



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post [info@itk.ee](mailto:info@itk.ee)  
[www.itk.ee](http://www.itk.ee)

## Ambulatoorse taastusravi keskus

Ambulatoorse taastusravi keskus koondab enda alla kaks osakonda: ambulatoorse taastusravi osakonna [K.a Hea Tervise Keskus](#)) ja amputatsioonijärgse taastusravi osakonna. Keskuse eesmärgiks on pakkuda parimaid võimalusi taastusravi patsientidele, et toetada nende tervenemist ja taastada elukvaliteet.

Ambulatoorse taastusravi keskkuses osutame patsientidele kõiki vajalikke kaasaegseid ja kvaliteetseid taastusraviteenuseid. Meie taastusraviteenused sobivad patsientidele erinevatest tervisemuredest – traumadest ja vigastusest – taastumiseks, puudega kohanemiseks, hea tervise säilitamiseks ning aktiivse elukvaliteedi tagamiseks.

Keskuses on kasutusel kaasaegsed kõrgtehnoloogilised meditsiiniseadmed. Uudse lähenemisena kaasaegses taastusravis on keskkuses loodud virtuaalreaalsustuba, kus kognitsioonilangusega patsiendid saavad harjutada kaupluses sisseostude tegemist.

Ambulatoorse taastusravi intensiivsus sõltub patsiendi seisundist ja vajadustest. Taastusarst koostab ambulatoorsel vastuvõtul patsiendi terviseseisundile vastava taastusraviplaani ja määrab vajalikud taastusraviteenused. Keskuses osutame teenuseid nii Tervisekassa poolt rahastatuna kui tasulisena, vastavalt haigla tasuliste teenuste hinnakirjale.

**Ambulatoorse taastusravi osakond pakub head enesetunnet ja turvalist tervenemist. Mitmesugused protseduurid aitavad kaasa nii Teie tervise hoidmisele kui ka taastamisele.**

Ambulatoorse taastusravi osakonnast leiate valiku taastavaid ja lõõgastavaid protseduure, mille seas on erinevaid massaaže, sooja- ja veeprotseduure, samuti valgus- ja soolaravi ning aparatse füsioteraapia protseduure.

Meie sõbralikus meeskonnas töötavad põhjaliku ettevalmistusega ning pikaajalise ravitöö kogemusega spetsialistid:

- taastusarstid
- füsioterapeudid
- tegevusterapeudid
- õed
- massöörid
- taastusravi assistendid
- logopeedid
- psühholoogid

Kogu meeskonnale on omane tähelepanelikkus ja siiras patsiendikesksus oma töös.

Ambulatoorse taastusravi keskus asub lisaks Ravi 18 ka aadressil Pärnu mnt 104.

## Kontaktid

## **Teenused**

[Individuaalsed tallatoed](#)

[Kardiopulmonaalne koormustest](#)

[Massaaž](#)

[Noorsportlaste terviseuuringud](#)

[Vaimse tervise füsioteraapia](#)

[Vereanalüüside pakett tervisesportlasele](#)

[Füsioteraapia basseinis](#)

[Vaagnapõhjelihaste füsioteraapia](#)

[Valgusravi](#)

[Parafiinravi](#)

[Aparaatne füsioteraapia](#)

[Külmakompressioonravi](#)

[Treeningusaal \(HUR masinad\)](#)

[Treening AlterG antigravitatsiooni liikumisrajal](#)

[Aparaatne lümfimassaaž](#)

[Automaatne vesimassaaž](#)

[Imikute massaaž](#)

[Jalgade koormusjaotuse kompleksuuring](#)

[Kinesioteipimine](#)

[Kõnnianalüüs ja treening GRAIL süsteemil](#)

[Lööklaineteraapia](#)

[Pärlivann](#)

[Veealune duššmassaaž](#)

[Vesivõimlemine rasedatele](#)

[Lokaalne mudaravi](#)

[Soolaravi](#)

[Proteesimeistri vastuvõtt](#)

[Füsioteraapia](#)

[Individuaalne beebide ujutamine](#)

[Taastusarsti vastuvõtt](#)

[Kehakoostise määramine analüsaatoriga](#)

## **Aadressid**

### **Ambulatoorse taastusravi keskus**

Pärnu mnt 104

[666 1900](tel:6661900)

Ambulatoorse taastusravi keskus asub lisaks ka aadressil Ravi 18.

[Google Maps](#)

**59.41682, 24.73878**

## **Töötajad**

**Katrin Olo-Laansoo**



[5883 4234](tel:58834234)

[katrin.olo-laansoo@itk.ee](mailto:katrin.olo-laansoo@itk.ee)

## Anne Mikiašvili



[606 7668](tel:6067668)

[anne.mikiashvili@itk.ee](mailto:anne.mikiashvili@itk.ee)