

## Правила подготовки к приемам

### Прием врача-остеопата, врача мануальной терапии

1. Последний приём пищи за 2 час до приема.
2. Взять с собой, если есть:
  - результаты обследований (анализы, рентген-снимки, МРТ, УЗИ);
  - заключения других специалистов;
  - выписку из медицинской документации (если пациент направляется к остеопату по направлению другого врача).
3. Также рекомендуется:
  - составить список жалоб, вспомнить, когда и какие были травмы, операции, перенесённые стрессы. Это поможет не забыть важные детали во время визита.

### Занятие по методике «Экзарта»

1. Прийти за 5-10 минут
2. Взять с собой удобную для занятий лечебной физкультурой одежду (обувь не нужна), переодеться перед занятием.

### Висцеральный массаж

1. Последний приём пищи — за 2 часа до сеанса. Если сеанс назначен на раннее утро, рекомендуется лёгкий завтрак не позднее чем за 1 час до назначенного времени.
2. Последний приём пищи должен состоять из лёгких и быстроусвояемых продуктов.
3. Накануне лучше воздержаться от употребления продуктов, стимулирующих газообразование (бобовые, хлебобулочные изделия, молоко, свежие овощи).
4. Перед процедурой опорожнить кишечник и мочевой пузырь.

