







# Website beoordeling osteодок.рф

Gegeneerd op Februari 04 2025 12:53 PM





De score is 45/100



## SEO Content

	Title	<p>Остеопат Ростов-на-Дону   Дмитрий Котов Запись на прием 8-905-479-97-30</p> <p><b>Lengte : 71</b></p> <p>Let op, uw title tag zou tussen de 10 en 70 karakters (spaties inbegrepen) moeten bevatten. Gebruik <a href="#">deze gratis tool</a> om tekst lengte te berekenen.</p>										
	Description	<p>Центр остеопатии «Остеодок» - лечение болей в спине, головных болей, лечебный массаж. Остеопатия и мануальная терапия в Ростове. Запись на прием 8 (905) 479-97-30</p> <p><b>Lengte : 162</b></p> <p>Let op, uw meta description zou tussen de 70 en 160 karakters (spaces included) moeten bevatten.</p>										
	Keywords	<p>Erg slecht. We hebben geen meta keywords gevonden in uw website. Gebruik <a href="#">deze gratis online meta tags generator</a> om keywords te genereren.</p>										
	Og Meta Properties	<p>Goed, uw page maakt gebruik van Og Properties.</p> <table><thead><tr><th>Property</th><th>Content</th></tr></thead><tbody><tr><td>url</td><td>https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai</td></tr><tr><td>title</td><td>Остеопат Главная страница</td></tr><tr><td>description</td><td>Занимаюсь восстановлением опорно-двигательного аппарата с помощью ЛФК, массажа, прикладной кинезиологии (направление изучающее биомеханику мышц и тела) и остеопатических техник. Массаж, миофасциальный релиз, суставная гимнастика, ЛФК и остеопатические техники — мои инструменты и методы.</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr></tbody></table>	Property	Content	url	https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai	title	Остеопат Главная страница	description	Занимаюсь восстановлением опорно-двигательного аппарата с помощью ЛФК, массажа, прикладной кинезиологии (направление изучающее биомеханику мышц и тела) и остеопатических техник. Массаж, миофасциальный релиз, суставная гимнастика, ЛФК и остеопатические техники — мои инструменты и методы.	type	website
Property	Content											
url	https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai											
title	Остеопат Главная страница											
description	Занимаюсь восстановлением опорно-двигательного аппарата с помощью ЛФК, массажа, прикладной кинезиологии (направление изучающее биомеханику мышц и тела) и остеопатических техник. Массаж, миофасциальный релиз, суставная гимнастика, ЛФК и остеопатические техники — мои инструменты и методы.											
type	website											

# SEO Content

		image	https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg				
	Headings	<b>H1</b> 1	<b>H2</b> 5	<b>H3</b> 13	<b>H4</b> 0	<b>H5</b> 0	<b>H6</b> 12
		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Остеопат Дмитрий Котов «Остеодок» Массаж, мануальная терапия, лфк</li><li>• [H2] Ростов-на-Дону</li><li>• [H2] Поводы обращения к врачу-остеопату</li><li>• [H2] А также лечение:</li><li>• [H2] Как проходит сеанс остеопатии</li><li>• [H2] Мои услуги</li><li>• [H3] 8-905-479-97-30</li><li>• [H3] Основные массажные направления</li><li>• [H3] Мануальная терапия.</li><li>• [H3] Детский прием остеопатии</li><li>• [H3] Психотерапия   Психоэмоциональная коррекция</li><li>• [H3] Прием остеопата для взрослого человека</li><li>• [H3] Головная боль</li><li>• [H3] Межреберная невралгия.</li><li>• [H3] ЛФК в Ростове-на-дону</li><li>• [H3] Комплексный реабилитационный прием</li><li>• [H3] Что получается по итогу?</li><li>• [H3] Часто задаваемые вопросы</li><li>• [H3] Сертификаты</li><li>• [H6] Избавление от болей в теле</li><li>• [H6] Снижение уровня стресса</li><li>• [H6] Избавление от головной боли</li><li>• [H6] Прекращение панических атак</li><li>• [H6] Улучшение качества жизни</li><li>• [H6] Избавление от неврозов</li><li>• [H6] Появление подвижности суставов</li><li>• [H6] Нормализацию сна</li><li>• [H6] Восстановление подвижности связок</li><li>• [H6] Улучшенную работоспособность организм</li><li>• [H6] Улучшение эмоционального фона</li><li>• [H6] Психо-эмоциональное спокойствие</li></ul>					
	Afbeeldingen	We vonden 37 afbeeldingen in de pagina.  28 alt attributen ontbreken. Voeg alternatieve text toe zodat zoekmachines beter kunnen beoordelen wat het onderwerp van de afbeeldingen is.					
	Text/HTML Ratio	Ratio : <b>12%</b>  De ratio van text tot HTML code is below 15 procent, dit betekent dat uw pagina waarschijnlijk meer tekst nodig heeft.					
	Flash	Perfect, geen Flash content gevonden in uw website.					
	Iframe	Jammer, u heeft Iframes in uw website, dit betekent dat deze content					

## SEO Content



niet kan worden geïndexeerd.

## SEO Links

	Herschreven URL	Perfect. Uw links zien er vriendelijk uit!
	Underscores in de URLs	Perfect! Geen underscores gevonden in uw URLs.
	In-page links	We vonden een totaal van 71 links inclusie 0 link(s) naar bestanden
	Statistics	Externe Links : noFollow 0% Externe Links : doFollow 57.75% Interne Links 42.25%

## In-page links

Ankertekst	Type	samenstelling
<a href="#">Детский остеопат</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Взрослый остеопат</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Головная боль</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Кто такой остеопат</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Мануальная терапия общая</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Позвоночника при боли в спине</a>	Extern	doFollow
<a href="#">При головной боли и головокружения</a>	Extern	doFollow
<a href="#">При боли в суставах</a>	Extern	doFollow
<a href="#">При боли в мышцах и связках</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Массаж</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Лечебный</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Классический</a>	Intern	doFollow

## In-page links

<a href="#">Спортивный</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Оздоровительный</a>	Intern	doFollow
<a href="#">При боли в спине</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Помощь при защемлении нерва</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Массаж головы</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Медицинский массаж</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Лимфодренажный массаж</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Висцеральный массаж живота</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Массаж лица</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Шейно-воротниковой зоны</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Миофасциальный массаж</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Детский массаж</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Мануальный массаж</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Психоэмоциональная коррекция</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Межреберная невралгия</a>	Extern	doFollow
<a href="#">ДФК</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Реабилитолог</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Отзывы</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Блог</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Контакты</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Полезные статьи</a>	Extern	doFollow
<a href="#">О докторе</a>	Extern	doFollow
<a href="#">нажимая на кнопку вы соглашаетесь с политикой конфиденциальности сайта в отношении обработки персональных данных</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Массаж</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Мануальная терапия</a>	Intern	doFollow
<a href="#">На страницу отзывов</a>	Extern	doFollow
<a href="#">ДФК</a>	Extern	doFollow


## In-page links

<a href="#">Психоэмоциональная коррекция</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Головные боли, головокружения</a>	Intern	doFollow
<a href="#">основные направления</a>	Intern	doFollow
<a href="#">«Остеодок»</a>	Extern	doFollow
<a href="https://kinesioprofi.ru/">https://kinesioprofi.ru/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://spb-osteo.ru/">https://spb-osteo.ru/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://rusosteopathy.com/">https://rusosteopathy.com/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://kinesioprofi.ru/emotional/">https://kinesioprofi.ru/emotional/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://metod-tolstonosova.ru/">https://metod-tolstonosova.ru/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://www.osteodoc.ru/">https://www.osteodoc.ru/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://osteopract.ru/">https://osteopract.ru/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://арьков.рф/">https://арьков.рф/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://www.koleno.ru/arkov-vv">https://www.koleno.ru/arkov-vv</a>	Extern	doFollow
<a href="https://school-psychotherapy.ru/">https://school-psychotherapy.ru/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://4clinic-nmo.ru/">https://4clinic-nmo.ru/</a>	Extern	doFollow
<a href="https://mamrkurs.ru/main">https://mamrkurs.ru/main</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Основные массажные направления</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Мануальная терапия.</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Детский прием остеопатии</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Психотерапия   Психоэмоциональная коррекция</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Головная боль</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Комплексный реабилитационный прием</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Лечебный массаж</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Классический массаж</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Оздоровительный массаж</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Лимфодренажный массаж</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Массаж лица</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Массаж шеи</a>	Extern	doFollow

## In-page links

<a href="#">Оздоровительный центр Остеодок</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Детская вертебрология</a>	Extern	doFollow
<a href="#">Контакты</a>	Intern	doFollow
<a href="#">Политика обработки персональных данных</a>	Intern	doFollow

## SEO Keywords

 Keywords Cloud	как при <b>массаж</b> могут или может терапия методы <b>для боли</b>
---	--

## Keywords Consistentie

Keyword	Content	Title	Keywords	Description	Headings
массаж	75	✘	✘	✔	✔
для	66	✘	✘	✘	✔
может	57	✘	✘	✘	✘
боли	51	✘	✘	✘	✔
или	48	✘	✘	✘	✔

## Bruikbaarheid





 Url	Domein : остеодок.рф Lengte : 11
 Favicon	Goed, uw website heeft een favicon.
 Printbaarheid	Geweldig. We vonden Print-Vriendelijke CSS.
 Taal	Er is geen taal ingesteld. Gebruik <a href="#">deze gratis meta tags generator</a> om de taal van uw website mee in te stellen.
 Dublin Core	Deze pagina maakt geen gebruik van Dublin Core.

# Bruikbaarheid

## Document

	Doctype	HTML 5						
	Encoding	Perfect. Uw ingestelde Charset is UTF-8.						
	W3C Validiteit	Fouten : 395 Waarschuwingen : 51						
	E-mail Privacy	Geweldig er is geen e-mail adres gevonden als platte tekst!						
	Niet ondersteunde HTML	<table><thead><tr><th>Niet ondersteunde tags</th><th>Voorkomende</th></tr></thead><tbody><tr><td>&lt;u&gt;</td><td>2</td></tr><tr><td>&lt;center&gt;</td><td>4</td></tr></tbody></table> <p>We hebben niet meer ondersteunde HTML tags gevonden in uw HTML, we adviseren u deze te verwijderen.</p>	Niet ondersteunde tags	Voorkomende	<u>	2	<center>	4
Niet ondersteunde tags	Voorkomende							
<u>	2							
<center>	4							
	Speed Tips	<ul style="list-style-type: none"><li> Geweldig, uw website heeft geen tabellen in een tabel.</li><li> Jammer, uw website maakt gebruik van inline styles.</li><li> Jammer, uw website heeft teveel CSS bestanden (meer dan 4).</li><li> Jammer, uw website heeft teveel JS bestanden (meer dan 6).</li><li> Perfect, uw website haalt voordeel uit gzip.</li></ul>						

## Mobile

	Mobile Optimization	<ul style="list-style-type: none"><li> Apple Icon</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Flash content</li></ul>
--	---------------------	--

## Optimalisatie

	XML Sitemap	Geweldig, uw website heeft een XML sitemap.  <code>https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/sitemap.xml</code> <code>https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/sitemap-feeds.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/robots.txt</code>  Geweldig uw website heeft een robots.txt bestand.
	Analytics	Ontbrekend  We hadden niet op te sporen van een analytics tool op deze website geplaatst.  Web Analytics laat u toe de bezoekersactiviteit op uw website te meten. U zou minstens 1 Analytics tool geïnstalleerd moeten hebben en een extra tool voor de bevestiging van de resultaten.