

# 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 **terenoterapia** 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.

Łądek-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 Łądko-Zdroju, oferując pacjentom wyjątkowe korzyści zdrowotne.

## Walory przyrodnicze Łądko-Zdroju

Łądek-Zdrój położony jest w malowniczej dolinie górskiej, otoczonej przez Góry Żłote 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 Łądko-Zdroju

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

**Łądek-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:

### 23 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łądku-Zdroju

---

1. [Trasa 1 im. króla Fryderyka Wilhelma III](#)
2. [Trasa 2 im. Karola, Jerzego i Albrechta Podiebradowiczów](#)
3. [Trasa 3 im. Michała Kłahra 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. Królowny 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 Radziwiłówny](#)