

# Ambulatoorse taastusravi keskus

Ambulatoorse taastusravi keskus koondab enda alla kolm osakonda: ambulatoorse taastusravi osakonna, amputatsioonijärgse taastusravi osakonna ja spordimediitsiini osakonna. Keskuse eesmärgiks on pakkuda parimaid võimalusi taastusravi patsientidele, et toetada nende tervenemist ja taastada elukvaliteet.

Ambulatoorse taastusravi keskuses osutame patsientidele kõiki vajalikke, kaasaegseid ja kvaliteetseid taastusraviteenuseid. Meie taastusraviteenused sobivad patsientidele erinevatest tervisemuredest – traumadest ja vigastusest taastumiseks, puudega kohanemiseks, hea tervise säilitamiseks ning aktiivse elukvaliteedi tagamiseks.

Keskuses on kasutusel kaasaegsed kõrgtehnoloogilised meditsiiniseadmed. Uudse lähenemisena kaasaegses taastusravis on keskuses loodud virtuaalreaalsustuba, kus kognitsioonilangusega patsiendid saavad harjutada kaupluses sisseostude tegemist.

Ambulatoorse taastusravi intensiivsus sõltub patsiendi seisundist ja vajadustest. Taastusarst koostab ambulatoorsel vastuvõtul patsiendi tervise seisundile vastava taastusraviplaani ja määrab vajalikud taastusraviteenused. Keskuses osutame teenuseid nii Eesti Haigekassa poolt rahastatuna kui tasulisena, vastavalt haigla tasuliste teenuste hinnakirjale.

**Ambulatoorse taastusravi osakond pakub head enesetunnet ja turvalist tervenemist. Mitmesugused protseduurid aitavad kaasa nii Teie tervise hoidmisele kui ka taastamisele.**

Ambulatoorse taastusravi osakonnast leiate valiku taastavaid ja lõõgastavaid protseduure, mille seas on erinevaid massaaže, sooja- ja veeprotseduure, samuti valgus-, elektri- ning soolaravi.

Meie sõbralikus meeskonnas töötavad põhjaliku ettevalmistusega ning pikaajalise ravitöö kogemusega spetsialistid:

- taastusarstid,
- füsioterapeudid,
- tegevusterapeudid,
- õed,
- massöörid,
- taastusravi assistendid,
- logopeedid,
- psühholoogid.

Kogu meeskonnale on omane tähelepanelikkus ja siiras patsiendikesksus oma töös.

## **Kontaktid**

Amputatsioonijärgse taastusravi osakond, tel 606 7878

Spordimeditsiini osakond, tel 606 7878

## **Teenused**

[Taastusarsti vastuvõtt](#)

[Noorsportlaste terviseuuringud](#)

[Proteesimeistri vastuvõtt](#)

[Füsioteraapia 30 minutit](#)

[Füsioteraapia grupis \(30 min\)](#)

[Füsioteraapia 60 minutit](#)

[Individuaalne füsioteraapia \(1 tund\) \\*](#)

Vaagnapõhjelihaste füsioteraapia

Kinesioiteipimine

Kinesioiteipimine patsiendi teibiga

Füsioteraapia basseinis

Aparaatne füsioteraapia

Ultraheliravi

Laserravi

Aparaatne lümfimassaaž

Valgusravi

Naha valgusravi

Lokaalne mudaravi

Parafiinravi

Veealune duššmassaaž

Automaatne vesimassaaž

Pärlivann

Jugadušš

Soolaravi

Massaaž ühele piirkonnale, 30 min

Massaaž ühele piirkonnale, 15 min

Massaaž kuppudega

Massaaž lümfiringe soodustamiseks

Meemassaaž

Punktmassaaž

Näo- ja lõualuulihaste massaaž

Imikute massaaž

Individuaalne beebide ujumine

Beebide ujumine grupis

Vesivõimlemine rasedatele

Logopeedi konsultatiivne vastuvõtt (kestus 60 min)

Neelamise funktsiooni hindamine

Psühholoogi nõustamine (60 min)

Psühholoogi nõustamine (psühhoteraapia) 60min\*

Tervisesportlase koormusuuring sport I

Tervisesportlase koormusuuring sport II

Vereanalüüside pakett tervisesportlasele

Kehaskoostise määramine (SECA mBCA 515 analüsaatoriga)

Jalgade koormusjaotuse kompleksuuring 60 min

Treening AlterG antigravitatsiooni liikurajal (Anti-Gravity Treadmill)

Külmakompressioonravi (GameReady sedmega)

Treeningsaal (HURi masinad) 1 inimene 30 min grupis

Treeningsaal (HURi masinad) 1 inimene 30 min individuaalne

Könnianalüüs ja treening GRAIL süsteemil 60 min

Könnianalüüs ja treening GRAIL süsteemil 30 min

Lööklaineteraapia

Tegevusteraapia 60 min

Tegevusteraapia 30 min

Taastusraviõe vastuvõtt (elustiilinõustamine)

Lümfiteraapia

Kardiopulmonaalne koormustest

Individuaalsed tallatoed

**Aadressid**

## **Ambulatoorse taastusravi keskus**

Ravi 18

[666 1900](tel:6661900)

Ambulatoorse taastusravi keskus asub lisaks Ravi 18 ka aadressidel:  
Pärnu mnt 104 ja Energia 8

[Google Maps](#)

**59.42701, 24.75573**

## **Töötajad**

**Katrin Olo-Laansoo**

[5883 4234](tel:58834234)

[katrin.olo-laansoo@itk.ee](mailto:katrin.olo-laansoo@itk.ee)

## Anne Mikiašvili



606 7668

anne.mikiashvili@itk.ee