

# Физиотерапия стресса



Кирьянова В.В.  
Санкт – Петербург  
МАПО

# СТРЕСС

- Жизнь «на всех ступенях её развития – постоянное приспособление ...к условиям существования (Сеченов И. М., 1863).

## Адаптационные реакции (Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А., 1969)

- реакция на слабые воздействия – реакция тренировки;
- реакция на воздействия средней силы, промежуточной между слабыми и сильными – реакция активации;
- реакция на сильные, чрезвычайные воздействия – стресс Селье;

- развитие стресса – реакции на разные по качеству сильные раздражители – лежит в основе многих патологических процессов;
- стресс являясь универсальной реакцией протекает стадийно.

## Стадии стресса:

- Первая стадия – реакция тревоги (24-48ч.) – характеризуется уменьшением тимуса, лейкоцитозом, лимфопенией, анэозинофилией, нейтрофилёзом и развитием кровоизлияний и язв в слизистой желудочно – кишечного тракта.
- В эндокринной системе повышение секреции глюкокортикоидных гормонов и снижение секреции минералокортикоидных , угнетение деятельности щитовидной и половых желёз;

## Стадии стресса:

- вторая стадия – стадия резистентности, т.е стадия устойчивости – происходит некоторая нормализация деятельности желёз внутренней секреции, а иногда даже повышение их функциональной активности;

## Стадии стресса:

- третья стадия «стадия истощения» возникает при условии очень сильного стресса или его повторов;
- снижена активность желёз, угнетена тимико – лимфатическая система, система соединительной ткани, иммунная система;

## Общие неспецифические адаптационные реакции организма:

- автоматическая саморегуляция;
- ЦНС – кора головного мозга с системой анализаторов принимает информацию от внешнего мира;
- подкорковые образования головного мозга от внутренней среды организма;
- гипоталамическая область мозга – центр интеграции вегетативного отдела нервной системы и эндокринной системы;



# Физиотерапия

- Греческое «physis» - природа.
- Применение с целью профилактики, лечения и реабилитации естественных и преформированных (видоизмененных) физических факторов.

# Физиотерапия

- электрическая энергия;
- магнитные поля;
- светолечение ( фототерапия);
- водолечебные факторы;
- теплолечебные факторы;
- механическая энергия;
- изменённая воздушная среда.

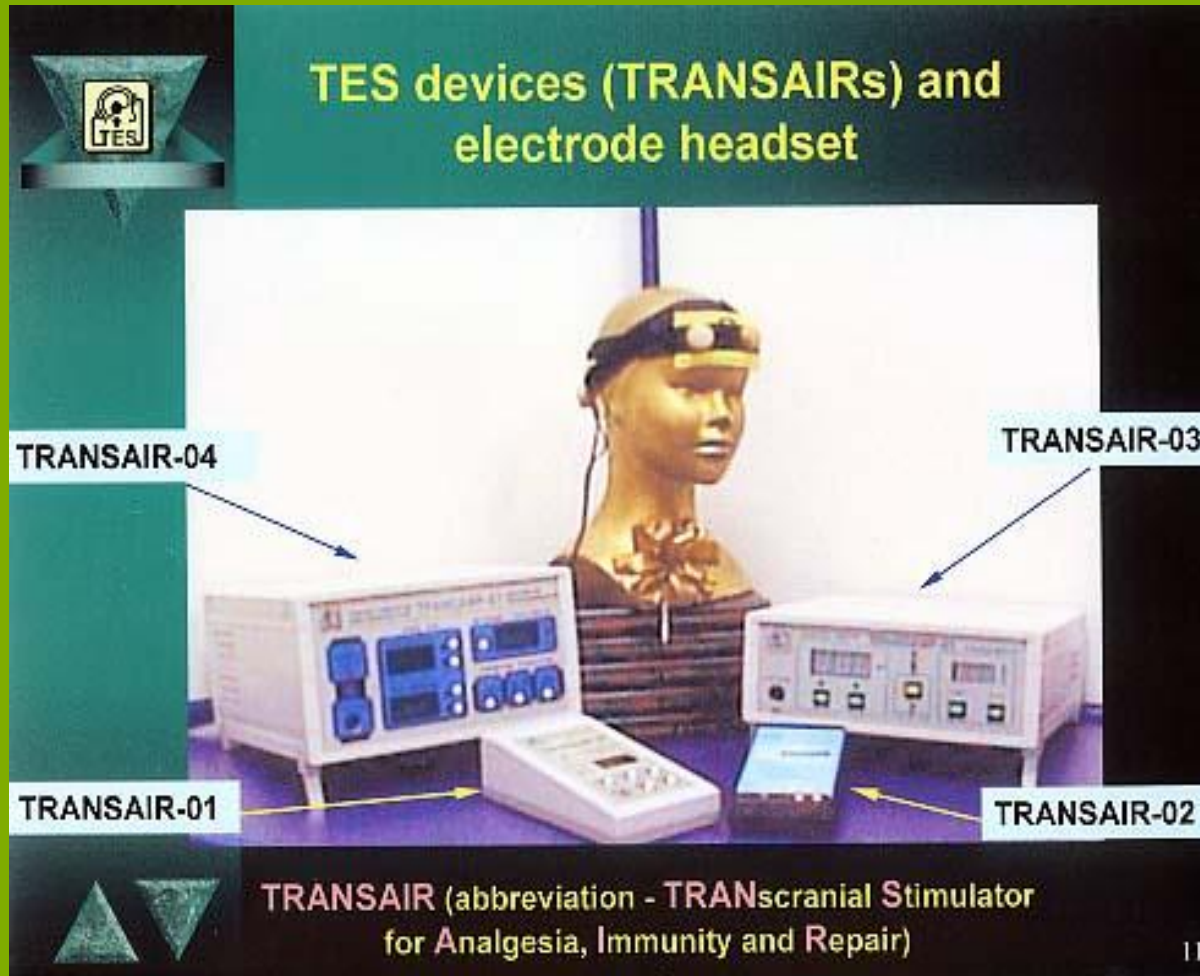
## Физические факторы способствуют:

- нормализации состояния центральной и вегетативной нервной системы;
- нормализации нейроэндокринной регуляции обмена веществ;
- нормализации метаболических нарушений.

## Аппаратная физиотерапия

- электрофорез по «воротниковой» методике;
- эндоназальный электрофорез;
- низкочастотная электротерапия (электросон);
- КВЧ – терапия.

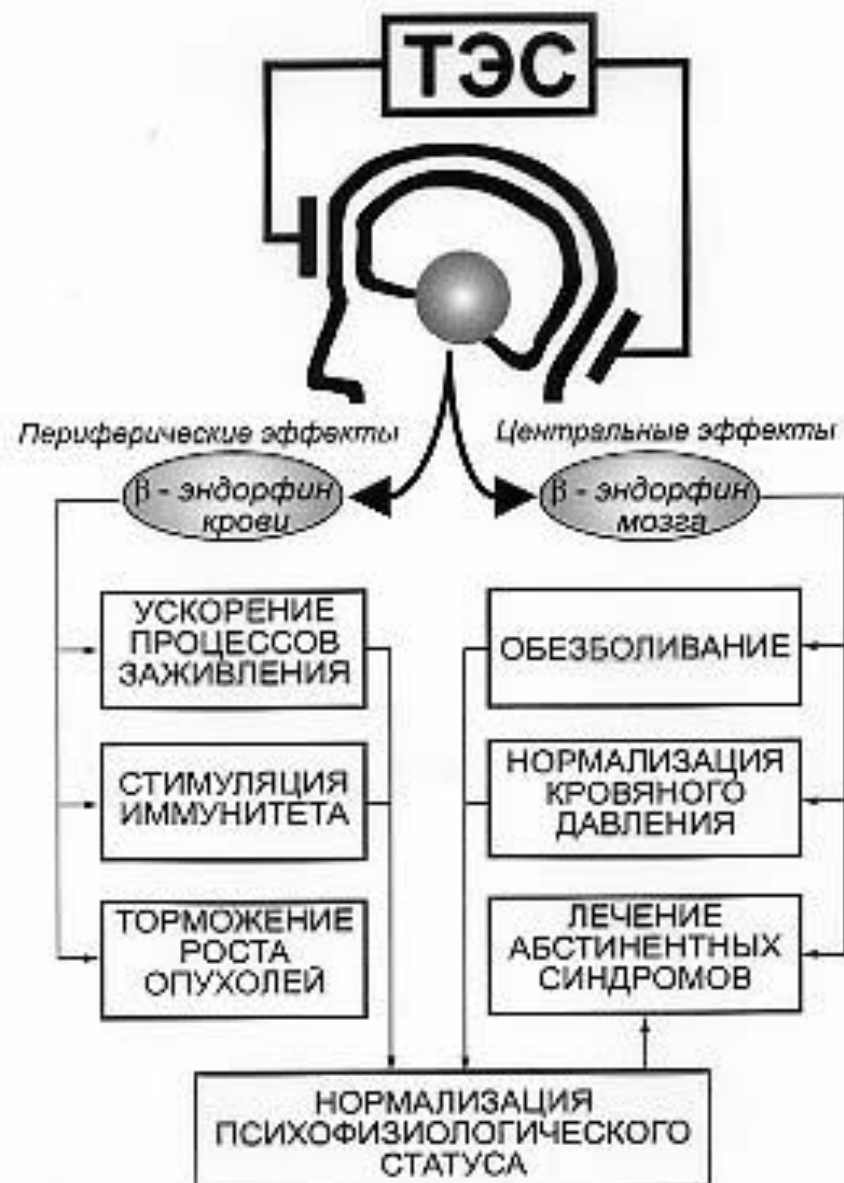
# Транскраниальная электростимуляция



Аппарат  
«Трансаир»

# Изменение уровней эндорфина (пмоль/л) при ТЭС

Пациенты	Норма	Лечение ТЭС		Обычное лечение	
		до	после	до	после
Мужчины	7,62 ±0,40	4,32 0,72	12,7 ±0,62 *	4,74 ±0,76	5,35 ±0,51
женщины	7,62 ±0,40	5,04 ±0,97	15,6 ±0,68 *	4,82 ±0,89	5,68 ±0,73



# Фотохромотерапия



аппарат  
«Спектр- ЛЦ»



## Лечебные эффекты

- усиливаются тормозные процессы в коре головного мозга;
- улучшаются корково – подкорковые взаимоотношения;
- нормализуется вегетативный статус организма;
- улучшается состояние углеводного и липидного обменов;
- нормализуется гормональный статус организма.

# ГИДРО - И БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ

- обтирания;
- обливания;
- души;
- углекислые ванны;
- хлоридные йодобромные ванны;
- талассотерапия (морские купания, укутывания);
- питьевое применение минеральных вод;

## Лечебные эффекты:

- усиление тормозных процессов в коре головного мозга;
- улучшение вегетативной регуляции организма»;
- улучшение гемодинамики;
- перестройка окислительно – восстановительных процессов;
- перестройка всех видов обмена.

# Изменённая воздушная среда и массаж

- климатотерапия;
- аэротерапия;
- массаж «воротниковой» зоны;
- гелиотерапия;
- талассотерапия ( морские купания, укутывания);
- аромотерапия;
- аэрокриотерапия.

## Лечебные эффекты:

- нормализация состояния центральной нервной системы;
- активизация адаптационных механизмов;
- восстановление крово и лимфообращения;
- активизация окислительно – восстановительных процессов.

## Коррекция метаболизма и микроциркуляции:

- Оксигенобаротерапия;
- Кислородные ванны;
- Озоновые ванны;
- Циркулярный душ;
- Лимфодренаж;
- Электростимуляция;

## Лечебные эффекты:

- усиление крово – и лимфообращения;
- устранение тканевой гипоксии;
- улучшение всех видов обмена.

## Принципы лечения стресса:

- Систематичность;
- Сочетание общих и местных процедур;
- Продолжительность курса лечения;
- Повторные курсы лечения;



Благодарю за внимание!