

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Nadi_rehab/ реабилитация после травм и операций



@nadirehab

Информация о травмах, реабилитации, профилактике травм и обучении Моя платформа для занятий онлайн <https://dvijlab.ru>

ПОДПИСЧИКИ

4 352

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

12.0%

ОХВАТ/ПОСТ

506

-3 за месяц

за сутки 6.1%

рекл. охват 266/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01

Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02

Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03

Динамика подписчиков

График за год · прирост
- 04

Цитируемость

Кто и как упоминает канал
- 05

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 06

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 07

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 08

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Блоги»
- 09

Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 4 352 —	👁️ охват поста 11.63% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 506 медиана 529 · 29 дней	📅 постов/нед. 16.8 за период
📈 тренд 7д -6.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 10.0 всего 699 реакц., 110 реп., 89 комм.	📄 длина поста 389 зн. медиана 274 · 29 дней	★ постов в анализе 70 29 дней
📈 рекл. охват 266 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -3 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 25 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 11 месяцев создан 17.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Nadi_rehab/ реабилитация после травм и операций» — 4 352 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 506 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -6.7% к неделе 7–13 сентября — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 70 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (25/70 постов).
- 03 Средняя длина поста — 389 знаков (медиана 274).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (675 в среднем у топа vs 373 у худших) — среди 70 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.09 · 13:07 ТЕКСТ Сегодня Всемирный день физического реабилитолога ❤️ я, если честно, сама забыла про этот профессиональный праздник 😊 С праздником...	ПРОСМ. 710 РЕП. 7	РЕАКЦ. 26 ER 16.3%
№2 16.09 · 10:42 ФОТО 3 года муж и жена 🤍 Этот год стал для нас особенным. Мы прошли через разные периоды, через сложные моменты, важные решения, много...	ПРОСМ. 663 РЕП. 1	РЕАКЦ. 65 ER 15.2%
№3 02.09 · 08:00 ФОТО ИТОГИ МОЕГО ЛЕТА Главное — этим летом я рассказала вам сразу про двух своих «детей» ✨ Первое моё детище — ДВИЖ.LAB. В первый же месяц мы...	ПРОСМ. 653 РЕП. 1	РЕАКЦ. 22 ER 15.0%

№4 07.09 · 16:18 ТЕКСТ РАЗБИРАЕМСЯ, ЧТОБЫ НЕ БОЯТЬСЯ  Сам по себе «конус» не означает, что вам теперь нельзя делать это упражнение. На сегодняшний день нет...	ПРОСМ. 653 РЕП. 2	РЕАКЦ. 20 ER 15.0%
№5 04.09 · 15:18 ТЕКСТ  ПОДКАСТ который точно нужно послушать всем, кого ждет операция (а желательно, конечно, вообще всем) Главная тема сегодня: !! есть ли...	ПРОСМ. 633 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 14.5%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 03.09 · 15:20 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 376 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 8.6%
↓ 03.09 · 15:19 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 372 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 8.5%
↓ 03.09 · 15:18 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 371 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 8.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

3 927

СЕЙЧАС

4 352

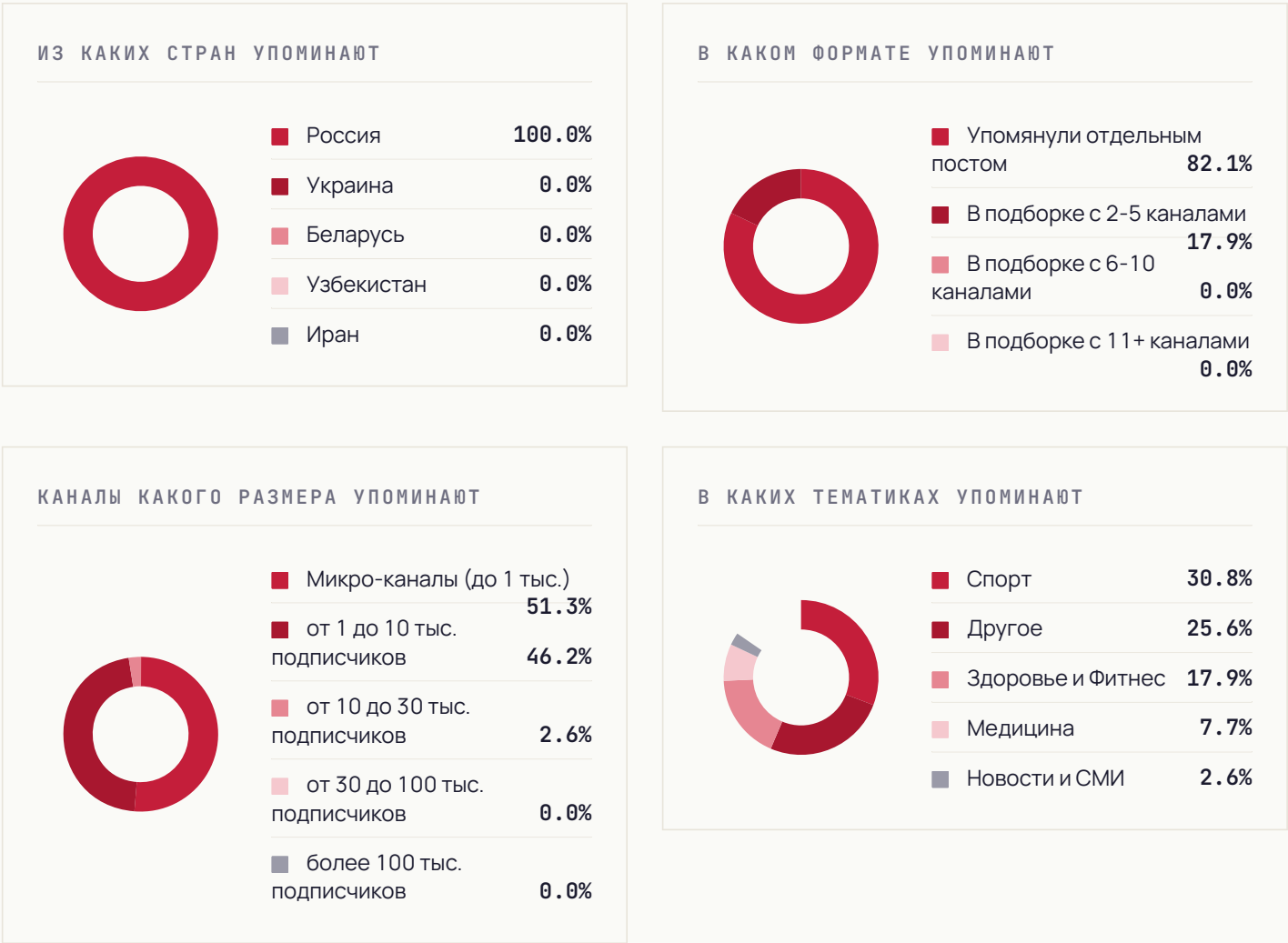
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+425

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

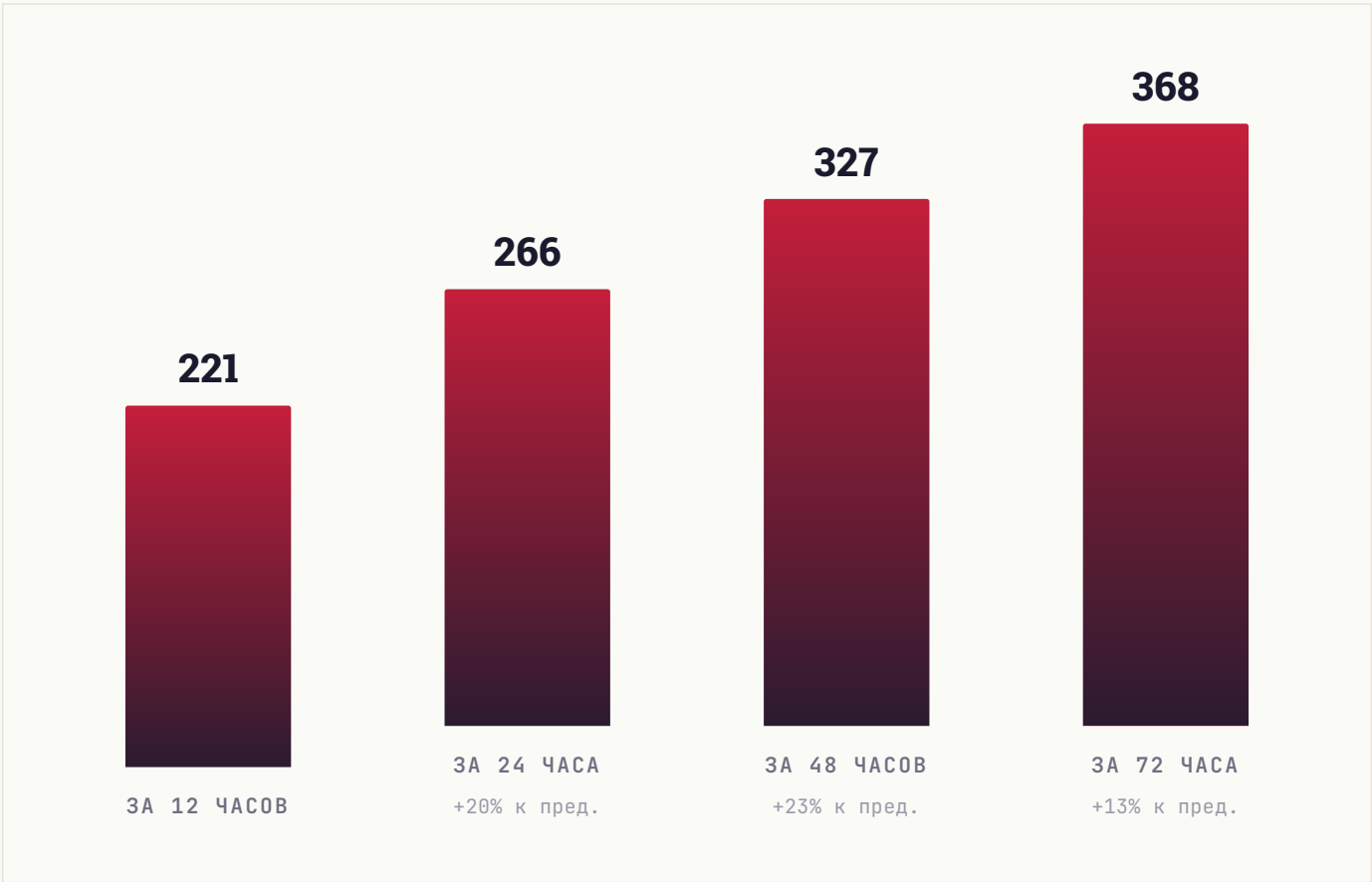
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **25** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

10 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВР Врач реабилитолог Георгий Темичев	14.2K
PR Реабилитация Rehabscience Богатырев Андрей	9.7K
ДП Доктор по суставам	7.2K
OR ORTHO_REHAB	4.5K
NP Nadi_rehab/ реабилитация после травм и операций ВЫ	4.4K
ТД ТРЕНИНГ ДЛЯ СПОРТА	4.3K
ДС Доктор Строганов	4.1K
Г Горбачёв Детский реабилитолог	3.7K
BS Библиотека Sportmed	3.5K
ЮП Юдакова про рехаб	2.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **5**, а канал за это время прибавил **178** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	51
Март 2026	1	1	23
Февраль 2026	1	1	0
Январь 2026	1	1	11
Декабрь 2025	1	1	44
Ноябрь 2025	0	0	49

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	178

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

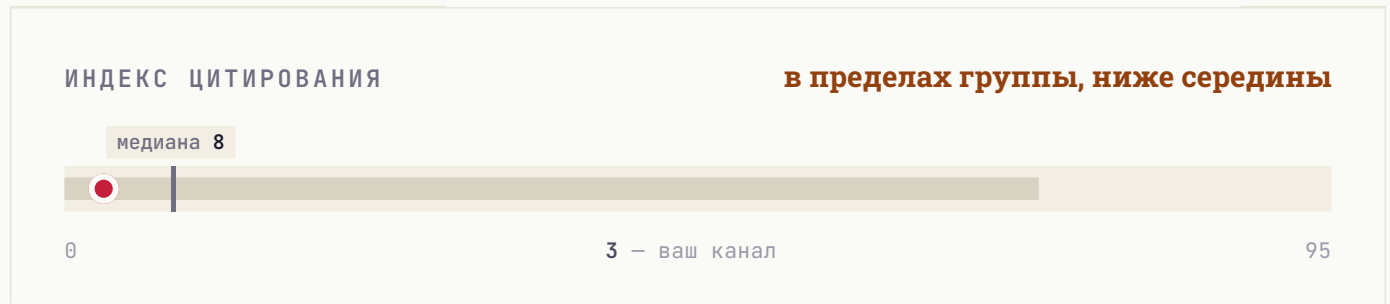
Сравниваем с каналами вашего размера: **220 каналов** категории «Блоги» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#169 /220

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 169 из 220 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

03

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

04

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
