



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatna rehabilitacja w ramach miejskiego programu wsparcia

2026-07-30

Już od 1 sierpnia mieszkańcy Krakowa będą mogli skorzystać z bezpłatnego programu profilaktyki i rehabilitacji narządu ruchu. To szansa na profesjonalne wsparcie dla osób zmagających się z bólem kręgosłupa, schorzeniami stawów czy powracających do sprawności po operacjach.

Sprawność ruchowa ma ogromny wpływ na jakość życia, jednak schorzenia układu ruchu należą dziś do najczęstszych problemów zdrowotnych. Bóle kręgosłupa, zmiany zwyrodnieniowe stawów czy dolegliwości wynikające z przeciążeń utrudniają codzienne funkcjonowanie, ograniczają aktywność i często prowadzą do wykluczenia z życia zawodowego lub społecznego. Odpowiedzią na te potrzeby jest rozszerzony „Program profilaktyki i rehabilitacji dysfunkcji narządu ruchu dla mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków”, który będzie realizowany od 1 sierpnia do 31 grudnia 2026 roku.

Na realizację programu przeznaczono 500 tys. zł. Inicjatywa została uchwalona przez Radę Miasta Krakowa z inicjatywy Krakowskiej Rady Seniorów, a za jej realizację odpowiada Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego SPZOZ.

Program skierowany jest do pełnoletnich mieszkańców Krakowa z rozpoznanymi schorzeniami narządu ruchu. Mogą z niego skorzystać osoby zmagające się między innymi ze zmianami zwyrodnieniowymi stawów, zespołami bólowymi kręgosłupa, chorobami przeciążeniowymi, skutkami amputacji oraz pacjenci wymagający rehabilitacji po leczeniu operacyjnym. Warunkiem udziału jest również niekorzystanie z rehabilitacji finansowanej ze środków publicznych w ciągu ostatniego miesiąca, posiadanie odpowiedniej dokumentacji medycznej oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Uczestnicy programu zostaną objęci kompleksową opieką zespołu specjalistów. Oprócz konsultacji fizjoterapeutycznych przewidziano indywidualnie dobrane ćwiczenia usprawniające, zabiegi fizykoterapii, masaże lecznicze oraz edukację zdrowotną, która pomoże utrzymać efekty rehabilitacji także po zakończeniu programu. Dzięki takiemu podejściu celem jest nie tylko zmniejszenie bólu, ale także poprawa sprawności, samodzielności i komfortu życia uczestników.

Każdy cykl rehabilitacyjny potrwa cztery tygodnie. Zajęcia będą odbywać się cztery razy w tygodniu, a każdego dnia uczestnicy spędzą na rehabilitacji co najmniej dwie godziny. Oznacza to minimum 32 godziny intensywnej terapii prowadzonej pod okiem wykwalifikowanych specjalistów.

Zapisy do programu już się rozpoczęły. Pierwsze zajęcia zaplanowano na **3 sierpnia**, a liczba miejsc jest ograniczona. Osoby zainteresowane udziałem mogą zgłaszać się telefonicznie pod numerem 12 622 94 21. Rejestracja prowadzona jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 14.00.

Miejski program to szansa dla wielu mieszkańców na szybkie rozpoczęcie rehabilitacji bez ponoszenia kosztów. Regularna terapia pozwala nie tylko łagodzić dolegliwości bólowe, ale także zapobiegać pogłębianiu się problemów zdrowotnych i ułatwia powrót do aktywnego, samodzielnego życia. Dlatego osoby spełniające warunki uczestnictwa nie powinny zwlekać z zapisami – zainteresowanie



**Magiczny
Kraków**

programem jest duże, a liczba dostępnych miejsc ograniczona.

Więcej informacji na stronie [szpitala](#).