



**Magiczny
Kraków**

W Krakowie rusza bezpłatny program rehabilitacji

2026-07-24

Ból kręgosłupa, sztywność stawów czy trudności z powrotem do pełnej sprawności po operacji to problemy, z którymi zmagają się wielu mieszkańców Krakowa. Dobra wiadomość jest taka, że już za kilka dni będzie można skorzystać z bezpłatnej, kompleksowej rehabilitacji finansowanej przez miasto.

Od 1 sierpnia do 31 grudnia 2026 r. Kraków uruchamia rozszerzony „**Program profilaktyki i rehabilitacji dysfunkcji narządu ruchu dla mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków**”. Został on przygotowany z myślą o dorosłych mieszkańcach, którzy potrzebują wsparcia w powrocie do sprawności i lepszego funkcjonowania na co dzień.

Program uchwalony przez Radę Miasta Krakowa będzie realizowany przez **Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego SPZOZ**.

Kto może skorzystać?

Program skierowany jest do pełnoletnich mieszkańców Krakowa z rozpoznanymi schorzeniami narządu ruchu. Mogą zgłaszać się osoby cierpiące m.in. na:

- zmiany zwyrodnieniowe stawów,
- zespoły bólowe kręgosłupa,
- choroby przeciążeniowe,
- dolegliwości wymagające rehabilitacji po leczeniu operacyjnym,
- skutki amputacji.

To właśnie schorzenia układu ruchu należą do najczęstszych przyczyn ograniczenia aktywności i pogorszenia komfortu życia. Regularna rehabilitacja pozwala jednak nie tylko zmniejszyć ból, ale także odzyskać samodzielność i pewność siebie.

Co czeka uczestników?

Program nie ogranicza się do pojedynczych wizyt. Uczestnicy zostaną objęci kompleksową opieką specjalistów. W ramach projektu przewidziano:

- konsultacje fizjoterapeutyczne,
- indywidualnie dobrane zabiegi i ćwiczenia pod opieką zespołu rehabilitacyjnego,
- edukację prozdrowotną i wskazówki dotyczące dbania o kondycję na co dzień.

Cykl rehabilitacji trwa cztery tygodnie. Zajęcia odbywają się cztery razy w tygodniu, a każdego dnia uczestnicy spędzą na nich minimum dwie godziny. Oznacza to co najmniej 32 godziny profesjonalnej rehabilitacji.



**Magiczny
Kraków**

Nie warto zwlekać

Zapisy do programu już trwają, a liczba miejsc jest ograniczona. Pierwsze zajęcia rozpoczną się 3 sierpnia 2026 roku.

Osoby zainteresowane udziałem mogą kontaktować się telefonicznie pod numerem **(12) 622 94 21**. Rejestracja prowadzona jest od poniedziałku do piątku w godzinach **8:00-14:00**.

Warto podkreślić, że „Program profilaktyki i rehabilitacji dysfunkcji narządu ruchu dla mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków” **jest inicjatywą Rady Krakowskich Seniorów.**