План

Определение гидротерапии. Физиологические механизмы лечебного влияния пресной воды на организм

Способы проведения гидротерапии. Обливания, укутывания и компрессы

Души, их медицинская характеристика и классификация

Баня

Список литературы

гидротерапия водолечение душ обливание

Определение гидротерапии. Физиологические механизмы лечебного влияния пресной воды на организм

Гидротерапия - наружное использование в целях лечения, профилактики и медицинской реабилитации пресной воды в чистом виде либо с добавлением различных веществ (хвойный экстракт, валериана, горчица и др.).

Основу действия гидротерапевтических процедур на организм составляет сочетание различных по силе температурного и механического раздражителей, взаимообусловливающих и взаимодополняющих друг друга. Они издревле применяются человеком и являются испытанным методом лечения и профилактики многих заболеваний, а также средством тренировки и закаливания организма. При действии пресной воды на организм оказывают влияние механический и термический факторы. Механическое действие воды имеет двойственный характер:

. Вода, обладая определенной массой и плотностью, «давит» на тело, погруженное в воду, или передает телу свой запас кинетической энергии (свободно падающая вода, направленная струя);

. «Выталкивает» погруженное в нее тело согласно закону Архимеда, и, т. о., оказывает антигравитационное действие. Выталкивающее действие ванн является специфическим для данного вида процедур.

Механический фактор выражается в действии гидростатического давления. Так, при расположении человека перпендикулярно поверхности воды (сидя) на него действует самое низкое гидростатическое давление, в то время как лежа человек испытывает максимальное давление, при чем этот максимум давления приходится на брюшную стенку. Т. о., прием ванны в положении лежа - самая нагрузочная процедура. Гидростатическое давление можно усилить монотонным завихрением воды (вихревые ванны), проточной водой (проточные ванны), струей воды (подводный душ-массаж, вибрационные ванны, ручной массаж под водой). Ослабить гидростатическое давление можно, убрав воду (пенистая ванна).

Термическое действие воды обусловлено ее физическими свойствами - большой теплоемкостью и теплопроводностью, высокой конвекционной способностью. В связи с этим вода может быстро передавать организму свое тепло или отнимать тепло у организма, т. е. нагревать или охлаждать ткани и организм в целом.

Водные процедуры индифферентной температуры действуют успокаивающе. Теплые продолжительные водные процедуры уменьшают возбудимость, оказывают тормозящее действие. Кратковременные горячие водные процедуры возбуждают, а при длительном применении вызывают утомление нервной системы. Прохладные кратковременные водные процедуры тонизируют нервную систему, процессы метаболизма, а при более длительном воздействии - угнетают нервную систему, обменные процессы, защитные силы организма.

Ответные реакции организма на применение водных процедур обусловлены их непосредственным и рефлекторным действием.

Водолечение вызывает перераспределение крови в организме, изменяет теплопродукцию и теплоотдачу, обмен веществ, в результате чего различные органы и системы организма изменяют свою деятельность.

Реакция нервной системы на водолечение носит фазный характер:

Фаза спазма - кратковременная, возникает как реакция защиты на непривычный для организма раздражитель.

Фаза активной гиперемии (компенсаторно-приспособительная) - направлена на сохранение температурного гомеостаза в области, подверженной воздействию; характеризуется расширением сосудов, раскрытием резервных капилляров; ускорением кровотока, повышением обменных процессов.

Фаза пассивной гиперемии (декомпенсированная стадия) развивается в результате истощения регуляторных механизмов, запредельного торможения сосудодвигательных центров; характеризуется расширением, в основном, венозной части сосудистой системы, замедлением крово- и лимфооттока, накоплением метаболитов в тканях, ухудшением обменных процессов.

Продолжительность фаз сосудистой реакции зависит от характера воздействия (теплом или холодом), продолжительности и интенсивности раздражения, состояния организма.

Общие водные термические процедуры вызывают в фазе активной гиперемии разнонаправленные реакции сосудов кожи и внутренних органов (закон Никитина). Сужение сосудов кожи сопровождается расширением сосудов внутренних органов и, наоборот, (за исключением сосудов мозга, сердца, почек, селезенки, которые реагируют при термическом воздействии так же, как и сосуды кожи).

Местное применение холодных или горячих водных процедур вызывает однонаправленную реакцию сосудов кожи и внутренних органов, иннервируемых от одного спинномозгового сегмента. Такая же реакция возникает на контралатеральных участках поверхности тела (симметричных).

Сдвиги в организме, возникающие под влиянием водолечения, представляют собой адаптационно-приспособительные реакции. Воздействие данным фактором на организм при наличии в нем патологического процесса вызывает реакции восстановления.

Адаптационно-приспособительный и восстановительный характер ответных реакций организма на действие пресной и минеральной воды является основой лечебного применения данного фактора.

Способы проведения гидротерапии. Обливания, укутывания и компрессы

К гидротерапевтическим процедурам относят обливание, обтирание, укутывание, души, ванны, кишечное промывание, бани и др.

Обливание. Различают общее и местное обливание. При общем воздействии обнаженного человека обливают 2-3 ведрами воды с последующим энергичным растиранием согретой грубой простыней до легкого покраснения кожи. Обливать больного следует медленно, держа ведро на уровне его плеч, ближе к телу так, чтобы вода равномерно стекала по задней и передней поверхности тела. Процедуру проводят ежедневно или через день, постепенно, при каждом последующем обливании на 1-2 ºС понижая температуру воды с 34-33 ºС до 20-18 ºС к концу курса лечения. Общее обливание оказывает возбуждающее и тонизирующее действие и применяется как самостоятельный метод лечения и закаливания, а также как вводная и заключительная процедура при других водолечебных воздействиях.

Местное обливание проводят из резинового шланга или кувшина чаще холодной (16-20 ºС) водой. При этом обливают не все тело, а лишь какую-нибудь его часть, в частности руки или ноги. Используют при вазомоторных расстройствах, расширении вен, при повышенной потливости, а также как отвлекающее средство при приступах бронхиальной астмы и др. Для усиления терапевтического эффекта применяют обливание водой переменной температуры.

Обтирание. При общем обтирании обнаженного больного укутывают простыней, смоченной холодной водой и тщательно отжатой, и тут же поверх простыни энергично растирают тело до появления ощущения тепла. Затем простыню удаляют, больного обливают водой и растирают сухой грубой простыней. Обтирание начинают водой температуры 32-30 ºС, постепенно понижая ее до 20-18 ºС и ниже. Иногда для усиления ответной реакции организма больного после общего обтирания обливают 1-2 ведрами воды при температуре на 1-2 ºС ниже той, которой смачивали простыню при обтирании. С этой же целью в воду можно добавлять уксус, соль, одеколон и пр. Затем больного насухо вытирают. Процедуры действуют на больного тонизирующе. Их применяют при лечении больных с переутомлением, неврастенией, пониженным обменом, для закаливания, а также как вводные к курсу водолечения. Процедуры длительностью 3-5 минут проводят ежедневно, реже через день. Всего на курс лечения назначают 20-30 процедур.

Ослабленным больным, находящимся в постели под одеялом, поочередно обтирают смоченным и хорошо отжатым полотенцем одну руку, затем вторую, потом одну ногу и далее все тело, а затем растирают сухим полотенцем и опять покрывают одеялом. Температура воды вначале - 32-30ºС, затем ее постепенно снижают до 20-18 ºС, продолжительность процедуры - 3-5 минут.

Укутывание. При общем укутывании обнаженного больного укладывают на кушетку, покрытую суконным одеялом и сверху холщовой простыней, смоченной водой температуры 30-25 ºС и хорошо отжатой. В определенной последовательности больного заворачивают сначала в простыню, а потом - в одеяло. После процедуры больного тщательно обтирают и оставляют лежать покрытым сухой простыней и одеялом. Продолжительность процедуры зависит от ее цели и фазности реакции организма: для возбуждающего и жаропонижающего действия - 10-15 минут; для успокаивающего эффекта при гиперстенической форме неврастении, бессоннице, в начальных стадиях гипертонической болезни - 30-40 минут (2-я фаза); для потогонного действия при нарушениях обмена веществ, ожирении, подагре и с целью дезинтоксикации - 50-60 минут и более (3-я фаза). На курс лечения - 15-20 процедур.

При непереносимости больным влажных укутываний применяют сухие. Методика их проведения та же, но используют сухую простыню. Продолжительность процедуры составляет 30-60 минут. Процедура оказывает успокаивающее и потогонное действие.

Местное укутывание (компресс) может быть охлаждающим и согревающим. При охлаждающем компрессе (при травме, ушибе) на соответствующий участок тела накладывают сложенную в несколько слоев, смоченную холодной водой со льдом и отжатую салфетку. Обычно пользуются салфетками, последовательно сменяемыми.

При согревающем компрессе на соответствующий участок тела накладывают последовательно смоченный в воде (20-15 ºС) и отжатый кусок мягкой ткани, вощаную бумагу или компрессную клеенку несколько большего размера, слой ваты и фиксируют бинтом. Компресс должен плотно прилегать к коже, не пропуская воздуха. Через 5-6 часов компресс высыхает и его снимают.

Души, их медицинская характеристика и классификация

Души - водолечебные процедуры, при которых на тело человека воздействуют струей или многими струями воды различной формы, температуры и давления. Лечебный душ проводят с помощью специального устройства - душевой кафедры (КВ-1, КВД, УГН-3 и др.).

Известны следующие разновидности душа: дождевой, игольчатый, пылевой, промежностный (восходящий), струевой (душ Шарко и шотландский), веерный, циркулярный.

По температуре души делятся на холодные (ниже 20 ºС), прохладные (20-30 ºС), индифферентной температуры (34-36 ºС), теплые (37-39 ºС), горячие (выше 40 ºС) и переменной температуры (с чередованием воды температурой от 15 до 45 ºС).

В зависимости от давления струи воды различают души с низким (30-100 кПа, или 0,3 - 1 ат), средним (150-200 кПа, или 1,5 - 2 ат) и высоким (300-400 кПа, или 3-4 ат) давлением.

Выделяют также общие и местные души.

Основными действующими факторами душей являются температурный и механический. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения, степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (34-36ºС), а также от продолжительности процедуры.

По интенсивности механического воздействия на организм души можно расположить в следующем порядке: пылевой, дождевой, игольчатый, веерный, циркулярный, струевой.

Температуру воды подбирают с учетом особенностей заболевания и преследуемой цели. Кратковременные холодные и горячие души действуют освежающе, оказывают тренирующее действие на сердечно-сосудистую и мышечную системы организма. Продолжительные холодные и горячие души понижают возбудимость нервных стволов, структур, повышают обмен веществ; теплые души оказывают седативное действие, снижают тонус и артериальное давление.

Дождевой, игольчатый и пылевой души. Они являются душами низкого давления. При дождевом душе вода проходит через специальную сетку и, разбиваясь на отдельные струйки, падает на тело больного в виде дождя. Для получения игольчатого душа используют сетку с меньшим количеством отверстий со вставленными в них металлическими трубками малого диаметра (выходной диаметр 0,5-1,0 мм), пройдя через которые вода падает на тело в виде отдельных струек. Пылевой душ получают с помощью специального наконечника в виде шара, от которого под углом 90º отходят 4 изогнутые трубки, несколько расширенные на конце. В этих расширениях расположены мельчайшие отверстия, из которых вода выходит в виде мелкой водяной пыли. Все эти души применяют при разной температуре воды: теплой, индифферентной, прохладной и холодной. Продолжительность их колеблется от 1 до 5 минут. Курс лечения состоит из 15-25 ежедневных процедур.

Циркулярный душ. Он относится к душам среднего давления. Для получения циркулярного душа используют специальную установку, состоящую из системы вертикальных труб, расположенных по кругу и замыкающихся вверху и внизу неполным кольцом. На внутренней поверхности труб имеются мелкие отверстия, через которые подают воду на больного. Принимая циркулярный душ, больной подвергается воздействию большого количества тонких горизонтальных струек, направленных на его тело под повышенным давлением. Они оказывают выраженное возбуждающее действие на периферический рецепторный аппарат и тонизируют ЦНС. В процессе лечения наступает адаптация к механическим раздражениям, улучшается вегетативная регуляция функций, активизируются компенсаторно-приспособительные механизмы. Поэтому основными показаниями для циркулярного душа являются: нейроциркуляторная дистония, начальные стадии гипертонической болезни, переутомление. Вместе с тем лица с резким преобладанием возбудительных процессов над тормозными или выраженными явлениями астенизации плохо переносят такой душ, особенно при низкой температуре воды. Циркулярный душ начинают с температуры воды 36-34 ºС, которую затем постепенно снижают к концу лечения до 25 ºС. Курс лечения состоит из 15-20 процедур продолжительностью 2-5 минут каждая, проводимых ежедневно или через день.

Душ Шарко (струевой). Это душ высокого давления. При проведении процедуры больной стоит на расстоянии 3,5-4,0 м от душевой кафедры. Струю воды поочередно направляют на ноги, заднюю, переднюю и боковые поверхности тела снизу вверх сначала веерной, затем компактной струей. Для получения необходимого эффекта указанные манипуляции в таком же порядке проводят несколько раз. Заканчивают процедуру веерной струей оптимальной температуры. При специальных показаниях живот массируют круговыми движениями по ходу толстого кишечника (по часовой стрелке) компактной струей. Избегают воздействия компактной струей на голову, позвоночник, молочные железы, половые органы. Температура воды в начале курса лечения - 35-32 ºС (при необходимости - 42-45 ºС), в конце - 20-15 ºС; давление - от 150-200 кПа до 250-300 кПа (от 1,5-2 до 2,5-3 ат). Продолжительность процедуры - от 1-2 до 3-5 минут; курс лечения - 15-20 процедур.

Душ Шарко применяют для повышения тонуса мускулатуры и уменьшения толщины жирового слоя, при остеохондрозе позвоночника и первичных остеоартрозах (особенно крупных суставов), в комплексной терапии неврозов, нейроциркуляторной дистонии, артериальной гипертензии I и II степени, нейрогенных формах импотенции, бессоннице, запорах, а также как метод физиопрофилактики.

Шотландский душ. Это струевой душ высокого давления, при котором на тело больного поочередно воздействуют двумя струями воды - горячей (37-45 ºС) и холодной (25-10 ºС). Продолжительность воздействия горячей струи - 30-60 с, холодной - 20-40 с. Такую смену воды выполняют 4-6 раз в течении3-5 минут. Первые процедуры проводят при меньшей разнице температуры воды, далее ее постепенно увеличивают, доводя к концу курса лечения при необходимости до 35 ºС. Всего на курс лечения назначают 15-20 общих процедур и до 30 местных.

Веерный душ. Он также является разновидностью струевого душа. Веерный душ получают, разбрызгивая струю воды с помощью специальной лопатки или пальца руки. В результате он оказывает менее раздражающее действие, чем душ Шарко, и его применяют обычно в виде общей процедуры. Больной, стоя перед душевой кафедрой на расстоянии 2,5-3,0 м, делает 2-3 медленных поворота, на что требуется 2-3 минуты. Давление воды во время курса лечения повышают от 150 до 300 кПа (от 1,5 до 3 ат), температуру воды понижают от 33 до 25 ºС. На курс лечения - 15-20 процедур.

Промежностный (восходящий) душ. Обнаженный больной садится на треногий стул с вырезом в сиденье, под которым находится сетчатый наконечник (подобие тому, который используется для дождевого душа, но обращенный отверстиями вверх). Поступающая через сетку вода попадает на промежность. Прохладный и холодный восходящий душ повышает тонус мускулатуры промежности, тонизирует эрогенные зоны; теплый душ улучшает кровоснабжение тазовой области, ускоряет рассасывание воспалительных процессов. Холодные души кратковременны, теплые - более продолжительны. Курс лечения состоит из 15-20 ежедневных процедур длительностью 2-5 минут каждая.

Показаниями для восходящего душа являются простатит, половая слабость, трещины прямой кишки, слабость мышц промежности с выпадением прямой кишки, геморрой, сексуальный невроз, слабость анального сфинктера и др.

Противопоказаниями к применению душей, особенно интенсивного воздействия, являются: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения II и III степени, артериальная гипертензия III степени, новообразования, активный туберкулез, кровотечение и наклонность к нему, инфекционные заболевания кожи.

Подводный душ-массаж. Это водолечебная процедура, при которой тело больного, погруженное в ванну, массируют струей воды, подаваемой под давлением через шланг от специального аппарата. Основной частью аппарата является центробежный насос, обеспечивающий кругооборот воды - всасывание ее из ванны и подачу под соответствующим давлением по эластическому к больному. Шланг снабжен набором наконечников различной формы и диаметра с одним или несколькими отверстиями, позволяющими направлять на тело больного одну или несколько струй воды под различным давлением.

В основе действия подводного душа-массажа лежит термическое и механическое раздражение. Пребывание больного в теплой ванне вызывает расслабление мышц и уменьшение болей, что позволяет энергичнее проводить механическое и температурное воздействие и влиять на более глубокие ткани. Массаж водяной струей вызывает выраженное покраснение кожи, обусловливаемое значительным перераспределением крови, улучшает крово - и лимфообращение, стимулирует обмен веществ и трофические процессы в тканях, способствует быстрейшему рассасыванию в них воспалительных очагов, нормализует реципрокные отношения мышц-антагонистов. Душ-массаж считается одной из лучших сочетанных процедур.

Общий или местный подводный душ-массаж проводят в ванне емкостью 400-600 л или в специально приспособленном бассейне, наполненном водой температуры 35-37 ºС. Массаж начинают после 5-минутной адаптации больного к воде и проводят по методике, которую избирают в зависимости от характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. При этом всегда строго соблюдают общие правила массажа. Температура массирующей струи воды обычно такая же, как и температура воды в ванне. Однако для усиления эффекта процедуры больного можно массировать струей более холодной (25-28 ºС) и более горячей (38-39 ºС) воды или чередовать ту и другую. Это осуществляется с помощью специальных приспособлений, позволяющих одновременно поддерживать и постоянную температуру воды в ванне. Давление воды массирующей струи может быть от 100 до 300-400 кПа (от 1 до 3-4 ат). Струей с наибольшим давлением в основном массируют конечности. Массаж остальных частей тела выполняют более осторожно, удерживая наконечник на расстоянии 12-15 см от тела больного. Нельзя направлять струю на область сердца, молочных и половых желез. Средняя продолжительность процедуры - 10-20 минут, максимальная - до 45 минут. Курс лечения - 10-15 процедур ежедневно или через день.

Показаниями для подводного душа-массажа являются: последствия заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата (позвоночник, суставы, мышцы, сухожилия), вертеброгенная патология периферической нервной системы (корешковые и рефлекторно-тонические синдромы, миелопатии), моно- и полинейропатии, болезнь Бехтерева, детский церебральный паралич, прогрессирующие мышечные дистрофии, вялогранулирующие раны, варикозные язвы, нарушения жирового обмена, патологический климакс.

К противопоказаниям относятся острые воспалительные процессы, артериальная гипертензия II степени, ишемическая болезнь с приступами стенокардии, нарушения сердечного ритма, недостаточность кровообращения II и III степени, острый тромбофлебит, а также общие противопоказания к водолечению.

Баня

Баня - лечебно-гигиеническая процедура, основанная на использовании горячего воздуха в комнате с различными водолечебными воздействиями. Процедуры проводят в специально оборудованных помещениях, в состав которых входят термальная камера (парильня), температура и влажность которой могут регулироваться, раздевальня, комнаты для приема водолечебных, массажных и других процедур.

Из огромного разнообразия бань наибольшее распространение получили:

Паровые бани, типичным представителем которых является русская баня, отличающаяся сравнительно низкой температурой воздуха (45-60 ºС) и высокой влажностью (до 90-100%).

Суховоздушные бани, представителем которых является финская баня (сауна), характеризующаяся высокой температурой воздуха (до 90-100 ºС) и низкой относительной влажностью (10-15%).

С лечебными целями обычно используют сауну, а как гигиеническую и профилактическую процедуру чаще применяют паровую баню.

Физиологическое и лечебное действие бань.

Банная процедура, прежде всего, оказывает влияние на терморегуляционные механизмы. Она активизирует терморегуляцию, что проявляется в расширении периферических сосудов и стимуляции потоотделения. С потом выделяются электролиты, продукты метаболизма. Происходит очищение кожи, возрастает ее тонус и эластичность.

Систематический прием банной процедуры тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кардиогемодинамику, способствует нормализации АД. Пребывание в сауне вызывает углубление дыхания, расслабление дыхательной мускулатуры, бронхоспазмолитический эффект. Прием сауны несколько повышает жизненную емкость легких и улучшает газообмен.

Банная процедура, особенно сауна, повышает эластичность мышц и подвижность суставов, уменьшает отеки, вызывает перераспределение жидкости в организме, тормозит мочеотделение, влияет на вязкость крови.

Пребывание в сауне усиливает тормозные процессы в ЦНС, что определяет ее седативный эффект, ведет к психическому расслаблению, повышает приспособительные возможности организма. Одновременно происходит стимуляция деятельности ряда эндокринных желез.

Курсовой прием банных процедур способствует повышению общей и иммунологической реактивности организма, развитию компенсаторно-приспособительных процессов, ослаблению или исчезновению воспалительных реакций, улучшению трофики тканей, повышению умственной и физической работоспособности.

Основными лечебными эффектами сауны считаются: вазоактивный, термоадаптивный, психорелаксирующий, трофический, метаболический, секреторный, дегидратирующий.

Действие парной бани весьма сходно с влиянием сауны. Вместе с тем, первая вызывает большую нагрузку на организм человека, прежде всего, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Именно поэтому сауна более пригодна для использования с лечебными целями. Основные лечебные эффекты паровой бани: вазоактивный, тренирующий, трофический, метаболический, секреторный.

Методика приема процедур.

Полезное действие бани возможно только при строгом соблюдении методики проведения банных процедур, которые должны строиться с учетом температурного режима и влажности парильни.

Чтобы создать оптимальные условия для потоотделения, терморегуляции и оздоровления, перед заходом в горячее помещение сауны необходимо вымыться под душем и вытереть тело досуха. Принимать сауну следует так: находиться в горячем помещении нужно 5-12 минут (5-6 - для больных, 8-12 - для здоровых), затем охладить все тело (3-10 минут) и отдыхать в течение 15-20 минут. Всего необходимо сделать 2-3 таких цикла.

Во время пребывания в горячем помещении желательно добиться максимального мышечного расслабления и психического успокоения. После сауны рекомендуется отдых в течение 20-30 минут.

При использовании сауны с закаливающими целями важное значение приобретает выбор холодового раздражителя. Наиболее мягкой формой такого воздействия считается простое пребывание в прохладном помещении. Для усиления контраста можно обтираться холодной водой, обливать ею конечности, принимать холодный душ, купаться в бассейне с холодной водой. Можно поваляться в мягком снегу. При этом разность температур увеличивают постепенно с 10-20 до 30-35 ºС.

Методика парной банной процедуры, применяемой с оздоровительными целями, отличается своими особенностями. Прежде чем войти в парилку, рекомендуется немного (2-4 минуты) постоять под душем (35-38 ºС), чтобы разогреться. Особенно важно таким образом подготовить организм к высокой температуре пожилым людям и больным. Очень полезна для них и горячая ножная ванна.

На голову надевают шляпу с полями или чалму из полотенца. Важно головной убор постоянно поддерживать влажным. Мыться с мылом перед заходом в парилку не следует, потому что мыло удаляет с кожи жир, который предохраняет ее от излишней сухости. В парилку при первом посещении бани рекомендуется заходить 1 раз на 5-7 минут и не пользоваться веником. Продолжительность посещения парной можно увеличивать каждый раз на 1 минуту и постепенно перейти к 2-3 - разовым заходам, доводя общее время нахождения в парилке до 15-35 минут (для больных - 12-15 минут) в зависимости от возраста и самочувствия.

В парилке лучше всего сначала полежать, чтобы голова и ноги были на одном уровне или ноги - чуть-чуть ниже. Прогревшись, не следует вставать резко на ноги: за 1-2 минуты до выхода из парилки лучше присесть. Перед каждым заходом в парилку надо отдыхать 15-20 минут.

При повторном заходе в парилку можно уже попариться веником, выбрав его по своему вкусу. Однако не следует сразу нахлестывать веником тело. Подняв веник вверх, сначала несколько раз встряхните его, чтобы разогреть до температуры верхнего слоя воздуха. Далее при каждом взмахе веника горячий пар как бы перемещают к телу, прижимая веник к отдельным его участкам. После этого можно и растереться: надавливая на лиственную часть веника рукой, растирают спину, поясницу, область таза, конечности.

Растирание и припаривание действуют как своеобразный компресс: улучшают теплообмен, уменьшают болевые ощущения, стимулируют потоотделение, хорошо согревают кожу.

Дышать в парной надо стараться носом. Между заходами в парилку принимают контрастные процедуры. Очень полезен в бане масса (или самомассаж). Делают его сразу после выхода из парного отделения. Перед массажем ни в коем случае не следует охлаждаться, даже выходить в прохладное помещение. Каждый прием массажа повторяют 3-4 раза, общее время самомассажа в бане - 10-15 минут. Его можно прерывать посещениями парилки. После массажа следует принять теплый душ.

Принимая банные процедуры с лечебно-профилактическими целями, особенно строго следует соблюдать температурный режим. В банях с высокой относительной влажностью (до 90%) температура не должна превышать 60 ºС (для пожилых людей и больных - до 55 ºС), при влажности 30-35% она может подниматься до 70-75 ºС, при 10-20% - до 90 ºС, при 5-15% - до 100-110 ºС.

Вся банная процедура не должна занимать 2-3 час с пребыванием в парилке в зависимости от вида бани в течение 10-35 минут.

Водить в сауну детей рекомендуется не ранее, чем с трех лет. Методика щадящая: 2 захода по 5 минут при температуре 60-70 ºС. У детей не используют контрастных процедур.

Показания и противопоказания для сауны и парной бани.

Общие показания для сауны в профилактических целях: восстановление нарушенных функций, релаксационный (расслабляющий) эффект, тренировка терморегуляционных механизмов, усиление иммунитета и компенсаторно-приспособительных процессов; закаливание, метеолабильность, ожирение.

Общие показания для сауны в лечебных целях: склонность к хроническим простудным заболеваниям, хронические неспецифические заболевания дыхательных путей, вегетативные и психосоматические дисфункции, нарушения периферического кровообращения, гипотония и начальные стадии артериальной гипертензии, хронические расстройства деятельности ЖКТ, нарушения жирового обмена, хронические заболевания кожи, хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов, экссудативный диатез.

Относительные противопоказания для сауны: возраст выше 60 лет (если пациент раньше не посещал сауны), хронические заболевания в стадии декомпенсации, артериальная гипертензия с АД - 220/120 мм рт. ст. и выше, мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез, климакс, гипертиреоз.

Абсолютные противопоказания для сауны: страх и негативное отношение к посещению сауны; все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания; декомпенсация хронических заболеваний; инфекционные заболевания; бациллоносительство и паразитарные заболевания; активный туберкулез; артериальная гипертензия III степени с органическими поражениями внутренних органов; посттромбофлебический синдром в течение 3 месяцев; кахексия; декомпенсация сердечно-сосудистой деятельности, лабильная форма сахарного диабета с ацидозом, эпилепсия, хронические заболевания почек, злокачественные новообразования; психозы и психопатии; тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией.

Показания для назначения парной бани: хронический бронхит в фазе ремиссии, бронхиальная астма инфекционно-аллергической формы с редкими приступами или в межприступном периоде, хроническая пневмония в фазе ремиссии или минимальной активности воспалительного процесса, пояснично-крестцовые радикулиты, дискинезии желчного пузыря и желчных путей, неврозы, начальные стадии артериальной гипертензии.

Русская баня противопоказана при: активном воспалительном процессе внутренних органов, эпилепсии, онкологических заболеваниях, недостаточности кровообращения выше II А степени, в течение 6 месяцев после инфаркта миокарда, реноваскулярной гипертензии, при митральном стенозе, бронхиальной астме с частыми приступами (3-4 в день и более), инфекционных заболеваниях в остром периоде.

Список литературы

1. Боголюбов В.М. Пономаренко Е.Н. Общая физиотерапия. Учебник. М.: Медицина, 1999.

. Бокша В.Г., Богуцкий Б.В. Медицинская климатология и климатотерапия. - Киев: Здоровья, 1980. -262 с.

. Вайсфельд Д.Н., Голуб Т.Д. Лечебное применение грязей.- К.: Здоровья, 1980.

. Воронин Н.М. Основы медицинской и биологической климатологии. -М.: Медицина, -1981.-351 с.

. Курортология и физиотерапия (Рук-во)/ Под редакцией Боголюбова В.М.-В 2т.М.:Медицина, 1985.-560 с.

. Курорты. Энциклопедический словарь.- м., 1983.

. Степанов Е.Г. Основы курортологии: Учебное. - Харьков: ХНАГХ, 2006. - с.326

. Улащик В.С. Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия / В.В. Улащик. - Мн.: Книжный Дом, 2008. - с.640

. Ярош A.M., Солдатченко С.С. Коршунов Ю.П. Бессмертный А.Ф., Ефимова В.М.,Воскресенская Е.Н. Сравнительная медико- климатическая хар-ка основных приморских курортных местностей Европы и прилегающих к ней регионов Азии и Африки./ Прилож. к науч.- практ. сб. „Вопросы развития Крыма" Симферополь: СОНАТ, 2000.-136с.