



MINISTERUL SĂNĂȚII
SANATORIUL BALNEAR SI DE RECUPERARE MANGALIA
SĂNĂTATE ȘI LONGEVITATE



Str. Mirocea cel Bătrân nr. 2, 905500 - Mangalia, Constanța
C.U.I. 4515565, cont: RO96TREZ23320F3321000XXXX Trezoreria Mangalia
Tel. central:0241 751337, tel secretariat:0241 751215/fax: 0241751759
e-mail: office@balnear.net, www.balnear.net



ISO 14001 SC 1216/00368
ONBAS 18001 SC 1216/00370
ISO 9001 SC 1216/00234
ISO 22000 SC 1216/00235

Reguli de igiena ortopedica ale soldului:

- Reducerea si mentinerea greutatii corporale sub greutatea ideala
- Evitarea ortostatismului si a mersului prelungit pe jos
- Evitarea mersului pe teren accidentat
- Evitarea schiopatarii
- Repausul se face pe un scaun mai inalt
- Se vor prefera deplasarile cu bicicleta
- Se vor purta pantofi cu talpi moi
- Cel putin de doua ori pe zi se va executa programul de kinetoprofilaxie pentru sold.

Director medical,

Dr. Dumitrescu Magdalena