowym obiekcie stosuje się kuracje z zakresu fizykoterapii i kinezyterapii, wykonuje się także kinesiotaping (plastrowanie dynamiczne), pomocny szczególnie przy łagodzeniu bólu w przypadku kontuzji.

KONSTANCIN-JEZIORNA

Osoby z problemami dotyczącymi funkcjonowania narządu ruchu mogą udać się też na leczenie w okolicy Warszawy. Na południe od stolicy leży Konstancin-Jeziorna, miasto utworzone w 1969 r. z kilku sąsiadujących ze sobą miejscowości. Obecnie istnieje tutaj Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A. Na przelocie XIX i XX w. ten rejon zaczął przekształcać się w podwarszawskie letnisko. W latach 60. minionego stulecia odkryto w tym miejscu źródło solanki. W 1965 r. powstało Sanatorium Uzdrowiskowe „Warszawianka”, obecnie 3-gwiazdkowy Hotel Uzdrowiskowy Konstancja. W Parku Zdrojowym w 1978 r. ukończono budowę tężni solankowej (40 m długości i 6 m wysokości). W tym czasie działały już Szpital Rehabilitacji Neurologicznej i Szpital Rehabilitacji Kardiologicznej, a tzw. Biały Dom został przekształcony ze Studium Medycznego Fizykoterapii w Zakład Przyrodolecznicy. Do tego ostatniego (Centrum Terapii Narządu Ruchu Biały Dom) zgłaszają się dziś pacjenci ze schorzeniami narządu ruchu, chorobami reumatycznymi, neurologicznymi czy dróg oddechowych. Warto wiedzieć, że przeprowadza się tu także nowoczesną rehabilitację z zastosowaniem egzozszkieletu. Poza tym to odpowiednie miejsce dla osób chcących powrócić do pełnej sprawności po wszczępieniu endoprotezy. W Konstancińskim Centrum



© UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ

▲ Centrum Terapii Narządu Ruchu Biały Dom, zajęcia z wykorzystaniem egzozszkieletu

jest jednak zabudowa rezydencjonalna. Wiele tutejszych domów uznano za zabytkowe. Ciekawostką stanowią zwłaszcza te w stylu zakopiańskim, takie jak willa Mucha czy Jutrzenka (dawniej Jerychonka). Niektóre budynki wyglądają raczej jak małe pałace (np. willa Kaprys, Zagłobin bądź Wanda). Swoją modernistyczną bryłą zwraca uwagę willa Allora. Styl szwajcarski reprezentuje z kolei m.in. willa Rusatka. W poszukiwaniu wyjątkowych rezydencji sprzed 100 lat moż-

na w Konstancinie-Jeziornie spacerować godzinami. Podczas takiej przechadzki łatwo natrafić na neogotycką wieżę ciśnieniową z czerwonej cegły. Zbudowano ją w 1899 r. razem ze stacją wodociągów. W odrestaurowanej willi Hugonówka mieści się Konstanciński Dom Kultury. Na południe od miasta leży Chojnowski Park Krajobrazowy z licznymi rezerwatami, a w pobliskiej wsi Obory znajduje się zabytkowe założenie dworskie z terenem parkowym. ■



REHABILITACJA
EGZO
SZKIELET

WIELKI KROK
W REHABILITACJI

SPRAWDŹ POZOSTAŁE PAKIETY:

- Kardiologiczny
- Zdrowe Serce
- Neurologiczny
- Endoproteza
- Relaksacyjny
- Zdrowie Seniora
- Intensywna Kuracja

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 667 771 148

czynne całą dobę (24 h)

rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl
www.uzdrowisko-konstancin.pl



EGZOrehabilitacja

Skierowana do pacjentów ze zmniejszoną sprawnością kończyn dolnych, osób sparaliżowanych lub z niedowładem spowodowanym schorzeniami neurologicznymi i urazami.

Pakiet zawiera:

- 12 noclegów (wtorek-czwartek) w Centrum Terapii Narządu Ruchu Biały Dom
- 3 posiłki dziennie
- Kwalifikacja lekarska i rehabilitacja z EGZOszkieletem (jedna 60-minutowa sesja dziennie)
- 10 masażów częściowych lub 10 terapii indywidualnych
- 10% zniżki na zabiegi i usługi SPA
- Badanie lekarskie końcowe

Cena: **3282 zł/os.**
Pacjent z opiekunem: 4530 zł/para

