

Чек-лист на приём к мануальному терапевту

До приёма

- Сходил к неврологу или ортопеду, получил направление.
- Сделал МРТ / КТ / рентген нужного отдела позвоночника.
- При болях в шее – УЗИ сосудов шеи с доплером.
- Сделал свежий ОАК (не старше 6 месяцев).
- При длительных болях – СОЭ, СРБ.
- Проверил, что у выбранного специалиста есть врачебное образование и сертификат по мануальной терапии.
- Записал дневник боли 1–2 недели.

В день приёма

- Документы: паспорт, полис, СНИЛС, направление.
- Папка со снимками и заключениями.
- Список лекарств.
- Удобная одежда, которую легко снять.
- Без украшений на шее и руках.



- Не принял обезболивающее за 2–3 часа до приёма (кроме крайней необходимости).
- Поел не обильно за 1–2 часа.
- Не пил алкоголь в день приёма.

Что сказать врачу обязательно

- Все хронические диагнозы.
- Онкология в анамнезе — даже давняя.
- Остеопороз, переломы, операции на позвоночнике.
- Беременность или планирование.
- Кардиостимулятор, металлоконструкции, импланты.
- Антикоагулянты, гормональная терапия, иммуносупрессанты.
- Онемения, слабость в руках или ногах.
- Эпизоды головокружения, «потемнения в глазах» при движении головы.

Что спросить на приёме

Мини-список (полный — в вопросах врачу):

- Почему именно мануалка мне показана?
- Какие альтернативы?
- Сколько сеансов планируется?
- Какие техники будут использоваться?
- Какие риски для меня?
- Что делать дома?
- Когда ждать эффекта и как его оценить?



Во время сеанса

- Сразу сообщить о резкой боли, онемении, головокружении.
- Не терпеть «до конца», если дискомфорт нарастает.
- Не стесняться задать вопрос прямо на сеансе: «что вы сейчас делаете?».

После сеанса

- Не поднимать тяжести первые 24–48 часов.
- Не идти в сауну в тот же день.
- Делать рекомендованные упражнения.
- Заметить, как изменилась боль по 10-балльной шкале – и записать.

Когда нужно срочно обратиться к врачу

- Нарастающая слабость или онемение в конечностях.
- Нарушение мочеиспускания или стула после сеанса.
- Резкое головокружение с тошнотой и нарушением речи.
- Сильное усиление боли, которое длится больше 2–3 дней.

Что не делать вообще

- Идти на мануалку без снимков и заключений.
- Соглашаться на курс из 20+ сеансов с обещанием «вылечит».
- Совмещать с алкоголем.
- Принимать мануалку как замену ЛФК и нормальному образу жизни.



