





# Osteo Move — комплекс эффективных упражнений

Оставаться в форме—значит быть активным. Регулярное выполнение упражнений необходимо для сохранения силы мышц, прочности костей и подвижности суставов. Важно осваивать новые упражнения и расширять свою двигательную активность путем систематических занятий. Программа Osteo Move состоит из наиболее эффективных упражнений для профилактики и лечения остеопороза.

Программа Osteo Move включает в себя упражнения для развития силы, координации, выносливости и растяжки. Они позволяют укрепить мышцы и повысить прочность костей.

Упражнения развивают мышцы грудной клетки, спины и туловища в целом, что позволяет защитить тела позвонков от переломов, часто возникающих на фоне остеопороза. Упражнения на развитие координации помогают пациенту избе-

жать падений и, как следствие, не допустить травм и переломов.

В сочетании с корсетом Dorso Osteo Care, который обладает эффектом выпрямления позвоночника, программа Osteo Моvе позволяет укрепить мышцы спины и улучшить осанку. Благодаря этому удается остановить развитие остеопороза, уменьшить интенсивность болей в позвоночнике или полностью их устранить. Ортопедический корсет Dorso Osteo Care выступает в качестве «дисциплинатора», постоянно «напоминает» пациенту о правильном положении позвоночника и поддерживает движения в физиологическом диапазоне.

Регулярные тренировки по программе Osteo Move позволяют расширить двигательную активность пациента и повысить эффективность применения ортеза Dorso Osteo Care.

## Пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией, прежде чем Вы приступите к выполнению упражнений

- Программа упражнений Osteo Move разделена на две части. Первая часть состоит из десяти упражнений, которые необходимо выполнять в корсете Dorso Osteo Care (рекомендуется выполнять упражнения в конце его использования в течение дня).
- Вторая часть состоит также из десяти упражнений, которые выполняются без корсета.
- Обе части программы включают в себя упражнения на развитие выносливости, силы, координации и на растяжку, которые должны выполняться регулярно.
- Пожалуйста, следите за правильностью выполнения упражнений.
- Соблюдайте указания по количеству повторов упражнений.
- Во время выполнения упражнений всегда придерживайтесь инструкции по безопасности, чтобы избежать травм.
- Адаптируйте нагрузку во время выполнения комплекса упражнений под собственные возможности и постепенно увеличивайте интенсивность занятий.

- Постарайтесь максимально объективно оценивать свои возможности при выполнении того или иного упражнения программы, а также результаты тренировок.
- Комбинируйте комплекс упражнений Osteo Move с физическими упражнениями на выносливость (например, ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде). Виды активности, тренирующие выносливость, являются обязательными для улучшения кровообращения, поддержания оптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, мозгового кровообращения и сохранения интеллекта.
- Перед началом тренировок по программе Osteo Move проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом, особенно если у Вас есть сопутствующие заболевания позвоночника или поражение межпозвоночных дисков.



Несмотря на то, что все упражнения программы Osteo Move тщательно описаны, мы не можем гарантировать правильность их выполнения в Вашем случае. В связи с этим мы не можем нести ответственность за какие-либо травмы или повреждения, возникшие в ходе выполнения упражнений. Перед началом тренировок по программе Osteo Move проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

## Содержание

<b>Часть 1.</b> Упражнения в корсете Dorso Osteo Care	
Растяжка	8
Силовые упражнения	13
Упражнения на мощность мышц	16
Упражнения на координацию	19
<b>Часть 2.</b> Упражнения без корсета Dorso Osteo Care	23
Растяжка	24
Силовые упражнения	29
Упражнения на мощность мышц	
Упражнения на координацию	
<b>Часть 3.</b> Проверка эффективности тренировок	39
Остеопороз. Профилактика и лечение	42



## ЧАСТЬ 1

## Упражнения в корсете Dorso Osteo Care

Выполните следующие 10 упражнений в корсете Dorso Osteo Care. Рекомендуется выполнять их перед снятием корсета в конце рекомендованного периода дневного ношения. После завершения упражнений первого этапа снимите Dorso Osteo Care и начните выполнять упражнения второй части программы без него.

## Растяжка

#### Почему важно выполнять упражнения на растяжку?

Костная ткань постоянно обновляется, ее формирование происходит при непосредственном участии мышц, которые создают натяжение в местах прикрепления к кости во время движения. Если позвоночник окружен неэластичными малоподвижными мышцами, то формирование новой костной ткани замедляется из-за недостаточной активности мышц. Именно поэтому для профилактики и лечения остеопороза надо стремиться к тому, чтобы Ваши суставы сохраняли подвижность, а мышцы и сухожилия — растяжимость и эластичность.

Без регулярного растяжения сухожилий, связок и мышц происходит значительное укорочение последних и, как следствие, снижение подвижности суставов. Регулярные упражнения на растяжку необходимы для поддержания запаса упругости в мышцах и сухожилиях.

#### Цель упражнений:

улучшение эластичности мышц, сухожилий и связок.

## Растяжка передней поверхности туловища, упражнения у стены

#### Исходное положение

- встаньте прямо, спиной близко к стене (во избежание падения);
- поставьте ноги на ширину плеч;
- вытяните руки вверх над головой.

#### **Упражнение**

- медленно прогните спину в пояснице, одновременно отводя плечи назад, форма спины должна напоминать полумесяц;
- посмотрите вверх, на потолок;
- задержитесь в этом положении 4-8 секунд.

- выполните упражнение 3 раза;
- между упражнениями делайте паузы на отдых по 4-8 секунд.



## Растяжка боковой поверхности туловища

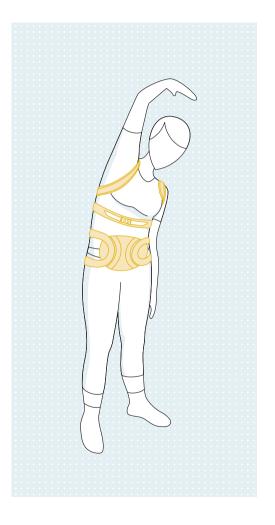
#### Исходное положение

- встаньте спиной к стене;
- ноги на ширину плеч;
- опустите руки вдоль туловища;

#### **Упражнение**

- подняв над головой правую руку, выполните наклон туловища влево;
- левая рука в этот момент скользит по наружной стороне левого бедра вниз;
- задержитесь в этом положении около 8 секунд;
- медленно возвратитесь в исходное положение;
- повторите это упражнение с наклоном туловища в правую сторону.

- выполните по 3 наклона в правую и левую стороны;
- между упражнениями делайте паузы на отдых по 5 секунд.



## З Упражнение на растяжку выпад вперед

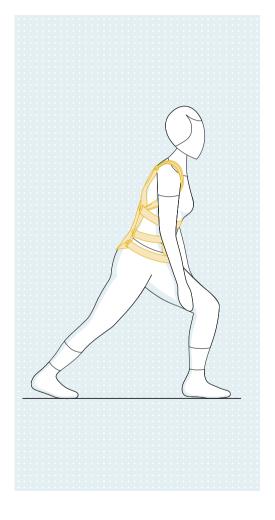
#### Исходное положение

- сделайте большой шаг вперед;
- согните в колене впередистоящую ногу.

#### **Упражнение**

- медленно перенесите вес тела на впередистоящую ногу;
- вторая нога должна оставаться прямой;
- задержитесь в этом положении около 8 секунд;
- медленно возвратитесь в исходное положение.

- выполните по 3 повторения для правой и левой ноги;
- между упражнениями делайте паузы на отдых по 5 секунд.



## Упражнение на растяжку выпад вбок

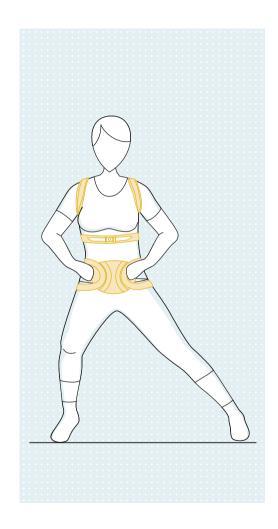
#### Исходное положение

- встаньте прямо, широко расставив ноги;
- носки стоп параллельны и направлены вперед.

#### **Упражнение**

- медленно перенесите вес тела на правую ногу, при этом слегка согните ее в колене;
- левая нога должна оставаться прямой, спину держите вертикально прямо;
- задержитесь в этом положении около 8 секунд;
- медленно возвратитесь в исходное положение;
- выполните упражнение для левой стороны.

- выполните по 3 повторения для правой и левой ноги;
- между упражнениями делайте паузы на отдых по 5 секунд.



## Силовые упражнения

#### Почему важно выполнять силовые упражнения?

Сильные мышцы и прочные кости — это обязательные участники любого движения, именно поэтому силовые упражнения являются центральным элементом программы Osteo Move. Чем выше сила мышцы, тем более прочная структура у связанной с ней кости. Доказано, что для снижения риска падений важно тренировать мышцы, расположенные вокруг тазобедренного сустава.

#### Правила выполнения силовых упражнений

- выполняйте упражнения с силой примерно <sup>2</sup>/<sub>3</sub> от максимально возможной;
- выполняйте упражнения медленно, например, 4 секунды подъем, 4 секунды опускание;
- делайте перерывы на отдых 2-3 минуты между подходами;
- перед повторной тренировкой одной и той же группы мышц сделайте перерыв в один день.

#### Цель упражнений:

увеличить силу мышц позвоночника, живота, таза, нижних и верхних конечностей.

### 5 Подъем на носок на одной ноге

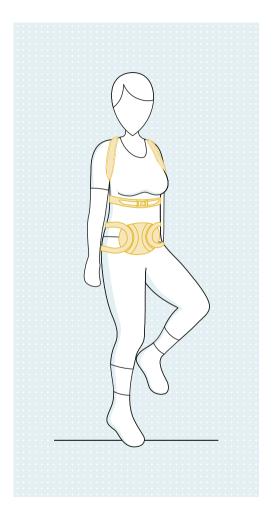
#### Исходное положение

- во избежание падения встаньте так, чтобы Вы могли за что-нибудь держаться;
- согните одну ногу в колене.

#### **У**пражнение

- медленно отрывайте пятку опорной ноги от пола, вставая на носок;
- медленно опуститесь обратно на пятку в исходное положение.

- выполните 2 подхода по 5 упражнений для каждой ноги;
- между подходами делайте паузы на отдых по 1 минуте.



### 6 Отжимание от стула

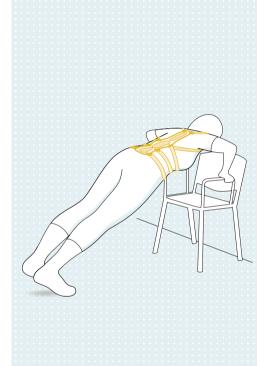
#### Исходное положение

- прислоните спинку стула к стене, чтобы он не скользил по полу;
- обопритесь руками о ручки стула;
- выпрямите ноги;
- оторвите пятки от пола так, чтобы ноги опирались только на носок.

#### **Упражнение**

- медленно сгибайте и снова выпрямляйте руки в локтях;
- ваше тело должно оставаться прямым;
- корсет Dorso Osteo Care поможет удержать спину в прямом положении;
- если Вы почувствуете дискомфорт в местах прилегания ортеза к телу, значит, положение спины неправильное, и Вам необходимо ее выровнять.

- выполните 2 подхода по 5 упражнений;
- между подходами делайте паузы на отдых по 1 минуте.



## Упражнения на мощность мышц

## **Почему важно выполнять упражнения для повышения** мощности мышц?

Для повышения мощности мышц нужно развить их силу и скорость сокращения (мощность мышцы = сила × скорость). Чтобы обеспечить безопасность в критических ситуациях, таких, например, как потеря равновесия при спотыкании, необходима достаточная сила и скорость сокращения мышц для быстрой реакции. Таким образом, тренировка мышечной мощности обеспечивают защиту от падений.

#### Цель упражнений:

увеличить мощность мышц.

### 7 Бег на месте

#### Исходное положение

• стоя на ровном полу.

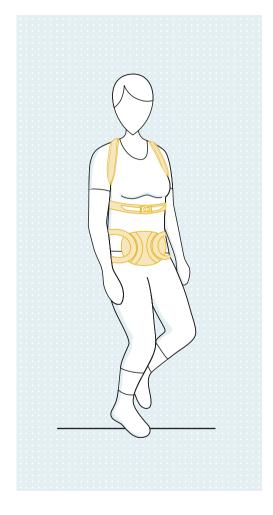
#### **Упражнение**

- начинайте бег на месте на передних отделах стоп;
- пятки не должны касаться пола;
- выполняйте упражнение в достаточно быстром темпе, стараясь сделать 120 шагов в минуту.

#### Повторения

В ходе занятия выполняйте:

- 1-й месяц: 2 пробежки по 15 секунд;
- 2-й месяц: 2 пробежки по 30 секунд;
- 3-й месяц: 2 пробежки по 45 секунд;
- начиная с 4-го месяца: 2 пробежки по 60 секунд;
- между пробежками делайте паузы на отдых по 1 минуте.



### В Бег на месте с вращением

#### Исходное положение

• стоя на ровном полу.

#### **Упражнение**

- начинайте бег на месте на передних отделах стоп;
- пятки не должны касаться пола;
- во время бега начинайте вращаться вокруг своей оси;
- выполняйте упражнение в комфортном для Вас темпе.

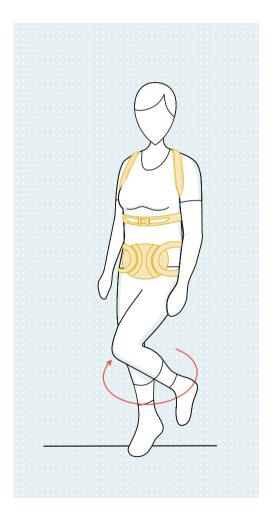


Выполняйте упражнение с осторожностью, если у Вас бывают головокружения. В этом случае данное упражнение лучше выполнять в присутствии помощника, по крайней мере, во время первых тренировок.

#### Повторения

В ходе занятия выполняйте:

- 1-й месяц: 2 пробежки по 5 секунд;
- 2-й месяц: 2 пробежки по 10 секунд;
- начиная с 3-го месяца: 3 пробежки по 15 секунд;
- между пробежками делайте паузы на отдых по 1 минуте.



## Упражнения на координацию

## Почему важно выполнять упражнения на координацию движений?

Научно установлено, что ограничение физической нагрузки в течение даже нескольких дней, приводят к частичной потере координационных навыков. Это, в свою очередь, повышает риск падений. Чтобы хорошо контролировать положение тела (координация), требуются регулярные тренировки. Поэтому, когда речь идет об упражнениях на координацию, специалисты рекомендуют: «Чем больше, тем лучше».

#### Цель упражнений:

улучшение координации движений и повышение устойчивости.

### Легкие приседания на одной ноге

#### Исходное положение

- стоя на одной ноге;
- одна нога согнута в колене;
- стопа опорной ноги полностью соприкасается с полом;
- во избежание падения рекомендуется встать в углу комнаты или у стены.

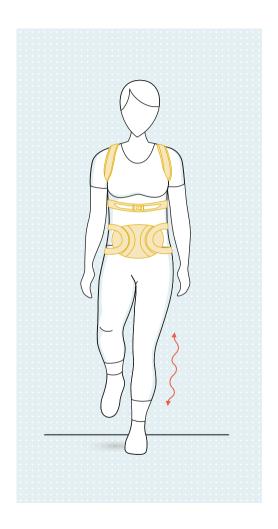
#### **Упражнение**

• быстро и плавно сгибайте и разгибайте опорную ногу, слегка приседая на ней.

#### Повторения

В ходе занятия выполняйте:

- 1-й месяц: по 15 секунд для каждой ноги;
- 2-й месяц: по 30 секунд для каждой ноги.



### 10 Стояние на мыске стопы

#### Исходное положение

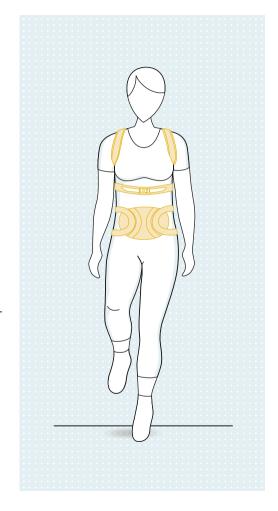
- стоя на одной ноге;
- во избежание падения встаньте так, чтобы Вы могли за что-нибудь держаться;
- одна нога согнута в колене;
- стопа опорной ноги полностью соприкасается с полом.

#### **Упражнение**

- постепенно отрывайте пятку опорной ноги от пола, пока не встанете на мысок стопы;
- задержитесь в этом положение на 4-10 секунд;
- при необходимости можно помочь себе, слегка придерживаясь пальцами руки за опору.

#### Повторения

• повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.





## ЧАСТЬ 2

## Упражнения без корсета Dorso Osteo Care

Снимите корсет Dorso Osteo Care и начните выполнять упражнения второй части программы Osteo Move.

## Растяжка

### Повороты туловища

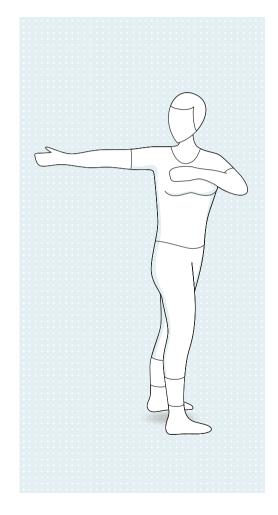
#### Исходное положение

- встаньте прямо;
- поставьте ноги на ширину плеч;
- отведите выпрямленную правую руку в сторону, а согнутую в локте левую руку положите на грудь.

#### **У**пражнение

- медленно поверните туловище вправо, до максимально возможного положения, чтобы не возникло болевых ощущений;
- правая рука должны оставаться выпрямленной и быть параллельной полу;
- задержитесь в этом положении на 8 секунд;
- медленно вернитесь в исходное положение.

- выполните упражнение по 3 раза для правой и левой стороны;
- между упражнениями делайте паузы на отдых по 5 секунд.



### 2 Наклоны вперед

#### Исходное положение

- встаньте прямо;
- поставьте ноги на ширину плеч;
- ноги в коленях должны быть выпрямлены.

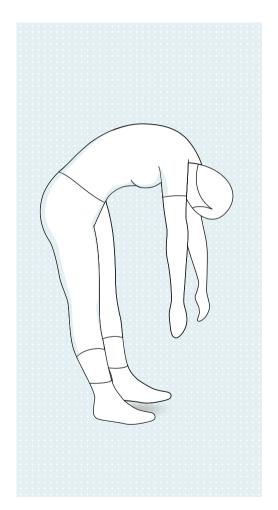
#### **Упражнение**

- медленно наклоните туловище вперед;
- голова, туловище и руки должны медленно опускаться вниз;
- в конце наклона сделайте медленный глубокий вдох и выдох;
- затем медленно начните разгибать спину по принципу «позвонок за позвонком»;
- вернитесь в исходное положение.



Будьте осторожны, у нетренированных людей может возникнуть головокружение!

- выполните упражнение 3 раза;
- между упражнениями отдыхайте по 10 секунд.



### В Растяжка мышц груди и плеч

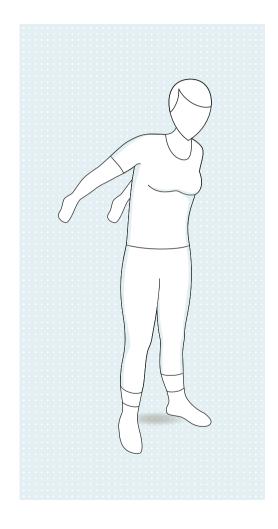
#### Исходное положение

- встаньте прямо;
- поставьте ноги на ширину плеч;
- отведите обе выпрямленные руки назад за спину;
- ладони выпрямлены и развернуты назад.

#### **У**пражнение

- поднимайте руки вверх до максимально возможного положения, чтобы не возникло болевых ощущений в руках и груди;
- убедитесь, что Вы держите голову прямо;
- задержитесь в этом положении на 8 секунд;
- медленно опустите руки в исходное положение.

- выполните упражнение 3 раза;
- между упражнениями делайте паузы на отдых по 5 секунд.



### 4 Растяжка мышц плеч

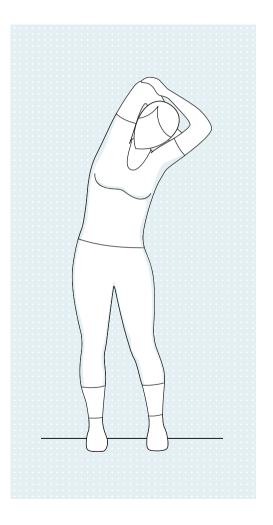
#### Исходное положение

- встаньте прямо;
- поднимите правую руку вверх, согните в локте и заведите за голову;
- левой рукой Вы можете помочь себе зафиксировать согнутую руку.

#### **У**пражнение

- выполните наклон туловища влево до появления легкого чувства растяжения;
- задержитесь в этом положении на 8 секунд;
- вернитесь в исходное положение;
- выполните упражнение для другой стороны.

- выполните упражнение по 3 раза для каждой стороны;
- между упражнениями делайте паузы на отдых по 5 секунд.



## Силовые упражнения

## 5 Глубокий присед

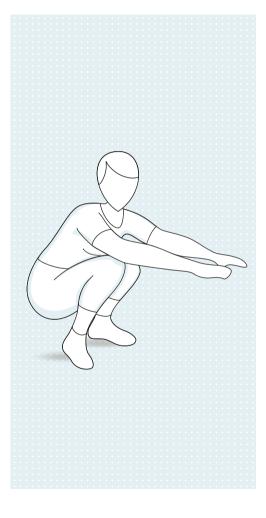
#### Исходное положение

- встаньте прямо;
- поставьте ноги на ширину плеч;
- носки стоп разверните слегка кнаружи;
- вытяните прямые руки перед собой;
- во избежание падения можно встать спиной к углу комнаты или у стены.

#### **Упражнение**

- медленно присядьте настолько низко, насколько это возможно;
- затем медленно вернитесь в исходное положение;
- опускание в присед и подъем из приседа должна занимать не менее 4 секунд.

- выполните по 2 подхода, состоящих из 5 упражнений;
- между подходами делайте паузы на отдых по 5 секунд.



## Подъем со стула с опорой на одну ногу

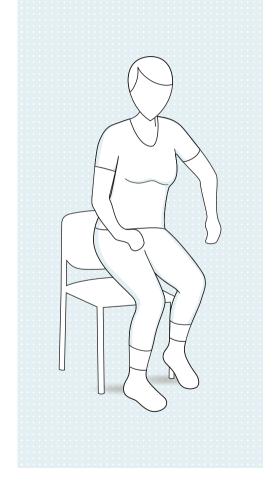
#### Исходное положение

• сидя на стуле.

#### **Упражнение**

- вставайте со стула без помощи рук с максимальной опорой только на одну ногу;
- вторая нога по возможности не касается пола или используется в качестве дополнительной опоры для поддержания равновесия;
- медленно сядьте обратно на стул.

- выполните по 2 подхода, состоящих из 5 упражнений для каждой ноги;
- выполняйте подходы попеременно для каждой ноги;
- между подходами делайте паузы на отдых по 5 секунд.



## Упражнения на мощность мышц

### 7 Подпрыгивание на одной ноге

#### Исходное положение

- стоя на ровном полу;
- встаньте на правую ногу, левая нога согнута в колене.

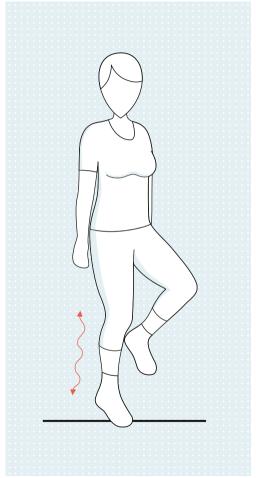
#### **У**пражнение

- слегка подпрыгивайте на носке правой стопы;
- опорная нога должна быть немного согнута в колене;
- во время прыжков старайтесь не касаться пола пяткой правой ноги:
- выполните упражнение для левой ноги.



Внимание! Пациенты с искусственными суставами (эндопротезами) перед началом выполнения упражнения должны предварительно проконсультироваться со своим лечащим врачом.

- 1-й месяц: ежедневно по 10 прыжков на каждой ноге;
- каждую следующую неделю добавляйте по 1 прыжку для каждой ноги дополнительно;
- доведите количество прыжков до 50 в день на каждой ноге;
- в течение следующих месяцев уменьшайте степень сгибания опорной ноги это будет способствовать наибольшей стимуляции роста и уплотнения костной ткани;
- выполняйте упражнение без пауз.



### 8 Восстановление упругости мышц

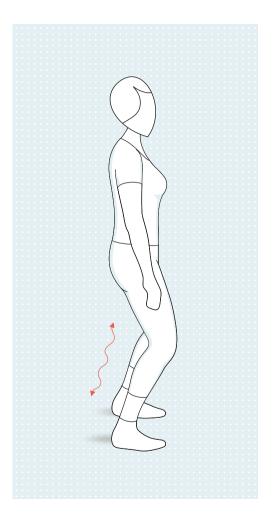
#### Исходное положение

- встаньте прямо;
- поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельно друг другу;
- постарайтесь найти максимально устойчивое для Вас положение.

#### **У**пражнение

- свободно и равномерно согните ноги в коленях;
- выпрямите ноги в коленях;
- постарайтесь добиться плавности движений, чтобы возник эффект покачивания.

- Древняя китайская мудрость гласит, что это упражнение необходимо делать 164 раза.
- Выполняйте упражнение без пауз.



## Упражнения на координацию

## Уодьба шаг в шаг («по канату»)

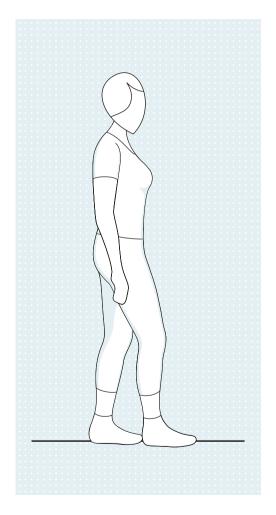
#### Исходное положение

 во избежание падения выполняйте упражнение около стены или стола.

#### **Упражнение**

- идите четко по прямой линии;
- при каждом шаге стопа, находящаяся впереди, должна касаться пяткой пальцев стопы, находящейся позади должно создаться ощущение, что Вы идете как бы по канату;
- при необходимости можно помочь себе, слегка придерживаясь пальцами руки за стену или стол.

- выполните 4 подхода по 10 шагов вперед и 10 шагов назад:
- между подходами делайте паузы на отдых по 5 секунд.



## 10 Касание коленом пола из положения «шаг вперед»

#### Исходное положение

- во избежание падения выполняйте упражнение около стены или стола;
- сделайте большой шаг вперед правой ногой.

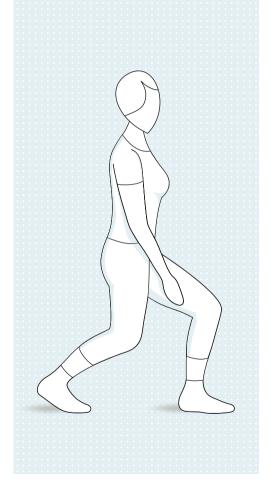
#### **Упражнение**

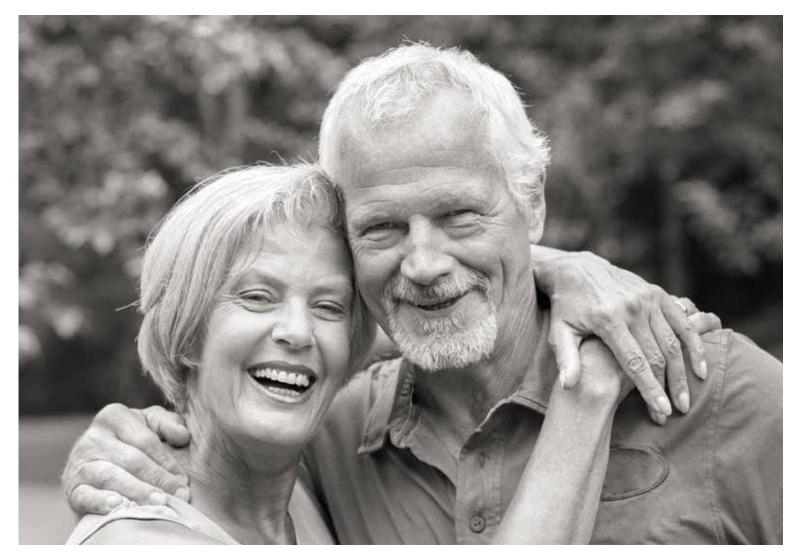
- сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока колено левой ноги не коснется пола;
- вернитесь в исходное положение.



Внимание! Если у Вас есть заболевания коленных суставов, не старайтесь выполнить упражнение в полном объеме. Выполняйте движение в комфортном для Вас объеме.

- выполните 4 упражнения для каждой ноги;
- между подходами делайте паузы на отдых по 2 секунды.





## ЧАСТЬ 3

## Проверка эффективности тренировок

Почему так важно отслеживать результаты тренировок? Лечение остеопороза не может быть эффективным без постоянного выполнения специальных упражнений. Вы делаете первый шаг и начинаете тренироваться. Однако достаточно сложно сохранять стремление выполнять упражнения в течение длительного времени. Поэтому так важно фиксировать свои результаты и прогресс в ходе тренировочного процесса. Программа упражнений Osteo Move позволяет отслеживать результаты с помощью двух простых тестов. Выполняйте предлагаемые тесты 1 раз в месяц и обязательно обсудите их результаты с вашим лечащим врачом.

### Ходьба шаг в шаг («по канату»)

#### Сможете ли Вы пройти 8 шагов «по канату»?

Перед выполнением теста разрешается сделать 1–2 пробных попытки. Затем выполните упражнение 3 раза, засчитывается попытка с лучшим результатом. После ошибочного шага всегда начинайте новую попытку.

#### Выполнение теста

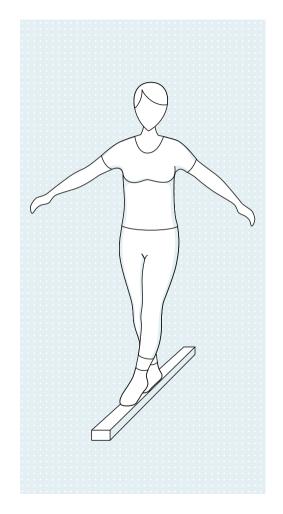
- во избежание падения идите по прямой вдоль стены или стола;
- при каждом шаге ставьте пятку стопы, находящейся впереди, непосредственно перед пальцами стопы, находящейся позади;
- расстояние между пяткой одной стопы и носком другой стопы не должно превышать 1 см.

#### Результаты теста

Если Вы не можете сделать подряд 8 шагов «по канату», Вам необходимо обязательно выполнять упражнения на координацию движений.

#### Ошибками при выполнении теста считается следующее:

- Вы оступаетесь вправо или влево, нарушая прямую линию;
- расстояние между пяткой одной стопы и носком второй стопы превышает 1 см;
- во время выполнения упражнения Вы спотыкаетесь или помогаете себе сохранить равновесие, держась за стену или стол.



## Классический тест «Встать со стула»

## Сможете ли Вы в течение 10 секунд 5 раз подряд подняться со стула?

#### Исходное положение

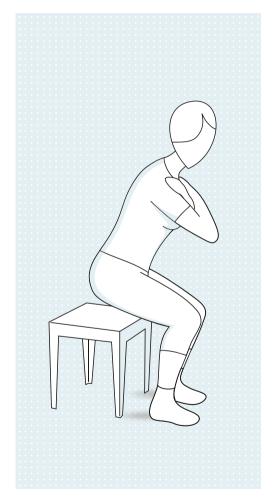
- сидя на стуле, оптимальная высота сиденья стула 45 см;
- поставьте ноги на комфортную для Вас ширину;
- положите скрещенные руки на грудь;
- слегка наклоните туловище вперед.

#### Выполнение теста

- встаньте и снова сядьте на стул максимально быстро 5 раз подряд;
- во время выполнения упражнения не помогайте себе руками;
- полностью выпрямляйте туловище в положении стоя.

#### Результаты теста

Если Вы не можете 5 раз подряд в течение 10 секунд подняться со стула, у Вас повышен риск падения. Вам необходимо систематически выполнять упражнения, увеличивающие силу и выносливость мышц таза и ног.



# Остеопороз. Профилактика и лечение

Остеопороз называют «безмолвной эпидемией» — заболевание очень распространено в мире, особенно среди людей старшего возраста. Всемирная Организация Здравоохранения внесла остеопороз в список 10-ти наиболее значимых заболеваний, с которыми следует бороться в ближайшие годы.

По статистике, у каждой второй женщины и каждого пятого мужчины в течение жизни регистрируется перелом кости, связанный с остеопорозом.

Факторы риска развития остеопороза следующие: возраст старше 50 лет, женский пол, наследственная предрасположенность, предшествующий перелом при небольшой травме, гормональный дисбаланс, длительный прием гормональных препаратов (глюкокортикостероиды), ревматические или эндокринные заболевания, курение, злоупотребление алкоголем, низкая масса тела, малоподвижный образ жизни.

Для постановки диагноза остеопороза достаточно пройти процедуру денситометрии — рентгенологическое или ультразвуковое исследование, позволяющее выявить снижение минеральной плотности костей. Этот показатель отражает риск возникновения остеопоротических переломов.

Если Вам установлен диагноз «остеопороз», то необходимо очень внимательно отнестись к рекомендованным врачом лечебным мероприятиям. Важнейшая цель — снизить риск переломов костей. Как правило, основа лечения — медикаментозная терапия. Помимо препаратов важную роль играют физические упражнения, правильное питание, отказ от вредных привычек и применение специальных ортезов.

При остеопорозе рекомендуется диета, богатая кальцием, витаминами D, C, A. К пищевым источникам кальция относятся молочные продукты (творог, твердый сыр), зелень и листовые овощи, рыба, кунжут, миндаль. Витамин D

активно образуется в коже при нахождении на солнце, поэтому так полезны прогулки и физические упражнения на открытом воздухе.

Лечебная физкультура способствует увеличению минеральной плотности кости и уменьшению риска падений. Комплекс упражнений на укрепление мышц и развитие координации всегда подбирается с учетом стадии развития заболевания.

Ношение корсетов, фиксирующих и тренирующих ортезов, протекторов бедра, ортопедической обуви и стелек, широко доступных в настоящее время, очень важно для профилактики переломов при остеопорозе. В первую очередь, стоит обратить внимание на тренирующие ортезы при остеопорозе. Их применение широко распространено в странах Европы. Один из таких тренирующих ортезов сейчас доступен и в России — это грудо-поясничный корсет компании ОТТО БОКК Dorso Osteo Care, арт. 50R2o.





www.facebook.com/ottobock.russia

Хотите быть всегда в курсе событий?

Участвовать в акциях и получать призы?

Комментировать, спрашивать и оперативно получать ответы на все ваши вопросы?

Тогда присоединяйтесь!



www.youtube.com/ottobockrussia
Тематические видео, а также выставки, конкурсы красоты, спортивные соревнования и другие яркие события на нашем канале. Будьте в курсе последних событий.



www.vk.com/ottobockrussia
Важные новости, интересные мероприятия, новинки и многое другое. Эта страница для живого общения с нашими друзьями.
Оставайтесь на связи!



www.instagram.com/ottobockinrussia Делитесь с нами фотографиями и видео своих успехов с хэштегом #ottobockinrussia, а мы приложим все усилия, чтобы помочь вам вернуть прежний уровень качества жизни.

#### Группа компаний ОТТО БОКК в России

143441, Московская область, Красногорский район, д. Путилково, уч. 69 км МКАД, бизнес-парк «Гринвуд», строение 7 тел.: +7 (495) 564-83-60 • факс: +7 (495) 564-83-63 info@ottobock.ru • www.ottobock.ru