

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Лекция 4.

ГИДРОТЕРАП  
ИЯ

# Определение

**Гидротерапия** – лечебное применения пресной воды.

# ВОДА

ТЕРМИЧЕСКОЕ  
ДЕЙСТВИЕ

МЕХАНИЧЕСКО  
Е  
ДЕЙСТВИЕ

ХИМИЧЕСКОЙ  
ДЕЙСТВИЕ

АКТИВАЦИЯ  
СИМПАТИЧЕСКОЙ И  
ПАРАСИМПАТИЧЕС  
КОЙ СИСТЕМЫ

# Варианты гидротерапии

- Души
- Ванны
- Колоногидротерапия
- Бани

# Души

*Души по площади воздействия, интенсивности, температуре, направлению струи и др.*

1. Местные
2. Общий душ

1. Непрерывный
2. Импульсный

# Души

## По интенсивности

- Пылевой
- Дождевой
- Игольчатый
- Циркулярный
- Веерный
- Струевой
  - Душ Шарко
  - Шотландский
- Подводный душ-массаж

## По температуре

- Холодные ( $<20\text{ C}^0$ )
- Прохладный ( $20-34\text{ C}^0$ )
- Индифферентный ( $35-37$ )
- Теплый ( $38-39\text{ C}^0$ )
- Горячий ( $40\text{ C}^0$ )

## По направлению струи воды

- Нисходящий
- Восходящий
- Циркулярный
- Струевой

# Лечебные эффекты

- *тонизирующий,*
- *трофостимулирующий,*
- *иммуностимулирующий (холодные души),*
- *седативный*
- *вазоактивный, й (горячий душ)*
- *спазмолитический.*

# Показания и

## противопоказания

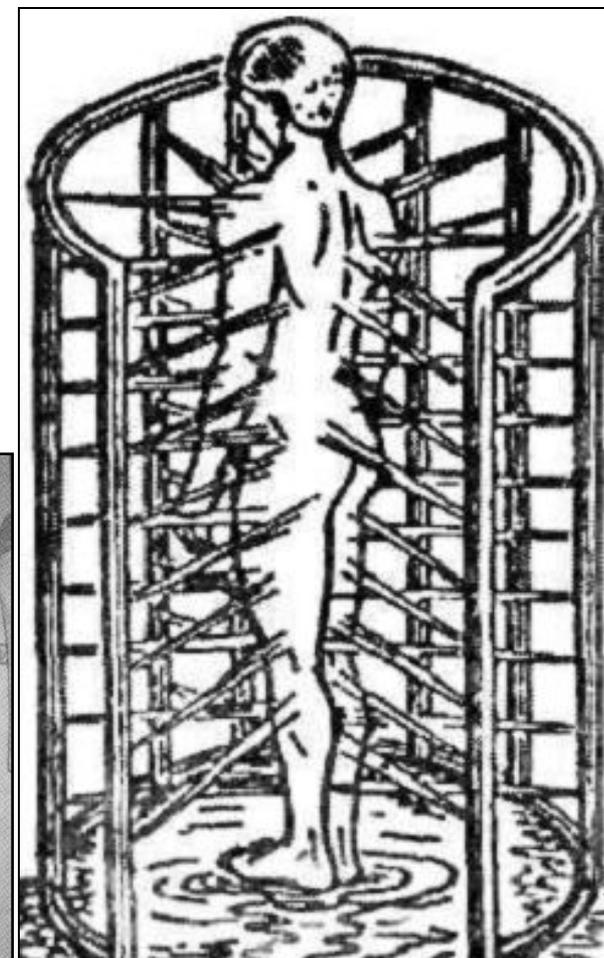
- **Показания:** последствия заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы (плексит, невралгия, миозит), вегетососудистые дисфункции, вялогранулирующие раны, гипертоническая болезнь 1-2 стадии, гипотония, постинфарктный кардиосклероз, хронический гастрит, хронический колит, синдром раздраженного кишечника.
- **Противопоказания:** ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения III фк, заболевания дыхательной системы, мочекаменная болезнь, калькулезный холецистит, истерия, атеросклероз сосудов головного мозга, заболевания кожи.

**Методика** Души дозируют по температуре воды, давлению струи и продолжительности процедуры. Продолжительность ежедневно или через день проводимых душей составляет от 2 до 20 мин, курс лечения — до 15-20 процедур. Повторное использование душей допускается через 1 мес., душа-массажа — через 2-3 мес.



Душ Шарк

Восходящий  
промежностный  
душ



Циркулярный  
душ

# Ванны

- Это лечебные воздействия на больного, погруженного в водную среду. В отличие от душей, механический, термический и химический факторы действуют в течение всей процедуры (постоянно).

# Виды ванн

В зависимости от химического состава и температуры воды выделяют различные виды ванн

- пресные
- газовые
- ароматические.

# Пресные ванны

## По температуре

- холодные (ниже  $20^{\circ}$  С),
- прохладные ( $20-34^{\circ}$  С)
- индифферентные ( $35-37^{\circ}$  С)
- теплые ( $38-39^{\circ}$  С)
- горячие ( $40^{\circ}$  С выше)

## По объему погружения

- местные,
- поясные
- общие ванны
- Объем - 30, 120-150 и 200-250 л.

***Пресные ванны*** — лечебное воздействие на тело больного, погруженного в пресную воду. В силу различия температур воды в ванне и внутренних органов больного при его погружении вследствие активации нейрогуморальных механизмов регуляции теплопродукции и теплоотдачи изменяется структура теплообмена организма с внешней средой.

# Лечебные эффекты пресных ванн

- *Вазоактивный, катаболический, трофостимулирующий, тонизирующий (холодные, контрастные ванны)*
- *седативный, спазмолитический, гипоалгезивный (теплые ванны).*

# Показания и противопоказания к пресным ваннам

**Показания:** заболевания и последствия травм периферической (остеохондроз, миалгия) и центральной (неврозы, закрытые травмы головного мозга, спастический паралич, атеросклероз сосудов головного мозга) нервной системы; заболевания кровообращения (нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу, гипертоническая болезнь I-II стадии), дыхания (бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит), пищеварения (хронический гастрит, колит, дискинезия желчевыводящих путей), почечнокаменная болезнь, ожирение I-III степени, эректильная дисфункция, геморрой<sup>c</sup>.

**Противопоказания:** острые воспалительные заболевания или обострение хронических заболеваний внутренних органов, вегетативные полиневропатии, гипотоническая болезнь, рецидивирующий тромбофлебит, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения III-IV ФК, мокнущие дерматиты.

**Методика.** При приеме общей ванны больной, во избежание перегревания, погружается в нее до уровня сосков.

- Продолжительность общих пресных ванн составляет 12-15 мин. Процедуры проводят ежедневно или с перерывом на 3-й день. На курс лечения назначают 15-20 ванн. Повторные курсы пресных ванн проводят через 2-3 мес.
- *Общие контрастные ванны.* Больной попеременно погружается в бассейн с теплой или горячей водой (38-42° С) на 2-3 мин, а затем — в соседний бассейн с холодной или прохладной водой (10-24° С) на 1 мин, в последнем больной совершает активные движения. Количество переходов из бассейна в бассейн — 3-6 раз. Для получения тонизирующего эффекта процедуру завершают в бассейне с холодной водой (с последующим растиранием тела), а седативного — в бассейне с горячей водой.

***Ароматические ванны*** — лечебное  
воздействие на тело больного пресной  
воды с растворенными в ней  
ароматическими веществами.

# Лечебный эффект

- *седативный, сосудорасширяющий, тонизирующий, вяжущий, анальгетический, противозудный, иммуномодулирующий, метаболически*

# Показания и противопоказания

**Показания.** Заболевания и последствия травм опорно-двигательного аппарата (артриты различной этиологии, деформирующие остеоартрозы, болезнь Бехтерева, спондилез, бурсит, миозит, тендовагинит), периферической нервной системы (пояснично-крестцовый радикулит, вегетативная полиневропатия), неврастения, заболевания сосудов (гипертоническая болезнь I-II стадии, облитерирующий эндартериит, болезнь Рейно), хронический простатит, зудящие дерматозы, хронические заболевания женских половых органов, утомление.

**Противопоказания.** Истерия, мокнущие дерматиты, острые воспалительные заболевания, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения III-IV ФК, хронический гломерулонефрит, хронический гепатит, цирроз печени, рецидивирующий тромбоз, сахарный диабет, тиреотоксикоз, эпилепсия, микозы,

# Методики

- *Хвойные ванны.* В налитую в ванну пресную воду (200 л) температуры 35-37° С добавляют 50-70 г хвойного экстракта, а затем воду тщательно перемешивают. После этого больной погружается в ванну.
- *Горчичные ванны.* Сухую горчицу из расчета 1 г-л-1 предварительно разводят в 1 л пресной воды температуры 38-40° С. Тщательно перемешивая, выливают полученный раствор в ванну, заполненную пресной водой температуры 36-38° с (для общих) и 39-41° С (для местных ванн). После приема ванны погруженные в нее части тела больного обмывают теплой водой и укутывают одеялом на 1-1,5 ч.
- *Пенистые ванны.* На дно емкости наливают на высоту 8-10 см горячую воду температуры 42-45° С и добавляют пенообразователь. Затем с помощью уложенной на дно ванны решетки с мелкими отверстиями пропускают через полученную взвесь сжатый воздух. Образовавшаяся пена длительно сохраняет температуру на 8-10° С ниже налитой в ванне воды. Больного укладывают в ванну на деревянную решетку так, чтобы его тело не соприкасалось с водой, находящейся на дне ванны.

**Газовые ванны** — лечебное воздействие на тело больного пресной воды, пересыщенной газом — чаще азотом, либо кислородом, либо озоном.

# Лечебные эффекты газовых ванн

**Лечебные эффекты:** *тонизирующий (жемчужные ванны), метаболический, трофический (кислородные ванны), седативный, метаболический, анальгетический, гипосенсибилизирующий (азотные ванны).*

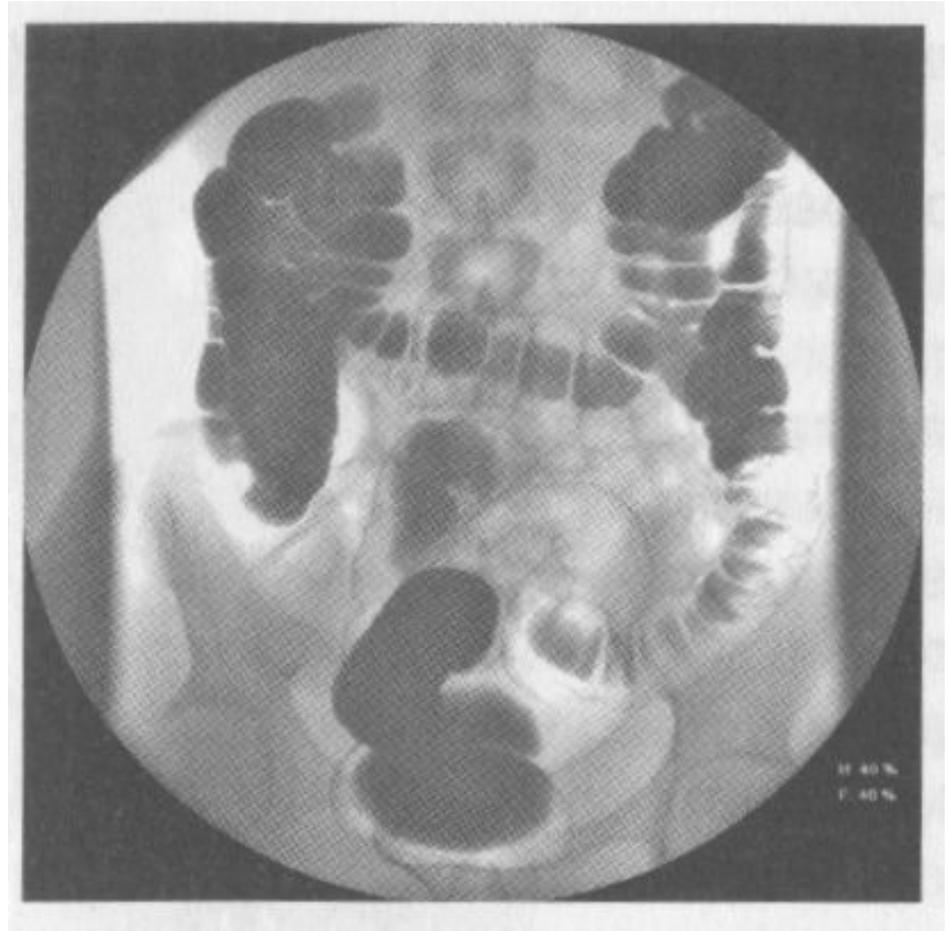
# Показания

**Показания.** Заболевания периферической нервной системы: невралгия, невроз навязчивых состояний, шизофрения, психастения, хронический алкоголизм, климактерический синдром; начальные проявления атеросклероза коронарных сосудов: миокардиодистрофия, атеросклеротический кардиосклероз; недостаточностью кровообращения не выше I стадии, гипертоническая болезнь I стадии, хронические воспалительные заболевания внутренних органов (хронический бронхит, пневмония, хронический гастрит, колит, аднексит), заболевания сосудов (облитерирующий эндартериит, тромбофлебит).

# Колоногидротерапия

## Колоногидротерапия

— периодическое орошение стенок толстого кишечника жидкостью.



# Лечебные эффекты

- Дефекационный
- Детоксикационный
- Метаболический
- моторный

# Методика

- для проведения процедуры в настоящее время используют **аппарат АМОК (аппарат мониторной очистки кишечника)**. для промывания используют кислые минеральные воды с минерализацией 2-8 г/дм<sup>3</sup> (препятствующие развитию процессу гниения в толстой кишке).
- добавляют в пресную воду поваренную, английскую и карловарскую соль, сернокислую магнезию, отвары трав, ароматические веществ (ромашка, валериана, мята, отвар александрийского листа).

*Дозирование лечебных процедур осуществляют по давлению промывной жидкости, ее объему и количеству промываний. Лечебные воздействия осуществляются 1-2 раза в неделю. Курс лечения — 6—10 процедур.*

# БАНИ

Бани - сочетанные лечебные и гигиенические воздействия на больного горячего воздуха и холодной пресной воды.

Лечебные процедуры проводят в специально оборудованных помещениях, среди которых выделяют *термальную камеру*, температура и влажность воздуха в которой колеблется в широких пределах, а также помещение для охлаждения, содержащее емкости с холодной водой, душ или бассейн. 

# Паровая баня

- ***Паровая баня.*** Паровая баня — сочетанное лечебного и гигиенического воздействия на организм насыщенного горячего воздуха высокой влажности и холодной пресной воды.

# Лечебные эффекты и противопоказания

Показания: Заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца I-II ФК, гипертоническая болезнь I стадии, гипотоническая болезнь), хронические неспецифические заболевания органов дыхания (тонзиллит, вазомоторный ринит, фарингит, ларингит, синусит, бронхит, пневмония), бронхиальная астма, хронические ревматические заболевания вне фазы обострения, полиартриты обменного и дистрофического характера, подагра, нарушения периферического кровообращения, неврастения, истерия, пояснично-крестцовый радикулит, дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей, хронический гломерулонефрит в фазе ремиссии.

Противопоказания. Активные воспалительные процессы внутренних органов, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения III-IV ФК, митральный стеноз, бронхиальная астма с частыми приступами, инфекционные заболевания в остром периоде, беременность.

# Методика

- Раздетый больной заходит в термальную камеру и располагается на нижней полке. *Через 1-2 мин при хорошем самочувствии больной перемещается на следующую полку, где находится до появления струй пота, по его телу.*
- После выхода из камеры больной *охлаждает свое тело в бассейне или под душем.*
- После последнего захода в парильню больной обмывает тело с мочалкой и мылом, досуха вытирается и отдыхает 15-30 мин.
- *Продолжительность пребывания в парильне составляет 5-7 мин, количество заходов — не более трех.*
- Дозирование процедур осуществляют по температуре и влажности воздуха в термальной камере, температуре воды в бассейне, продолжительности пребывания в парильне и количеству заходов в нее.
- *При щадящем режиме температура воздуха в парильне не превышает 45°C, а при умеренном—60°C. После правильного посещения бани больной испытывает чувство бодрости и свежести, а при неправильном—усталости и разбитости.*

# Сауна

## ***Сауна (суховоздушная баня).***

Суховоздушная баня — сочетанное лечебное воздействие на организм сухого горячего воздуха теплового излучения раскаленных камней нагревателя и холодной пресной воды.

# Лечебные эффекты

- Вазоактивный
- Термоадаптивный
- Психорелаксирующий
- Трофический
- Метаболический
- Секреторный
- Дегидратирующий

# Методика

- Больной обмывает свое тело с мылом под теплым душем и досуха вытирается. Затем он заходит в потельную и, в зависимости от индивидуальной переносимости тепла располагается на полке соответствующей высоты лежа или сидя. При хорошем самочувствии больной перемещается выше, где находится до ощущения жжения при вдыхании горячего воздуха.
- *За 2-3 мин до выхода* из потельной он выливает на раскаленные камни в ковше 200-500 мл воды или раствора ароматизирующих веществ для кратковременного быстрого увеличения количества пара ("паровой толчок").
- После выхода из потельни больной *охлаждает свое тело* с помощью холодной воды (обливание, душ, ванна, бассейн) или воздуха.
- Продолжительность пребывания в потельне зависит от высоты занимаемой полки, индивидуальной переносимости тепла и составляет от 8 до 20 мин, количество заходов - не более 3-х. Продолжительность фазы охлаждения организма строго индивидуальна и зависит от степени его устойчивости к холоду. Нагревание и охлаждение больного повторяют 2-3 раза.

Показания. Заболевания сердечно-сосудистой системы (нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь I стадии), неспецифические заболевания верхних дыхательных путей, заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (артроз, остеоартроз, периартрит, гипертонус мышц), заболевания центральной и периферической нервной системы (слабо выраженные параличи, невроты, энурез, вертеброгенные корешковые синдромы), неактивная форма ревматизма, алиментарно-конституциональное ожирение, заболевания печени (хронический персистирующий гепатит, дискинезии желчевыводящих путей), хронические неспецифические заболевания почек (гломерулонефрит в фазе устойчивой ремиссии, уролитиаз с мелкими камнями) и мочевыводящих путей (цистит, пиелостит), заболевания кожи (экзема, нейродермит, псориаз, дерматиты).

Противопоказания. Острые воспалительные заболевания, сердечная недостаточность I-II стадий, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения выше II ФК, заболевания сердца (миокардит, перикардит, эндокардит, легочное сердце, митральный стеноз), гипертоническая болезнь III-IV стадий, гипертиреоз, климакс, сахарный диабет, хронические заболевания почек, вторичная глаукома, психозы и психопатии, вегетативные расстройства с частой декомпенсацией, пренатальная подготовка при нормальном течении беременности, возраст свыше 60 лет.