



PREZENTARE COMPANIE COMO CONSULTING

COMO Consulting este companie de consultanta certificata in elaborarea si implementarea proiectelor cu finantare europeana.

Activam pe piata de profil incepand cu anul 2006 si, ghidandu-ne dupa principiul „PASIUNE pentru EXCELENTA”, am elaborat si implementat proiecte de finantare pentru beneficiari publici si privati, atat pentru imbunatatirea infrastructurii fizice de baza (proiecte complexe de reabilitare/modernizare/ constructie a diverse elemente de infrastructura: infrastructura rutiera, de utilitati, educationala, de afaceri), cat si pentru dezvoltarea activitatii de productie a clientilor nostri prin achizitia de echipamente moderne, de ultima generatie si/sau construirea/reabilitarea/modernizarea spatiilor de productie si depozitare.

Proiectele realizate sunt specifice fiecarui client în parte, iar confidentialitatea informatiilor obtinute în cadrul acestora este garantata.

Echipea COMO Consulting este formata atat din tineri dinamici si creativi, cat si din profesionisti cu experienta în elaborarea si implementarea proiectelor de investitii.

Asiguram intreaga gama de servicii de consultanta pentru proiecte, oferind solutii complete pentru identificarea, elaborarea si implementarea proiectelor cu finantare nerambursabila.

Suntem in permanenta orientati spre perfectionarea echipei COMO Consulting si ne desfasuram activitatea dupa reguli si proceduri interne clare, pentru eficacitate si eficienta maxima in serviciile oferite.

Valoarea totala a finantarilor nerambursabile obtinute de echipa COMO Consulting depaseste **114 milioane euro**.

VIZIUNEA, MISIUNEA si VALORILE

VIZIUNEA

COMO Consulting va deveni principala companie de consultanta pe termen lung a investitorilor publici si privati, apreciata pentru profesionalism si eficacitatea cu care atinge obiectivele.

MISIUNEA Echipei COMO Consulting este de a facilita atragerea fondurilor europene si guvernamentale in mediul public si privat, urban sau rural, prin consilierea clientilor in identificarea corecta a surselor de finantare potrivite ideii de investitie, elaborarea cu eficacitate a dosarului cererii de finantare si sprijinirea beneficiarilor de fonduri nerambursabile in implementarea eficienta a proiectelor.





VALORILE COMO Consulting sunt:

 **Orientarea spre client:**

- identificarea solutiilor optime pentru nevoile de dezvoltare a ale acestuia
- informarea constanta privind noile oportunitati de finantare
- crearea unei relatii de business bazata pe daruire, incredere reciproca, respect, crearea de valoare adaugata si aplicarea principiul castig – castig

Consideram ca cea mai buna forma de marketing este asigurata de clientii incantati de serviciile noastre. Tocmai de aceea, punem suflet in tot ceea ce facem!

 **Orientarea spre performanta:**

- perfectionarea continua a echipei COMO Consulting, prin accesul la cunoastere si dezvoltare profesionala
- aplicarea unor proceduri simple si clare de lucru
- informarea continua privind noile tehnici si mecanisme de imbunatatire a proceselor

Consideram ca o companie poate face fata exigentelor din domeniul in care activeaza, doar prin perfectionare continua si de upgradare a cunostintelor, competentelor si expertizelor tuturor membrilor echipei!



 **Respect si corectitudine fata de clienti/ parteneri/colegi:**

- asumarea cu responsabilitate a obiectivelor contractuale si indeplinirea sarcinilor asumate
- disponibilitate in dezvoltarea pe termen lung a relatiei de business
- pastrarea confidentialitatii informatiilor
- comportament etic
- cultura orientata catre transparenta
- cultivarea atasamentului si responsabilitatii fata de organizatie

Consideram atitudinea corecta, profesionala si deschisa, sunt ingrediente indispensabile succesului nostru.

SERVICII

EVALUAREA SITUATIEI CLIENTULUI

-  Identificarea surselor de finantare specifice ideii de proiect si de tipul beneficiarului (public/ privat)
-  Analiza eligibilitatii clientului si stabilirea obiectivelor investitionale





ELABORAREA DOCUMENTATIEI NECESARE PENTRU OBTINEREA FINANTARII

- ☉ Planuri de afaceri
- ☉ Analize financiare cost-beneficiu
- ☉ Studii de (pre)fezabilitate
- ☉ Studii de piata
- ☉ Strategii de marketing
- ☉ Cereri de finantare
- ☉ Consultanta pentru obtinerea avizelor necesare

IMPLEMENTAREA PROIECTELOR

- ☉ Asistenta pe durata procesului de finantare si implementare:
- ☉ Realizare dosare de achizitii
- ☉ Intocmire cereri de rambursare
- ☉ Solutii tehnice si financiare pe perioada derularii proiectului
- ☉ Rapoarte intermediare si finale

TIPURI PROIECTE ELABORATE (lista proiectelor nu este exhaustiva)

In cei peste 11 ani de activitate, echipa COMO Consulting a realizat proiecte pentru:

- ☉ formarea profesionala a resurselor umane;
 - ☉ cresterea competitivitatii economice a intreprinderilor;
 - ☉ dezvoltarea infrastructurii de baza in localitati urbane/rurale (retele de alimentare cu apa, retele de epurare a apelor uzate, drumuri comunale, camine culturale, baze sportive, parcuri de agrement, centrale fotovoltaice);
 - ☉ elaborarea „Strategiilor de dezvoltara locala”, ghid cuprinzator care exprima valorile comunitatii;
 - ☉ functionarea Grupurilor de Actiune Locala,
- astfel:

☉ proiecte pentru calificarea si perfectionarea resurselor umane in cadrul urmatoarelor programe de finantare:

- **Programul Phare - Dezvoltare Resurse Umane**
- **Schema de ajutor de stat pentru formarea profesionala generala si specifica denumita „Bani pentru formare profesionala”**


☉ proiecte pentru imbunatatirea infrastructurii fizice de baza in cadrul urmatoarelor programe de finantare:

- **Programul National de Dezvoltare Rurala** (infrastructura de transport, sisteme de alimentare cu apa, retele de canalizare si sisteme de epurare a apelor uzate, camine culturale, after school)






- Programul national de dezvoltare a infrastructurii Ministerul Dezvoltarii Regionale si Turismului (infrastructura de transport)
- Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural (baze sportive)
- Programul de Imbunatatirea Calitatii Mediului prin realizarea de Spatii Verzi
- Programul privind instalarea sistemelor de încălzire care utilizeaza energie regenerabila, inclusiv înlocuirea sau completarea sistemelor clasice de încălzire

 proiecte pentru dezvoltarea mediului privat (IMM, intreprinderi mari) din sectorul productiv si al serviciilor in cadrul urmatoarelor programe de finantare:

- Programul Operational Sectorial Cresterea Competitivitatii Economice, Axa 1
- Programul Operational Regional 2007-2013, Axa 4
- Schemei de ajutor de stat instituite prin HG nr. 1680/2008, cu modificarile si completarile ulterioare
- PNDR Masura 313

 proiecte pentru investitii în valorificarea resurselor regenerabile de energie pentru producerea energiei verzi in cadrul Programului Operational Sectorial Cresterea Competitivitatii Economice, Axa 4

CLIENTI

BENEFICIARI PRIVATI

Denumire: **GDF SUEZ Energy Romania - Bucuresti**

Proiect: **"Imbunatatirea competentelor, flexibilitatii si performantelor angajatilor, in vederea adaptarii la actualul context socio economic"**

Program de finantare: Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013 "Investeste în oameni!" Axa prioritara 3 „Cresterea adaptabilitatii lucratorilor si a întreprinderilor”
Domeniul major de interventie 3.2 „Formare si sprijin pentru întreprinderi si angajati pentru promovarea adaptabilitatii”

Denumire: **HVB LEASING Romania - Bucuresti**

Proiect: **"Performanta profesionala – principala forta motrice a competitivitatii"**

Program de finantare: Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane "Investeste în oameni!" Axa prioritara 3 „Cresterea adaptabilitatii lucratorilor si a întreprinderilor”
Domeniul major de interventie 3.2 „Formare si sprijin pentru întreprinderi si angajati pentru promovarea adaptabilitatii”





Denumire: ASOCIATIA FURNIZORILOR de PRODUSE MEDICALE - Bucuresti

Proiect: "iesirea din criza economica, prin promovarea unei forte de munca adaptabile si competente"

Program de finantare: Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane "Investeste în oameni!" Axa prioritara 3 „Cresterea adaptabilitatii lucratorilor si a întreprinderilor”

Domeniul major de interventie 3.2 „Formare si sprijin pentru întreprinderi si angajati pentru promovarea adaptabilitatii”

Denumire: S.C. EVW HOLDING S.R.L – Cluj

Proiect: "Imbunatatirea competentelor, flexibilitatii si performantelor angajatilor, in vederea adaptarii la actualul context socio economic"

Program de finantare: Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane "Investeste în oameni!" Axa prioritara 3 „Cresterea adaptabilitatii lucratorilor si a întreprinderilor”

Domeniul major de interventie 3.2 „Formare si sprijin pentru întreprinderi si angajati pentru promovarea adaptabilitatii”

Denumire: S.C. EGGER ROMANIA S.R.L – Radauti

Proiect: „Performanta angajatilor – cale principala de crestere a competitivitatii companiei.”

Program de finantare: Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane "Investeste în oameni!" Axa prioritara 3 „Cresterea adaptabilitatii lucratorilor si a întreprinderilor”

Domeniul major de interventie 3.2 „Formare si sprijin pentru întreprinderi si angajati pentru promovarea adaptabilitatii”

Denumire: S.C. EGGER TECHNOLOGIA S.R.L - Radauti

Proiect: „Perfectionarea resurselor umane – o sansa pentru un viitor competitiv!”

Program de finantare: Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane "Investeste în oameni!" Axa prioritara 3 „Cresterea adaptabilitatii lucratorilor si a întreprinderilor”

Domeniul major de interventie 3.2 „ Formare si sprijin pentru întreprinderi si angajati pentru promovarea adaptabilitatii”

Denumire: S.C. COMPETITIVE IN BUSINESS & CONSULTING S.R.L – S.C. DOMO S.A - Bucuresti

Program de finantare: Phare

Denumire: S.C. GILMET S.R.L – comuna Drajna, jud. Prahova

I. Proiect: „Dezvoltarea resurselor umane a s.C. GILMET S.R.L, din perspectiva integrarii europene”

Program de finantare: Phare

II. Proiect: „Competitivitatea GILMET – forta motrica a progresului, orientare spre viitor!”

Program de finantare: Programul Operational Sectorial „Cresterea Competitivitatii Economice (POS CCE)” Axa Prioritara 1 „Un sistem de productie inovativ si ecoeficient” Domeniul major de interventie D1.1 „Investitii productive si pregatirea pentru competitia pe piata a întreprinderilor, în special a





IMM” Operatiunea „Sprijin pentru consolidarea si modernizarea sectorului productiv prin investitii tangibile si intangibile” pentru întreprinderile mari

Denumire: **S.C. AQUATUB S.A – localitatea Vanatorii Mici, Judetul Giurgiu**

Proiect: **„Fabrica de tuburi din poliesteri armati cu fibre de sticla si insertie de nisip (PAFSIN)”**

Program de finantare: **Schema de ajutor de stat privind asigurarea dezvoltarii economice durabile - MINISTERUL FINANTELOR PUBLICE**

Denumire: **S.C. R&M CONSTRUCT S.R.L - Slobozia**

Proiect: **« Cresterea competitivitatii si dezvoltarea societatii SC R & M CONSTRUCT SRL prin modernizarea activitatii de executie de lucrari de constructii »**

Program de finantare: PROGRAMUL OPERATIONAL REGIONAL, Axa prioritara 4 „Sprijinirea dezvoltarii mediului de afaceri regional si local”, Domeniul de interventie 4.3. „Sprijinirea dezvoltarii microîntreprinderilor”

Denumire: **S.C. MIRO IMPEX S.R.L - Amara**

Proiect: **“Cresterea productivitatii societatii MIRO IMPEX S.R.L, urmare a dezvoltarii activitatii prin confectionarea produselor”**

Program de finantare: PROGRAMUL OPERATIONAL REGIONAL, Axa prioritara 4 „Sprijinirea dezvoltarii mediului de afaceri regional si local”, Domeniul de interventie 4.3. „Sprijinirea dezvoltarii microîntreprinderilor”

Denumire: **S.C. BEBBYR S.R.L – Mihail Kogalniceanu, jud. Ialomita**

Proiect: **„Cresterea competitivitatii si productivitatii economice a S.C.BEBBYR COM S.R.L. prin construirea unui service auto modern”**

Program de finantare: PROGRAMUL OPERATIONAL REGIONAL, Axa prioritara 4 „Sprijinirea dezvoltarii mediului de afaceri regional si local”, Domeniul de interventie 4.3. „Sprijinirea dezvoltarii microîntreprinderilor”

Denumire: **SC CARGO TERRA SRL, jud. Ialomita**

Proiect: **”Dezvoltare inovativa prin re tehnologizare si optimizarea resurselor”**

Program de finantare: Programul Operational Sectorial „Cresterea Competitivitatii Economice (POS CCE)” Axa Prioritara 1 „Un sistem de productie inovativ si ecoeficient” Domeniul major de interventie D1.1 „Investitii productive si pregatirea pentru competitia pe piata a întreprinderilor, în special a IMM” Operatiunea „Sprijin financiar in valoare de pana la 1.065.000 lei acordat pentru investitii in IMM-uri”

Denumire: **PERSOANA FIZICA STAN ANICA**

Proiect: **„BAZA AGREMENT FLORIS”**

Program de finantare: PROGRAMUL NATIONAL DE DEZVOLTARE RURALA – Masura 313 „Încurajarea activitatilor turistice”





Denumire: **AQUA CRIS VIVANTE SRL**

Proiect: „Construirea si dotarea unitatii de productie « AQUA CRIS VIVANTE » – hala productie cu birouri p+1ep, cabina portar, imprejmuire, spatii de parcare, bransamente utilitati, put forat apa, fosa septica vidanjabila, alei carosabile si pietonale”

Program de finantare: PROGRAMUL NATIONAL DE DEZVOLTARE RURALA – Masura 312 „Sprijin pentru crearea si dezvoltarea de micro-întreprinderi”

Denumire: **SILVA FOCUS SR**

Proiect: „Construirea si dotarea unitatii de productie de mobilier si a altor produse din lemn si resturi vegetale «SILVA FOCUS» – hala productie cu birouri P+1E, imprejmuire, spatii de parcare, bransamente utilitati, put forat apa, fosa septica vidanjabila, alei carosabile si pietonale”

Program de finantare: PROGRAMUL NATIONAL DE DEZVOLTARE RURALA – Masura 312 „Sprijin pentru crearea si dezvoltarea de micro-întreprinderi”

Denumire: **PHOTOVOLTAIC SYSTEMS SRL**

Elaborare analiza cost beneficiu pentru proiectele de investitii in realizarea de noi capacitati de producere a energiei electrice pentru consum propriu, prin valorificarea resurselor regenerabile de energie

Denumire: **RUT PROIECT SRL**

Elaborare analiza cost beneficiu pentru proiectele de investitii in reabilitarea/ modernizarea/ drumurilor comunale

BENEFICIARI PUBLICI

JUDETUL PRAHOVA



Denumire: **Comuna Baba Ana, judetul Prahova**

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Progr. national de dezvoltare a infrastructurii Ministerul Dezvoltarii Regionale si Turismului

Obiective proiecte:

Construire baza sportiva multifunctionala tip 2, sat Baba Ana

Modernizari drumuri

Denumire: **Comuna Dumbravesti, judetul Prahova**

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Programul Operational Sectorial Cresterea Competitivitatii Economice, Axa4

Obiective proiecte:

Construirea Baza Sportiva, sat Dumbravesti

Construire centrala fotovoltaica





Denumire: Comuna Drajna, judetul Prahova

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala, Axa 3: „Calitatea vietii in zonele rurale si diversificarea economiei rurale, Masura 3.2.2. Renovarea, dezvoltarea satelor, imbunatatirea serviciilor de baza pentru economia si populatia rurala si punerea in valoare a mostenirii rurale

Programul National de Dezvoltare Rurala, Axa 4 – LEADER, MASURA 431 – „Functionarea Grupurilor de Actiune Locala, dobândirea de competente si animarea teritoriului”, Sub - masura 431.1 – Constructie parteneriate public private:

- Sprijin financiar pentru pregatirea dosarelor pentru selectia GAL
- Constructia de parteneriate public-private, elaborarea strategiilor de dezvoltare locale si pregatirea planului de dezvoltare locala în vederea participarii la selectia GAL-urilor (2011)

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural
Programul Operational Sectorial Cresterea Competitivitatii Economice, Axa 4

Obiective proiecte:

Imbunatatirea retelei de drumuri de interes local din comuna

Construire centru de batrani si persoane cu nevoi speciale (P+1E), fosa septica, imprejmuire teren, alei carosabile si pietonale, bransamente si utilitati

Dotare camin cultural sat Ogretin

Construire baza sportiva

Construire centrala fotovoltaica

Elaborare Strategie de Dezvoltare Locala

Constituirea Grupului de Actiune Locala „Drumul Fructelor”

Denumire: Comuna Gorgota, judetul Prahova

Program de finantare:

Programul Operational Sectorial Cresterea Competitivitatii Economice, Axa 4

Obiective proiect:

Construire centrala fotovoltaica

Denumire: Comuna Izvoarele, judetul Prahova

Program de finantare:

Programul de Imbunatatirea Calitatii Mediului prin realizarea de Spatii Verzi

Obiective proiect:

Amenajare Parc, sat Schiulesti

Denumire: Comuna Vilcanesti, judetul Prahova

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala





Obiective proiect:

Imbunatatirea drumurilor comunale cu racord din drumul judetean 218 din satele Valcanesti si Trestioara, aflate intr-o stare precara
Rețea de canalizare in satele Valcanesti si Carjari, utilitate publica inexistenta in prezent;
Infiintare centru de asistenta educationala, dupa programul scolar, necesar copiilor cu probleme sociale din comuna Valcanesti;
Reabilitarea caminului cultural din satul Trestioara, dotarea acestuia in vederea cresterii interesului populatiei fata de activitile cultural artistice din satul Trestioara

JUDETUL IALOMITA



Denumire: **Primaria municipiului SLOBOZIA, judetul Ialomita**

Obiectiv proiect: **Consultanta pentru implementare proiect**

Centrul Comunitar al Persoanelor in Varsta din municipiul Slobozia

Denumire: **Oras AMARA, judetul Ialomita**

Program de finantare:

Programul Operational Sectorial Cresterea Competitivitatii Economice, Axa4

Obiective proiecte:

Construire centrala fotovoltaica

Consultanta pentru identificare oportunitati finantare si elaborare documentatie de accesare finantari nerambursabile

Denumire: **Comuna Axintele, judetul Ialomita**

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Obiective proiect:

Construire Baza Sportiva, sat Axintele

Denumire: **Comuna Bucu, judetul Ialomita**

Program de finantare:

Programul national de dezvoltare a infrastructurii Ministerul Dezvoltarii Regionale si Turismului

Obiective proiect:

Extindere rețea de apa, construire rețea de canalizare si statie de epurare în sat Bucu

Denumire: **Comuna Cosimbesti, judetul Ialomita**

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural





Programul National de Dezvoltare Rurala, Axa 4 – LEADER, MASURA 431 – „Functionarea Grupurilor de Actiune Locala, dobândirea de competente si animarea teritoriului”

Obiective proiect:

**Construire baza sportiva multifunctionala tip 2
Modernizare drumuri comunale**

Denumire: Comuna Gura Ialomitei, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural
Programul National de Dezvoltare Rurala, Axa 4 – LEADER, MASURA 431 – „Functionarea Grupurilor de Actiune Locala, dobândirea de competente si animarea teritoriului”

Obiective proiect:

**Construire baza sportiva multifunctionala tip 2
Modernizare drumuri comunale**

Denumire: Comuna Gh. Lazar, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Obiective proiect:

Construire baza sportiva multifunctionala tip 2

Denumire: Comuna Marculesti, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala, Axa 4 – LEADER, MASURA 431 – „Functionarea Grupurilor de Actiune Locala, dobândirea de competente si animarea teritoriului”

Obiective proiect:

Modernizare drumuri comunale

Denumire: Comuna Scinteia, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul de Imbunatatirea Calitatii Mediului prin realizarea de Spatii Verzi
Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural
Programul National de Dezvoltare Rurala, Axa 4 – LEADER, MASURA 431 – „Functionarea Grupurilor de Actiune Locala, dobândirea de competente si animarea teritoriului”

Obiective proiecte:

**Amenajare Parc
Construire baza sportiva multifunctionala tip 2
Elaborare Strategie de Dezvoltare Locala
Modernizare drumuri comunale**





Denumire: Comuna Sinesti, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala, Axa 4 – LEADER, MASURA 431 – „Functionarea Grupurilor de Actiune Locala, dobândirea de competente si animarea teritoriului”

Obiective proiect:

Modernizare drumuri comunale

Denumire: Comuna Perieti, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala

Programul de Imbunatatirea Calitatii Mediului prin realizarea de Spatii Verzi

Programul Operational Sectorial Cresterea Competitivitatii Economice, Axa 4

Obiective proiect:

Imbunatatirea retelei de drumuri locale

Amenajare parc, spatii joaca

Construire centrala fotovoltaica

Denumire: Comuna Platonesti, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Programul national de dezvoltare a infrastructurii Ministerul Dezvoltarii Regionale si Turismului

Obiective proiecte:

Reabilitare si extindere retea apa, strazi comunale, after school, camin cultural

Construire baza sportiva

Asfaltare drumuri satesti

Elaborare Strategie de Dezvoltare Locala

Denumire: Comuna Valea Ciorii, judetul Ialomita

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala

Obiective proiect:

Modernizare drumuri locale, sat Murgeanca, sat Valea Ciorii

Schimbarea destinatiei imobilului brutarie situat in comuna Valea Viorii, in centru de ingrijire copii "after school" - reabilitare, recompartimentare si dotare

Dotare camin cultural, comuna Valea Ciorii

Imbunatatirea calitatii mediului prin infiintare si amenajare parc si spatii de joaca pentru copii, alei pietonale bransamente utilitati





JUDETUL TULCEA



Denumire: Comuna Casimcea, judetul Tulcea

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Obiective proiect:

Construire baza sportiva multifunctionala tip 2

Elaborare Strategie de Dezvoltare Locala

Denumire: Comuna Izvoarele, judetul Tulcea

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Obiective proiect:

Construire baza sportiva multifunctionala

Denumire: Comuna Nalbant, judetul Tulcea

Program de finantare:

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Obiective proiect:

Construire baza sportiva

Elaborare Strategie de Dezvoltare Locala

Denumire: Comuna Mihail Kogalniceanu, judetul Tulcea

Program de finantare:

Programul National de Dezvoltare Rurala

Programul de dezvoltare a infrastructurii unor baze sportive din spatiul rural

Obiective proiect:

Infintare sistem de canalizare si statie de epurare

Imbunatatire strazi de pamant prin asfaltare

Modernizare baza sportiva





Centrul de sanatate COMOClinic – proiect finantat prin Programul Operational Regional

Spune DA sanatatii tale!

Povestea COMO a inceput din dorinta noastra de a promova si contribui la atingerea starii de bine in randul unui numar cat mai mare de persoane.

Tocmai de aceea, **Centrul de sanatate COMO** se adreseaza atat persoanelor care aleg sa faca miscare, ca suport al unui stil de viata activ, cat si pacientilor care sufera de diverse afectiuni si au nevoie de tratarea durerii.

Viziune:

Dezvoltarea unui centru de sanatate dedicat complet atat **pastrarii starii de sanatate** prin promovarea exercitiilor fizice, ca parte integranta a unui mod activ de viata si prin tratarea durerii, cat si **recuperarii medicale** a pacientilor care sufera de afectiuni din domeniul ortopedie - traumatologie, neurologie, reumatologie.

Misiune:

Sanatatea fizica si emotionala este un dar de nepretuit. Este de datoria noastra sa ajutam, cu pasiune si daruire, cat mai multi oameni, sa pastreze sau sa redobandeasca starea de bine.

Valori COMO

- **Servicii de excelenta**

Am inteles ca excelenta este generata de oameni. Tocmai de aceea, recrutam si promovam doar acei oameni cu stil de gandire orientata spre beneficiarii serviciilor noastre.

Iubim ceea ce facem si ne daruim cu pasiune in tot ceea ce facem.

Avem o abordare sistematica, procesuala si metodică a activitatii.

Activam cu echipamente moderne, de ultima generatie, intr-un ambient placut si primitiv.

Oferim cele mai bune metode de tratament si recuperare.

- **Echipa sinergica**

Echipa COMO reuneste doar oamenii care au ales sa se ghideze dupa valori morale care asigura **integritate, compasiune, cooperare si respect** fata de colegi, owneri, beneficiarii serviciilor si parteneri.





Promisiune echipa COMO:

Aleg sa fiu onest cu mine insumi si cu ceilalti, sa imi comunic si sa imi argumentez adevarul cu decenta si empatie si sa ascult adevarul celorlalti, cu deschidere si respect

Inteleg ca oamenii sunt diferiti si aleg sa fiu tolerant si sa fac gesturi mici de atentie și grija fata de ei
Aleg sa actionez in echipa si sa aduc armonie acolo unde este neînțelegere

Aleg sa urmez cele trei "R"-uri: 1. Respecta-te. 2. Respecta-i pe cei din jur. 3. Asuma-ți responsabilitatea pentru toate acțiunile tale

- **Evolutie continua**

Pentru noi, actualizarea continua a propriului potential pentru a dobandi si aplica cu succes noi cunostinte si competente reprezinta o prioritate.

Creem permanent noi solutii de extindere a serviciilor de preventie si recuperare medicala pe care le oferim, dezvoltand parteneriate cu specialisti cu expertiza in domeniile in care activam.

Up-gradam constant nivelul performantei tehnice al echipamentelor utilizate in centrul nostru de sananate, aliniindu-ne noilor evolutii in domeniu.

- **Implicare sociala**


Stim ca singuri nu putem schimba lumea, dar putem "arunca o piatra in apa pentru a crea mai multe valuri".

"Piatra" pe care echipa COMO o "arunca" consta in actiuni de informare, constientizare, organizare sau participare la evenimente menite sa contribuie la dobandirea starii de bine.

Actiuni de informare si
constientizare

Invitat: doamna doctor Diana Ulkusal

Tematica:

 Homeopatia, o alta perspectiva in medicina



CENTRAL DE GRĂBĂȘITE EMERGENȚĂ MEDICALĂ
DE LUCRU PARTI LA SEMINARIILE CU TEMĂ

HOMEOPATIA

O ALTĂ PERSPECTIVĂ ÎN MEDICINĂ

Dr. Diana Ulkusal

programări și confirmări
la numărul de telefon 0723217071

INTRAREA ESTE LIBERĂ

MARȚI 17 MAI 2016, ORA 17:00
ÎN INCINTA CITY CLUB
DIN BUL. CHIMIEI NR. 10




 **Comoclinic**
INFORMAȚII - ÎNSUȘIRI - ÎNTRARE ÎN MEDICINĂ





Invitat: domnul Mihaita TOMA

Tematici:

-  Dezintoxicarea fizica si psihica
-  Sistemul imunitar – cheia sanatatii
-  Vindecarea prin iubire si iertare



Psiholog, Terapeut in *Terapii Complementare, **Autor de carti de succes

Pentru ca suntem convinsi ca dezintoxicarea trebuie facuta la nivel de trup, suflet si spirit, echipa Centrului de sanatate COMOClinic l-a invitat pe domnul Mihaita Toma pentru a ne impartasi din impresionanta sa cunoastere in domeniul sanatatii fizice, psihice si spirituale.

**atestat de Asociatia Nationala de Terapii Complementare din Romania si Universitatea de Medicina si Farmacie Cluj-Napoca*

***autor al cartilor:*

- *“Dezintoxicarea fizica si psihica”*
- *“Sistemul imunitar – cheia sanatatii”*
- *“Apa, miracolul vietii”*
- *“Vindecarea prin iubire si iertare”*

“Promenada

Inimilor”



In cadrul evenimentului “Promenada inimilor” desfasurat in municipiul Slobozia, asistentii medicali balneofizioterapie Alina si Mihai au realizat, pro bono, masaj de recuperare medicala pentru participantii la eveniment.

Prin extragere la sorti, au fost selectati castigatorii, persoane care au beneficiat de cate un voucher COMOClinic cadou pentru efectuarea unui consult medical si a unui tratament de recuperare sau pentru realizarea antrenamentului de preventie, timp de o luna, in cadrul centrului nostru de sanatate.





Gimnastica medicala de grup, pentru pensionari

In perioada 11.10.2016 – 10.01.2017, pensionarii din municipiul Slobozia, in fiecare marti, in intervalul 11.00 - 11.45, pot beneficia, cu titlu gratuit, la Centrul de sanatate COMOClinic, de asistenta medicala specializata pentru efectuarea exercitiilor de gimnastica medicala de grup. Kinetoterapeutul COMOClinic, Bogdan, va fi alaturi de participanti si va prezenta exercitiile de kinetoterapie pe care, daca le executa cu maxima responsabilitate si atentie, beneficiarii programului pot obtine o imbunatatire semnificativa a starii de sanatate.



Numar maxim de participanti = 20 persoane/saptamana



Campionatul European
de tenis

Junior Davis Cup



Echipa de kinetoterapeuti COMOClinic a asigurat interventiile medicale specifice pe perioada celor trei ani ai campionatului, intervenind prompt in timpul meciurilor si asigurand refacerea tuturor sportivilor care solicitau asistenta medicala recuperatorie.





Specialisti kinetoterapie si masaj recuperare
COMOclinic



Echipa COMO Prevent (sectia fitness, cardio si activitati sportive)

Instructori fitness si instructori isportivi

Activitatea de cardio si fitness se desfasoara sub atenta observare si consiliere a instructorilor autorizati:



Vasi – instructor fitness



Dan – instructor fitness





Pamfi – instructor fitness, nutritionist,
specialist suplimente nutritie (voluntar COMO Prevent)



Ionut – instructor TRX



Angi – instructor arte mariale



Carmen – instructor Pilates





Informare clienti



Pamfi – reprezentant vanzari, specialist suplimente nutritie



Echipa **COMO Clinic** (sectia recuperare medicala)

Echipa **COMO Clinic** este formata din profesionisti tineri, dinamici, cu specializari in recuperare: medicina fizica si balneologie, kinetoterapie, fizioterapie si masaj de recuperare.



Diana ULKUSAL – medic specialist in balneologie si recuperare medicala

Competente in medicina:

-  Homeopatie
-  Acupunctura



Alina NENCIU

– asistent medical balneofiziokinetoterapie



Mihai GHET

– asistent medical balneofiziokinetoterapie



Florentina ATODERESEI

– asistent medical generalist

Asistentul medical balneofiziokinetoterapie este expertul care, în urma unei evaluari funcționale și a diagnosticului clinic al pacientului, pe baza fișei de tratament emisa de medicul de specialitate, aplica pacientilor, procedurile de electroterapie, magnetoterapie și laser.





Bogdan GUGIU – kinetoterapeut (specialistul care va ajuta sa va vindecati prin miscare si/sau terapii manuale)

Kinetoterapeutul este expertul care, în urma unei evaluari funcționale și a diagnosticului clinic al pacientului, alcatuiește un program individualizat de recuperare fizica. Programul cuprinde exerciții executate de pacient, iar întreg procesul de activitate fizica se desfașoara sub atenta supraveghere a specialistului.



Valentin SOVAILESCU
Mihai GHET

– asistent medical balneofizioterapie
– asistent medical balneofizioterapie

Maseurul este expertul care, în urma unei evaluri funcționale și a diagnosticului clinic al pacientului, realizeaza manevre de masaj, in functie de afectiuni.



Diana MOISE – manager informare si programari

Maseurul este expertul care, în urma unei evaluri funcționale și a diagnosticului clinic al pacientului, realizeaza manevre de masaj, in functie de afectiuni.

Parteneri medicali



Mihai ATUDOREI

Specializare: Ortopedie
Grad profesional: Medic Specialist Ortopedie - Traumatologie





COMO Prevent – activitati de preventie in sanatate








Activitati de cardio si fitness

Constientizand ca preventia este medicina viitorului, venim in intampinarea clientilor prin crearea unei baze de antrenament care ofera posibilitatea realizarii exercitiilor de cardio si fitness.

Exercițiul fizic poate fi definit și ca o activitate prin care se urmărește îmbunătățirea stării de sanatate și a condiției fizice. Este important pentru menținerea sănătății corporale și mentale pentru ca, efectuarea regulata a acestora, influențeaza atât sfera biologica, cât și pe cea psihica.

Cardio este prescurtarea de la cardiovascular, termen care se refera la inima. Exercițiile cardiovasculare sunt exercitiile care stimuleaza frecventa batailor inimii si o mentin ridicata pentru o perioada de timp.

Acest tip de activitate fizica ofera multiple beneficii sanataii celor care le practica. Iata cateva motive principale pentru a include exercitiile cardio in antrenamentul de rutina al oricarei persoane:

-  cresc rezistenta inimii;
-  intaresc plamanii si cresc capacitatea acestora;
-  stimuleaza metabolismul, contribuie la arderea caloriilor si ajuta la scaderea in greutate;
-  ajuta la reducerea stresului;
-  cresc nivelul de energie;
-  scad riscul aparitiei infarctului si a diabetului zaharat;
-  determina instalarea unui somn odihnitor.



Exercițiile de fitness, practicate regulat, conform unui program de antrenament corect executat, aduc beneficii de ordin fiziologic, imbunatatind rezistenta cardiovasculara la efort, forta musculara, flexibilitatea si modificarea compozitiei corpului (schimbarea raportului intre masa musculara si strat adipos).





Medicii recomanda acest sport persoanelor care sufera din pricina obezitatii, a debilitatii musculare, a stresului, oboselii si epuizarii excesive. Deasemenea, fitness-ul este un remediu foarte indicat hipertensivilor, celor care au un sistem imunitar slabit sau compromis, depresivilor, precum si celor care au o circulatie a sangelui nu tocmai buna. De fapt, aceasta forma de exercitiu fizic se adreseaza oricarei persoane care doreste sa se mentina in forma si sa isi pastreze tonusul muscular.

TRX

Antrenamentele TRX integreaza ultimele cercetari in domeniu cu cele mai bune practici militate, miscari in pregatirea sportivilor de performanta si tehnici de recuperare fizica. Clasele de suspension training sunt destinate dezvoltarii fortei, a echilibrului, a flezibilitatii si a rezistententei, in acelasi timp.



Kickboxing

este un grup de arte marțiale și lupte sportive în poziție verticală, care utilizează lovituri cu mâinile și picioarele, dezvoltate istoric din karate, Muay Thai și boxul clasic. Kickboxingul poate fi practicat ca autoapărare, fitness general, sau ca sport de contact.

Pentru iubitorii de Kick Box, am inceput cursurile.
Zilnic intre orele 20:00-21:30
Facem o noua grupa de incepatori.
Tel.0726283952





Step Aerobic



este o activitate reconfortanta, cu miscari lente si controlate. Nu te va obosi atat de mult ca exercitiile aerobice, dar vei obtine rezultate similare. In timp, antrenamentele au evoluat si s-au diversificat foarte mult, urmarind probleme specifice: refacerea dupa accidentari, eliminarea stresului si obtinerea unei stari generale bune, remodelarea abdomenului sau a picioarelor, intarirea echilibrului si imbunatatirea flexibilitatii, cresterea mobilitatii, slabirea intr-un ritm placut si lipsit de presiune, activitatea fizica in timpul sarcinii, imbunatatirea vietii sexuale si, lista ramane deschisa.

Dansuri latino

Cu un caracter, stil, total diferit de cel al dansurilor standard, dansurile latino exprimă forță, și cel mai important, sentiment. O altă caracteristică ce diferențiază dansurile latino de alte stiluri de dans este mișcarea șoldurilor care acompaniază pașii





COMO Clinic

Centrul de fizio-kinetoterapie si recuperare medicala COMOClinic, pune la dispozitia pacientilor, o baza de tratament dotata dupa cele mai inalte standarde ale medicinei de recuperare:

- 🌀 echipamente moderne de fizioterapie pentru procedurile de electroterapie, ultrasunet, unde scurte, unde soc, vacuum, galvanizare, laser, terapia MLS
- 🌀 echipamente moderne de recuperare medicala (inclusiv pentru persoanele cu handicap)
- 🌀 doua sali de kinetoterapie
- 🌀 doua sali pentru masaj terapeutic.

Tratamentele de recuperare se realizeaza ulterior stabilirii diagnosticului clinic, de catre medicul de specialitate COMOClinic, conform unui plan de tratament personalizat, emis in baza unei evaluari functionale a fiecarui pacient.

Serviciile medicale oferite:

- 🌀 Fizioterapie
- 🌀 Kinetoterapie
- 🌀 Gimnastica medicala de grup
- 🌀 Bandajare neuromusculara
- 🌀 Masaj recuperare
- 🌀 Homeopatie
- 🌀 Ortopedie

Fizioterapie

In cadrul clinicii COMOClinic puteti beneficia de urmatoarele proceduri de fizioterapie:

Electroterapie

- Curent galvanic
- Curenti diadinamici
- Curenti interferentiali
- Curent Trabert
- Curent TENS
- Ultrasunet
- Vaccum





Terapie cu unde scurte

electrozi rigizi

Terapie cu ultrasunete

Aplicatie locala pe tegument

Terapie cu laser

Magnetoterapie

Aplicatori tip bobina (lombara, cervicala, picioare)

Termoterapie

Baie cu parafina pentru membrele inferioare si superioare

Shockwave terapie cu unde de soc

Electroterapia consta in folosirea curentului electric pentru stimularea tesuturilor, cu scopul vindecarii diferitelor afectiuni sau al recuperarii anumitor functii pierdute ale organismului.

Multi specialisti considera ca electroterapia poate mentine durerea sub control si contribuie la accelerarea procesului de vindecare.

Electroterapia este utila in:

Boli reumatismale – inflamatorii sau degenerative – inclusiv bolile degenerative ale coloanei și simptomele asociate cu acestea (de exemplu, discopatiile, lombosciatica)

Boli reumatismale abarticulare (bursite, tendinite, sinovite)

Patologii ale sistemului nervos periferic (nevralgii, nevrite, leziuni traumatice și schelelelor)

Patologii ale sistemului nervos central (hemiplegii, paraplegii)

Patologii cronice sistemice

1. Curentul Galvanic

Curentul Galvanic – este cunoscut pentru urmatoarele efecte terapeutice: crește metabolismul local, crește difuziunea celulara si efectul hiperemiant. Acestea actioneaza la combaterea și resorbtia edemelor, la analgezie și la corectarea tulburariilor neurovegetative.

Indicații principale: stari posttraumatice, inflamatiile abarticulare, afectiuni neurologice (de exemplu, lombosciatica), tulburarii circulatorii, afectiunii degenerative de tip artrozic.

2. Curenți de joasă frecvență

Curenții diadinamici (curenti Bernard)

Monofazat – efect excitator ce crește tonusul muscular. Acesta produce un masaj profund și evidentiaza zonele dureroase din neuromialgiile reflexe. Se observa si un efect tonic asupra peretiilor arterilali.

Difazat - cea mai analgetica forma, acesta creste pragul sensibilitatii la durere.

Perioada lunga – are efecte analgetice și miorelaxante semnificative, dar și decongestiv.





Perioadă scurtă – are efectul unui masaj profund intens cu analgezie secundară de durată.
Ritmice sincopate – efect excitomotor de gimnastică musculară.

Se folosesc în bolile algice ale aparatului locomotor, în reumatismul articular cât și în cel abarticular, în traumatismele și sechelele lor, în bolile neurologice, în bolile vasculare, în tulburările circulatorii periferice și multe altele. Mai sunt recomandați în: dureri în spondilita anchilozantă, discopatie, boli degenerative comune, nevralgie și sindroame de compresie, sindroame vasculare, condiții post-traumatice, tulburări vegetative.

T.E.N.S – stimulare nervoasă electrică transcutanată – forma de curent de joasă frecvență cu efect principal analgetic are următoarele aplicații: afecțiuni reumatice diverse, stări dureroase posttraumatice, dureri din patologii neurologice periferice.

Curenții Träbert – curenții dreptunghiulari cu efect analgetic și hiperemiant.

Principalele indicații sunt: manifestările dureroase din radiculopatiile de cauză vertebrogenă degenerativă, artroze dureroase, spondilita anchilozantă, periartrite și stările posttraumatice.

3. Curenții de medie frecvență

Curenții interferențiali

Au în funcție de modul de aplicare următoarele efecte terapeutice: analgezie, stimulant, reglează tonusul tisular, stimulează funcțiile celulare, hiperemiant, determină resorbția edemelor, decontracturant prin efectul de micromasaj profund.

Indicații: afecțiuni posttraumatice (entorse, contuzii, hematoame), afecțiuni reumatice (artrite, periartrite, artroze – inclusiv spondilozele), nevrite, mialgii, afecțiuni vasculare periferice (de exemplu, edemele) și afecțiuni ale organelor interne.

4. Ultrasunetul – aparține terapiei de înaltă frecvență, este la granița dintre electroterapie și mecanoterapie. Efectul principal este de încălzire a structurilor profunde datorită micromasajului. Efectele terapeutice derivate sunt: analgezia, relaxarea musculară, biotrofic, fibrinolitic și spasmolitic.

5. Vacuum

Terapia cu vacuum are o acțiune benefică asupra organismului uman, stimulând circulația sanguină spre punctele de contractură cu ajutorul unor cutii de vacuum (ventuze). Astfel, în zona de contact a pielii cu cutiile de vacuum se creează o presiune, iar prin creșterea presiunii fluxului de sânge în regiunea afectată se produc substanțe biologice active care stimulează procesele metabolice, îmbunătățesc circulația sanguină și cresc conținutul de hemoglobină din sânge.

Terapia cu vacuum contribuie la tonifierea și îmbunătățirea elasticității țesuturilor.





Terapia cu unde scurte este o terapie de înaltă frecvență. Aplicarea terapiei cu unde scurte determină încălzirea țesuturilor prin folosirea de câmpuri electrice și magnetice, generând următoarele repercusiuni fiziologice:

- ☉ asupra metabolismului: crește necesarul de oxigen și de substrat nutritiv tisular, crește metabolismul. Dozele normale stimulează metabolismul în zonele tratate;
- ☉ asupra circulației: se activează circulația producându-se hiperemie activă prin acțiune directă locală, prin acțiune reflexă (eliberare de substanțe vasoactive) și prin vasodilatație generală, având ca efect secundar scăderea tensiunii arteriale (în aplicațiile generale);
- ☉ asupra sistemului nervos are efect sedativ în aplicațiile pe regiunea cefalică;
- ☉ la nivelul sistemului nervos periferic la dozare corectă crește excitabilitatea, viteza de conducere, scade reobaza și scurtează cronaxia
- ☉ asupra musculaturii – scade tonusul muscular relaxând antagoniștii. În aplicațiile locale acest lucru se explică prin creșterea circulației locale, iar în aplicațiile cefalice prin acțiunea asupra hipotalamusului;
- ☉ crește imunitatea organismului.

Efectele terapeutice ale undelor scurte:

- ☉ hiperemizant;
- ☉ analgetic;
- ☉ miorelaxant – antispastic;
- ☉ activarea metabolismului.

Terapia cu ultrasunete

Utilizarea undelor ultrasonice prin muschi, nervi și țesuturi ligamentare a fost bine dovedită ca eficientă în reducerea durerii, a spasmelor musculare și a contracturilor articulare.

De această terapie beneficiază:

- ☉ artrozele cu diferite localizări (spondiloza, gonartroza, coxartroza etc).
- ☉ suferințele țesuturilor moi (mialgii, tendinite, PSH, epicondilită, sindromul algoneurodistrofic etc).
- ☉ afecțiunile de natură ortopedico-traumatică (scurtarea perioadei de vindecare posttraumatism, accelerarea calusării fracturilor, contuzii, entorse, luxații, hematoame).
- ☉ sindromul de deposturare însoțit de durere, precum posturi algice vicioase, scolioze, cifoze sau deformări ale piciorului.
- ☉ afecțiunile dermatologice: cicatrici cheloide, plagi atone, ulcere trofice ale membrilor.
- ☉ afecțiunile neurologice: nevralgii și nevrite, inclusiv după post herpes zoster.
- ☉ afecțiunile ginecologice.

Terapia cu laser

Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation, pe scurt LASER-ul reprezintă o amplificare a luminii de către emisia stimulată de radiații.





Energia luminoasă absorbită de țesuturile pacientului declanșează modificări biologice la nivelul celular care duc la intensificarea circulației sanguine locale; înlătură temporar durerea și rigiditatea din mușchii minori și articulații; relaxează mușchii și înlătură spasmele musculare; înlătură temporar dureri minore și anchilozări asociate cu artrita.

Indicații pentru laser:

- ☉ efect antialgic
- ☉ creșterea locală a circulației sanguine
- ☉ înlăturarea durerilor minore și a anchilozărilor locale ale mușchilor și articulațiilor
- ☉ relaxarea musculară
- ☉ înlăturarea spasmelor musculare
- ☉ accelerarea regenerării nervilor, a creșterii osoase și a reparării ligamentelor.
- ☉ vindecarea rănilor

Terapia cu magneti (Magnetoterapia)

Campul magnetic generat de magneti are un efect de stimulare asupra celulelor, schimbul de oxigen și absorbția elementelor nutritive din alimente și lichide fiind mult maritate. De asemenea s-a constatat o eliminare mai bună și mai completă a toxinelor din corp, în momentul utilizării magnetilor.

Magnetii se aplică pe corp, pe zonele cu probleme sau dureri. Ei acționează în profunzime, ameliorând, restabilind sau optimizând funcționarea organelor și țesuturilor. Fără a avea un efect vizibil (campul magnetic fiind invizibil), se constată o atenuare sau dispariție a durerilor sau, în alte cazuri, o însănătoșire a organelor bolnave.

Principalele afecțiuni în care se întrebuintează cu succes magnetii sunt:

- ☉ dureri de cap, migrene
- ☉ dureri ale articulațiilor
- ☉ dureri menstruale
- ☉ accidente sportive, fracture
- ☉ insomnia
- ☉ probleme cu circulația sangelui
- ☉ probleme cu digestia/lipsa poftei de mâncare
- ☉ stress, oboseală, surmenaj, solicitări psihice și fizice

Termoterapie (Impachetări cu parafină)

Cuprinde acele modalități de tratament care utilizează căldura pentru creșterea temperaturii anumitor porțiuni ale corpului. Această creștere de temperatură poate fi superficială (0,5 cm) sau profundă (3,5 cm).





Efecte circulatorii

Cresterea temperaturii are ca rezultat vasodilatatia capilara, cresterea debitului circulator asigurand o mai buna circulatie a sangelui in regiunea unde este aplicata. Odata cu sangele, in zona vin intr-o proportie mai mare si celule imunitare sau factori de crestere care grabesc vindecarea. Totodata, este activat metabolismul local, cu efect trofic, care creste activitatea enzimatica.

Efect de crestere a elasticitatii

La o temperatura intre 40 si 45C, extensibilitatea colagenului din tendoane, ligamente, capsule articulare sau cicatrice creste, permitand exercitiile de intindere necesare reducerii anumitor retractii. In acelasi timp, redoarea articulara este diminuada datorita scaderii vascozitatii lichidului sinovial.

Efect decontracturant

Contracturile musculare sunt combatute, indiferent daca au la origine afectiuni musculo-scheletice sau neurologice, prin ameliorarea functionarii receptorilor din muschii responsabili cu reglarea tonusului muscular.

Efect antialgic

Durerea este diminuata datorita reducerii contracturilor, datorita ameliorarii circulatiei sanguine, dar si prin actiunea directa asupra mecanismelor de control ale durerii – prin cresterea pragului de perceptie a ei, prin inhibarea transmisiei si prin stimularea secretiei de endorfine. Datorita acestor efecte, caldura este folosita foarte eficient in afectiunile dureroase cronice. Insa in afectiunile acute, amplifica fenomenele inflamatorii, de aceea ar trebui evitata. De asemenea, caldura este de nepretuit pentru pregatirea exercitiilor de mobilizare articulara sau de crestere a fortei musculare.

Impachetarile cu parafină sunt indicate în:

- ☉ afectiuni reumatismale degenerative și inflamatorii ași cele posttraumatice ale aparatului musculo-artro-kinetic;
- ☉ suferințe ale sistemului nervos periferic;
- ☉ circulație periferică deficitară (sindromul mâinilor și picioarelor reci);
- ☉ redarea mobilității;
- ☉ decontracturarea musculară.

Shockwave terapie cu unde de soc

Shockwave este o noua tehnologie care utilizeaza undele de soc pentru tratamentul durerilor cronice ale sistemului musculoscheletal. Terapia Shockwave are la baza generarea unei energii foarte intense intr o perioada foarte scurta de timp (10 milisec), unda de soc strabatand astfel tesuturile cu o viteza mai mare decat viteza sunetului.

Ce face terapia shockwave ?

- ☉ elimina durerea
- ☉ favorizeaza vindecarea
- ☉ creste circulatia locala imbunatatind astfel metabolismul tisular
- ☉ creste productia de colagen
- ☉ relaxeaza musculatura
- ☉ dizolva fibroblastii calcifiati





Se pot trata urmatoarele afectiuni:

- ☉ fasceita plantara – pintenul calcanean;
- ☉ durerea de sold – bursita trohanteriana care se formeaza intre muschiul fesier mare si trohanter;
- ☉ durere de genunchi - tendinita rotuliana manifestata prin durere la insertia tendonului rotulian;
- ☉ durere la nivelul tendonului achilean - tendinita achileana care poate sa apara in urma unor activitati ca alergatul, saritul sau alte trauma;
- ☉ dureri de umar;
- ☉ dureri de cot;
- ☉ dureri de spate.

Kinetoterapie

Kinetoterapia de recuperare

Kinetoterapia (terapia prin mișcare) are la bază mișcarea efectuată prin programe de recuperare medicală bine structurate, aplicate în funcție de fiecare persoană și afecțiunea pe care o prezintă, ce au ca scop refacerea funcțiilor organismului diminuate în urma unor traumatisme sau în urma unor boli.

Obiectivele kinetoterapiei sunt redobândirea forței musculare și a capacității de a face efort, la redobândirea controlului și a echilibrului muscular, la îmbunătățirea legăturii dintre creier și mușchi, precum și la corectarea traumatismelor.

Scopul kinetoterapiei este de a restaura funcțiile normale ale nervilor, normalizarea digestiei, a mișcării, a funcțiilor endocrine, a imunității sau chiar a funcțiilor unor organe.

Principalele obiective ale tratamentului kinetoterapeutic sunt următoarele:

- ☉ Relaxarea
- ☉ Corectarea posturii și aliniamentului corporal
- ☉ Creșterea mobilității articulare
- ☉ Creșterea forței musculare
- ☉ Creșterea rezistenței musculare
- ☉ Creșterea coordonării, controlului și echilibrului
- ☉ Corectarea deficitului respirator
- ☉ Antrenamentul la efort
- ☉ Reeducarea sensibilității
- ☉ Îmbunătățirea circulației sanguine și limfatice

Kinetoterapia profilactica

În cadrul aceste terapii, se urmărește menținerea stării de sănătate sau oprirea cronicizării unei boli atât prin intermediul exercițiilor fizice, dar și prin masaj medical sau prin intermediul tehnicilor de relaxare.





Cui se adreseaza ?

- ☉ Sechele posttraumatice ale aparatului locomotor - recuperare dupa imobilizari in aparat gipsat, fracturi,entorse si luxatii,ruptura musculara,algoneurodistrofii,etc.
- ☉ Kinetoterapie postoperatorie - ortopedie, traumatologie, neurochirurgie, chirurgie generala, obstetrica, ginecologie,etc.
- ☉ Patologia coloanei vertebrale - scolioze, cifoze, lordoze, hernie de disc,d iscopatii,etc.
- ☉ Afectiuni respiratorii - bronsite, pneumopatii virale si microbiene, sinuzite, reeducarea tusei si a respiratiei,astm bronhic.
- ☉ Afectiuni neurologice - pareze si paralizii central si periferice
- ☉ Afectiuni cardio-vasculare - afectiuni vasculare periferice: arterita, maladie varicoasa, afectiuni ale cordului.
- ☉ Terapia obezitatii - programe special elaborate de medici si kinetoterapeuti
- ☉ Patologia sportive - programe special dedicate recuperarii rapide si complete a afectiunilor posttraumatice si degenerative(cronice) a sportivului, cu regasirea nivelului optim de performanta .

Kinetoterapia isi gaseste raspunsul si in PEDIATRIE, fiind utilizata pentru:

- a) Nou nascuti - sanatosi = exercitii corespunzatoare varstei
- a) Nou nascuti - cu diferite afectiuni = dispalsie de sold, picior stramb congenital, platfus, genu-varum, genu-valgum, tetra-pareza, para-pareza.
- b) Copii si adolescent = corectari atitudinii vicioase(cefoze, scolioze,etc.), dupa imobilizari in aparat gipsat, postoperatorii, etc.
- c) Copii cu handicap motor = intarziere in dezvoltare motorie, pareze/paralizii , etc.
- d) Copii supraponderali.

Gimnastica medicala de grup pentru copii

Copiii care isi petrec mult timp in fata televizorului, a calculatorului sau a jocurilor video pot sa fie afectati major in dezvoltarea personala. Pediatrii considera aceste activitati de petrecere a timpului liber nu doar ineficiente in dezvoltarea cognitiva a copiilor, ci si cu consecinte nefaste. Obezitatea si tulburările statico-posturale ale coloanei sau afectarea somnului sunt doar cateva riscuri la care sunt expusi copiii.

Trebuie să ii ajutam inasa, pe copii sa renunte la acest sedentarism si sa constientizam, ca adulti, ca profilaxia este benefică de la vârste fragede si ca este timpul sa actionam.

Gimnastica medicala de grup pentru persoanele care lucreaza la birou

Lipsa mișcării fizice și menținerea aceleiași poziții la birou pentru un timp îndelungat poate genera dureri de spate, de gât și umeri. Mai mult, în timp, din cauza poziției defectuoase, se pot instala afecțiuni grave ale coloanei vertebrale.












Deși durerea poate apărea la orice nivel al spatelui, regiunea lombară este cel mai frecvent afectată, pentru că pe ea se sprijină majoritatea greutății corpului. De aceea, poziția incomodă la birou și kilogramele în plus măresc presiunea exercitată la nivelul coloanei vertebrale. În cazul persoanelor obeze, majoritatea grăsimii în exces este dispusă mai ales în zona abdomenului, ea crescând astfel presiunea la nivel lombar. Pentru că greutatea nu este distribuită uniform, pot să apară dureri ale mușchilor spatelui.

Gimnastica medicala de grup pentru persoanele in varsta

Persoanele in varsta dezvolta probleme ale spatelui, datorate degenerarii osteoarticulare ale coloanei vertebrale si slabirii musculaturii paravertebrale.

Durerea de spate fara complicatii este foarte des intalnita la persoanele varstnice. Este o durere localizata mai des in zona lombosacrata, care apare la efort si se agraveaza la miscari de intindere, rasucire, mers sau aplecare, ulterior ameliorata de repaus. Aceasta durere intrerupe somnul pacientului varstnic, facand imposibila intoarcerea lui de pe o parte pe alta.

Solutia COMOClinic pentru fiecare grupa de varsta este crearea programelor de kinetoterapie pentru:

-  prevenirea și corectarea posturii și aliniamentului corporal
-  creșterea mobilității articulare
-  creșterea forței musculare
-  creșterea rezistenței musculare
-  creșterea coordonării, controlului și echilibrului
-  prevenirea fracturilor osteoporotice
-  reducerea gravitatii osteoporozei deja instalate



Aceste programe de tratament si recuperare sunt create functie de varsta si patologie, in baza fisei de tratament intocmite de medical de specialitate COMOClinic. Ele pot fi insotite, functie de caz, de recomandarea efectuării masajelor de recuperare.

Bandajarea Neuromusculară (Medical Taping)

Cea mai nouă metodă de tratament în recuperarea medicală și medicina sportivă - Bandajarea Neuromusculară (Medical Taping).

Astăzi, foarte mulți profesioniști din întreaga lume (kinetoterapeuți, fizioterapeuți, medici) folosesc metoda Medical Taping (Bandajarea Neuromusculară) ca și tratament unic sau complementar în practica lor de zi cu zi. Pentru mulți dintre ei, această metodă a devenit esențială în tratarea pacienților (sportivi, copii, adulți, vârstnici, pacienți în perioada de recuperare/ posttraumatică/ postoperatorie/ postnatală, etc.).

Acest tratament este indicat pacienților care dispun de următoarele afecțiuni:

-  afecțiuni ortopedice și posttraumatice:
-  luxații, entorse, fracturi, tulburări de statică vertebrală (scolioze, cifoze), picior plat, etc.





- ☉ afecțiuni reumatismale degenerative articulare:
- ☉ spondilartrozele, coxartrozele, gonartrozele, artrozele mâinilor, picioarelor, etc.
- ☉ afecțiuni reumatismale degenerative abarticulare:
- ☉ periartritele scapulohumerale, coxo-femorale, epicondilitile, calcaneitele, etc.
- ☉ afecțiuni neurologice periferice:
- ☉ nevralgii și nevrite, dureri din diferite cauze: hernii de disc cervicale, toracale, lombare, etc.
- ☉ afecțiuni neurologice central sechelare:
- ☉ după traumatisme cerebrale sau accidente vasculare cerebrale (hemoragice sau trombotice): hemiparezele, paraparezele, hemiplegii, etc.
- ☉ dureri postherpetice
- ☉ ginecologie: dureri menstruale, mastopatie fibrochistică, dureri postnatale.

Masaj de recuperare

Masajul terapeutic este un complex de manevre manuale terapeutice aplicate în mod sistematic și metodic asupra partilor moi ale corpului având rol în tratarea diverselor afecțiuni și în recuperare, după virse imbolnaviri. Masajul recuperator urmărește să stimuleze procesele de vindecare lentă și nesatisfacătoare și să grăbească evoluția tratamentului, să scurteze convalescența și să corecteze sechelele.

Opinii pacienți COMOClinic

sursa: facebook Como Clinic

«Astăzi am încheiat programul de 10 sedințe recuperare, care au inclus kinetoterapie, masaj reflexo, galvanizare și tratament cu laser. Din partea personalului clinicii întâmpini profesionalism, respect și excelență colaborare.

Revin cu proxima ocazie, întrucât clinica este un loc excelent de recuperare fizică, cu aparatură medicală modernă».

«Personal extrem de amabil, profesionist, aparatură medicală modernă. Recomand cu încredere! Acești oameni m-au scapat de durerea de spate!»

«O clinică cu servicii de calitate și o echipă de profesioniști! Felicitări!»

“Recomand cu mare drag COMOClinic!!! Datorită echipei mi-am recuperat o bună parte din mobilitate și durerile au scăzut. Te simți ca și cum ai face parte din familie alături de echipa COMOClinic, iar rezultatele sunt de nota 10. Va multumesc, dragilor (Ramona Ruginescu)”.

“Recomand cu mare încredere, profesioniști desăvârșiți (Iolanda Daniela Marinescu)”

“COMOClinic, locul unde te faci bine. Recomand echipa de specialiști de aici. SUNT CEI MAI BUNI (Georgiana Loredana Lazar).”

