

Чек-лист на приём к физиотерапевту

До визита

- Получил направление от основного врача (невролога, ортопеда, ЛОРа, терапевта).
- Собрал снимки МРТ/КТ/рентгена в хронологическом порядке.
- Подготовил выписки из стационара, если были.
- Сделал свежий ОАК (не старше 6 месяцев).
- Сделал ЭКГ, если есть сердечные заболевания или возраст 45+.
- Записал список препаратов с дозами.
- Записал все свои хронические диагнозы и аллергии.
- Отметил, есть ли кардиостимулятор, металлоконструкции, беременность, онкология.

В день приёма

- Документы: паспорт, полис, СНИЛС.
- Направление + папка с обследованиями.
- Удобная одежда, которую легко снимать.
- На коже зоны воздействия – никаких кремов и масел.
- Перекусил за 1–2 часа, но не обильно.



- Не тренировался до изнеможения накануне.

Что спросить на приёме

Мини-список (полный — в вопросах врачу):

- Почему именно эта процедура при моём диагнозе?
- Какой ожидаемый эффект и в какие сроки?
- Сколько процедур в курсе?
- Есть ли противопоказания именно для меня?
- Что делать, если заболит больше?
- Можно ли совмещать с другими методами?
- Что делать дома между процедурами?

Во время процедуры

- Сразу сказать о неприятных ощущениях.
- Не передавать ощущения «терпеть до конца» — это не тренировка.
- После — 10–15 минут спокойно отдохнуть в клинике, не спешить.

После курса

- Оценил изменения: боль по 10-балльной шкале, подвижность, самочувствие.
- Сохранил заключение физиотерапевта.
- Продолжаешь ЛФК дома, если назначена.
- Если эффект не заметен — обсудил с врачом, что дальше.



Когда процедуру нужно пропустить или перенести

- Повысилась температура или идёт острая инфекция.
- Появилась сыпь в зоне воздействия.
- Обострение хронического заболевания.
- Новая беременность – обязательно сказать врачу.
- После неприятного эпизода (одышка, боль в сердце) на прошлой процедуре.

Что не делать

- Принимать горячую ванну или сауну сразу после тепловых процедур.
- Самостоятельно «добавлять» процедуры в других клиниках.
- Пропускать предупреждение о кардиостимуляторе или металлоконструкциях.
- Наносить косметику в зоне обработки перед процедурой.

