TERENOTERAPIA

„Zabieg, który wykonasz sam, tam gdzie natura jest lekarzem.”

Terenoterapia to jeden z tych zabiegów, które można wykonywać samodzielnie, bez żadnych kosztów. Wymaga to tylko chęci, trochę samodyscypliny i regularności, ale efekty mogą być naprawdę wspaniałe. Takie podejście daje dużą swobodę, bo można to robić w dowolnym czasie i w miejscu, które najbardziej odpowiada.

Dzięki temu, że **terenoterapi**a jest dostępna dla każdego, staje się świetnym narzędziem na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. Warto pamiętać, że nie chodzi tylko o „bycie na zewnątrz”, ale o świadome, pełne zanurzenie się w naturze. Niezwykle korzystne jest wyjście z miejskiego zgiełku i poświęcenie czasu na ciszę i spokój natury.

Lądek-Zdrój, jako jedno z najstarszych uzdrowisk w Polsce, słynie nie tylko z leczniczych wód mineralnych, ale także z tradycji **terenoterapii**, która od wieków odgrywała istotną rolę w procesie zdrowienia i rehabilitacji pacjentów. **Terenoterapia**, czyli leczenie poprzez aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, idealnie wpisuje się w klimat i krajobraz Lądka-Zdroju, oferując pacjentom wyjątkowe korzyści zdrowotne.

Walory przyrodnicze Lądka-Zdroju

Lądek-Zdrój położony jest w malowniczej dolinie górskiej, otoczonej przez Góry Złote i Góry Bialskie. To naturalne środowisko sprzyja prowadzeniu terenoterapii dzięki:

- **Czystemu powietrzu** – brak zanieczyszczeń i unikalny mikroklimat.
- **Różnorodności szlaków** – zarówno łatwe trasy spacerowe, jak i wymagające szlaki górskie.
- **Bliskości natury** – lasy, łąki, i rzeki tworzą harmonijne otoczenie, które wpływa kojąco na układ nerwowy i poprawia samopoczucie.

Formy terenoterapii w Lądku-Zdroju

- **Spacery terapeutyczne**
  Specjalnie wytyczone ścieżki zdrowia o różnym stopniu trudności są dostosowane do potrzeb pacjentów w zależności od ich stanu zdrowia i kondycji fizycznej.
- **Nordic walking**
  Popularna forma aktywności, która angażuje całe ciało i jest szczególnie polecana pacjentom z problemami ortopedycznymi oraz schorzeniami układu krążenia.
- **Trekking górski**
  Trasy w okolicznych górach umożliwiają bardziej wymagającą aktywność fizyczną, co jest idealne dla osób w dobrej kondycji fizycznej.
- **Ćwiczenia na świeżym powietrzu**
  W wielu miejscach Lądka-Zdroju znajdują się miejsca do ćwiczeń i relaksu, takie jak parki zdrojowe czy polany z widokiem na góry.

Korzyści zdrowotne terenoterapii

- Poprawa wydolności układu krążenia i oddechowego.
- Redukcja stresu i napięcia psychicznego.
- Wzmocnienie mięśni i stawów.
- Poprawa odporności dzięki kontaktowi z przyrodą.
- Zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej.

Nowoczesne podejście do terenoterapii

Dziś terenoterapia w Lądku-Zdroju łączy tradycję z nowoczesnością. Dzięki wsparciu specjalistów, takich jak fizjoterapeuci i lekarze uzdrowiskowi, pacjenci otrzymują spersonalizowane plany aktywności fizycznej. Organizowane są również grupowe wycieczki oraz warsztaty, które edukują na temat korzyści z ruchu w otoczeniu natury.

Lądek-Zdrój pozostaje jednym z liderów w wykorzystaniu terenoterapii w procesach leczenia i rehabilitacji, zachowując przy tym wielowiekową tradycję i korzystając z wyjątkowych walorów przyrodniczych regionu.

Oto przykładowe trasy:

1. Trasa 1 im. króla Fryderyka Wilhelma III
2. Trasa 2 im. Karola, Jerzego i Albrechta Podiebradowiczów
3. Trasa 3 im. Michała Klahra Starszego
4. Trasa 4 im. cara Aleksandra I
5. Trasa 5 im. cesarza Wilhelma I Hohenzollern
6. Trasa 6 im. Hynka Krušiny z Lichtenburka
7. Trasa 7 im. Oskara Kolberga
8. Trasa 8 im. Johanna Wolfganga von Goethego
9. Trasa 9 im. Królewny Marianny Orańskiej
10. Trasa 10 im. Marii Sierpińskiej
11. Trasa 11 im Aleksandra Ostrowicza
12. Trasa 12 im. Johna Quincy Adamsa
13. Trasa 13 im. Elizy Radziwiłłówny