

Уважаемые пациенты Больницы ИНЦ СО РАН, жители города Иркутска и Иркутской области!

**В Больнице ИНЦ СО РАН широко представлен
раздел физиотерапии – бальнеотерапия.**

**Бальнеотерапия – (от лат. *balneum* – исцелять
боль, более позднее значение - ванна, *therapia* -
лечение) – применение минеральных вод в виде
ванн, купаний, душей, орошений с лечебной
целью.**

Из истории бальнеотерапии

Курортное лечение на протяжении многих веков состояло почти исключительно из бальнеотерапии – ванн и купаний в бассейнах с лечебной водой, где больных нередко держали днем и ночью. В бассейнах, где происходило такое лечение, устанавливались столики с закусками и напитками. Подобное лечение в Карловых Варах получило название «Hautfresser» (пожиратель кожи). Купание по десять и более часов приводило к возникновению болезненных трещин на коже, что, собственно, и было целью «гуморальной терапии». Согласно этой теории бальнеотерапии вода через трещины в коже вымывала зачатки болезни. Длительное пребывание в бассейнах сопровождалось светскими беседами. В начале XIX в. взгляды на методы лечения уже изменились, в морских купальнях построенных в Дьеппе, были бассейны для мужчин и женщин. В то же время в Баденских термах можно было увидеть денди в сюртуке и перчатках, и дам в кринолинах, погруженных по шею в целебные воды и мирно беседующих о парижских модах.

Бальнеотерапия в виде купаний в бассейнах с минеральной водой применяется на многих курортах, в том числе и в России. Поскольку воды в таких бассейнах проточные преимуществом можно считать большой объем воды соприкасающейся во время бальнеопроцедуры с телом, что особенно актуально для газосодержащих вод. Кроме того, преимуществом такого вида бальнеотерапии является возможность движения, скорее неспешного перемещения, поскольку активные движения в лечебных водах не рекомендуются, а пациенты сидят на скамьях, устроенных по периметру бассейнов. Как писал Г. Гессе о своем лечении в Бадене «...в воде полагается возможно больше шевелить руками и ногами, делать гимнастические и плавательные движения. По обязанности я так и поступаю минуты две-три, но потом неподвижно вытягиваюсь, закрываю глаза, впадаю в полудремоту и слежу за неслышно, непрерывно сыплющейся струйкой в песочных часах». Информационные табло рекомендуют пребывание в бассейне с минеральной водой от 20 до 40 мин., в зависимости от времени установленного для данного типа вод.

Методы бальнеотерапии

Наиболее распространенный вид бальнеотерапии на курортах с минеральными водами – общие (индивидуальные) ванны. Чаще всего эти ванны назначаются с целью общего

воздействия на организм при системных заболеваниях, болезнях сердечнососудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и обмена веществ, почек, кожи и др.

Бальнеотерапия в виде 2—4 камерных ванн: сульфидных, радоновых и др. (локальных ванн для рук и ног) используются как самостоятельные процедуры и как дополнение к общим ваннам. Они значительно легче переносятся больными, чем общие ванны и могут применяться в ряде случаев при сопутствующих заболеваниях сердечнососудистой и центральной нервной систем. Применяются местные ванны при заболеваниях кожи и костно-мышечного аппарата конечностей, поражениях периферической нервной системы, эндартериитах.

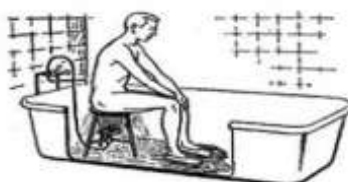
Бальнеотерапия в виде контрастных ванн (попеременное использование минеральной воды разных температур) применяются для улучшения гемодинамики при облитерирующем эндартериите нижних конечностей, варикозном расширении вен, язвах голеней, кожных заболеваниях, а также при нейроциркуляторных дистониях с явлениями гипотонии.

Бальнеотерапия в виде душей разного вида с использованием сульфидных и радоновых минеральных вод широко распространены в лечебной практике. При этой процедуре на тело больного действуют в основном термический и механический факторы. Химическое действие минеральной воды ввиду непродолжительности процедур мало выражено. На курорте обычно применяются:

Местный душ — орошение головы и лица показан при заболеваниях волосистой части головы и лица, себорее, различных невралгиях и неврозах и др.;



Промежностный (восходящий) душ — при заболеваниях кожи в области промежности, половых органов, геморрое, простатите и др.;



Душ-массаж с сульфидной водой — при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, ожирении и др.

Подводный душ-массаж — сочетанный вид воздействия на больного общей ванны, механического и термического факторов. При проведении процедуры в сульфидной или радоновой воде лечебное действие оказывает и химический фактор. Применяется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, ожирении, при ангиопатиях различного генеза и др.

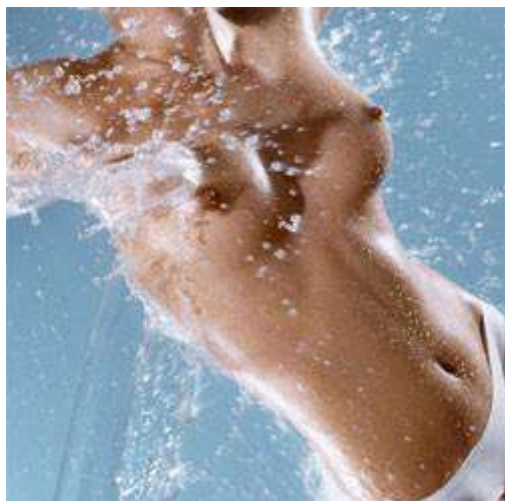


Лечебные бассейны (с сульфидными, радоновыми, хлоридными натриевыми и другими минеральными водами, морской водой) обычно используются и для занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях костно-мышечного аппарата, особенно с тугоподвижностью в суставах, с наличием контрактур, при лимфостазе в нижних конечностях и др., проведение которой на воздухе для этой категории больных затруднено. Бассейн заполняют лечебными водами в разведении или пресной водой.

Показания к бальнеотерапии

- Болезни системы кровообращения
- Болезни органов пищеварения
- Болезни костно-мышечной системы
 - Болезни нервной системы
 - Болезни органов дыхания
- Болезни ЛОР-органов и верхних дыхательных путей
 - Болезни почек, мочевыводящих путей
 - Гинекологические заболевания
- Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ
 - Болезни кожи и подкожной клетчатки
- Болезни крови, кроветворных органов и хронические интоксикации

Массаж водой - удобно и эффективно



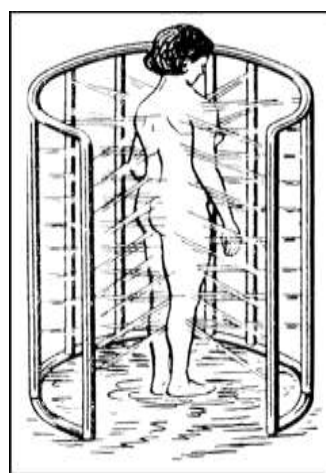
Эта процедура помогает снять напряжение, улучшить кровоснабжение различных тканей, ускорить обменные процессы в организме.

Гидромассаж можно осуществлять, лежа в ванне и направляя сильную струю воды из шланга на тело, при этом ее нужно то приближать, то удалять.

Эффективность такой процедуры зависит от силы водяной струи, угла ее воздействия, температуры воды и длительности сеанса. Рекомендуемая температура воды 35-40 °С, продолжительность — 10 минут.

Наибольший эффект достигается при сочетании гидромассажа с мануальным методом. Под водой необходимо производить следующие приемы: растирание, разминание и потряхивание.

Циркулярный душ



Для этой процедуры была разработана специальная кабина с трубами небольшого диаметра расположенными по кругу или вертикальной имеющими отверстия небольшого диаметра для водяных струй. Благодаря этому струи воды воздействуют на тело одновременно со всех сторон.

Вода подается под давлением примерно 1-2 атм, раздражая нервные окончания на теле выше колен.

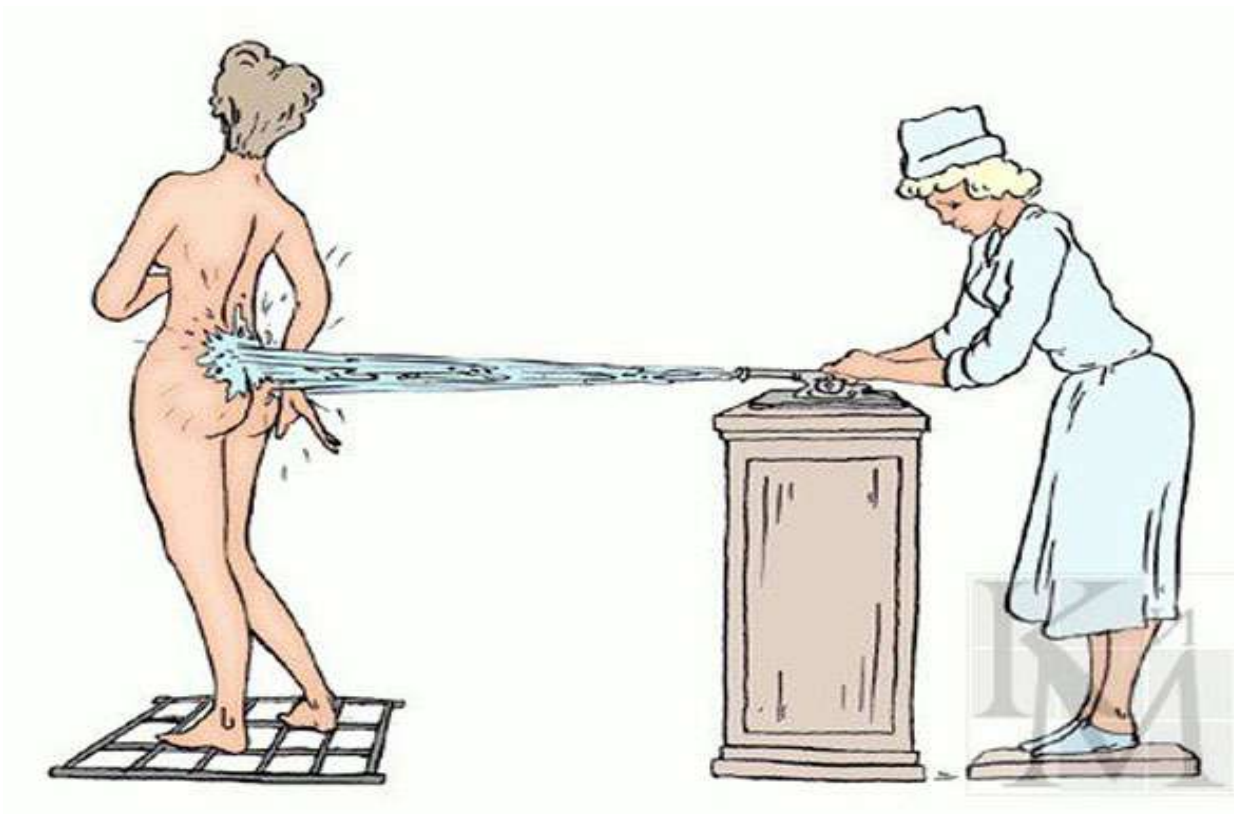
В некоторых случаях вода подается под углом, снизу вверх. Воздействие циркулярного душа многоплановое.

Он благотворно влияет на работу нервной системы, снимает стресс, улучшает кровообращение, оказывает седативное, трофическое, сосудорасширяющее, тонизирующее действие, повышает упругость кожи и т. д. При воздействии струй воды снизу вверх улучшается лимфообращение.

Учитывая то, что процедура оказывает тонизирующее действие, не рекомендуется проводить ее перед сном, особенно людям, страдающим нарушением сна.

Курс лечения обычно включает 10-15 процедур, которые проводят ежедневно или через день. Вначале температура воды должна составлять 34-36 °С при длительности процедуры 5-6 минут. Постепенно температура воды снижается до 25 °С, при этом продолжительность процедуры сокращается до 2-3 минут. Контроль температуры воды очень важен, так как от этого во многом зависит эффективность процедуры.

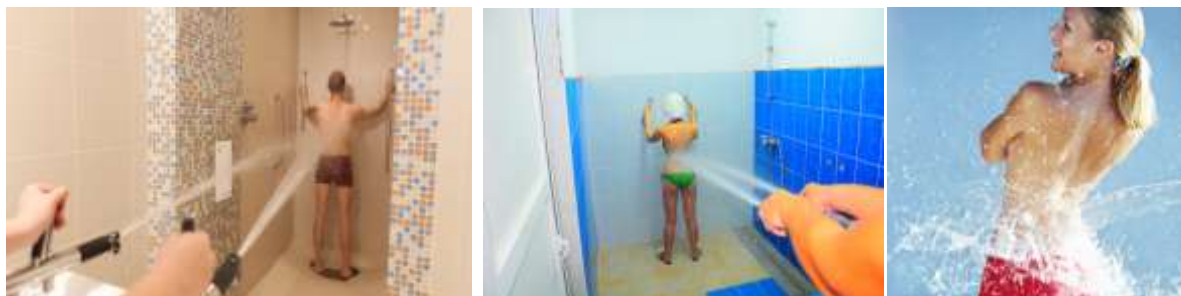
Душ Шарко



При этой процедуре тело массируют струей воды, которая подается с расстояния 3-5 м под сильным давлением (до 4 атм) через резиновый шланг с надетым на него наконечником

Душ Шарко стимулирует обмен веществ и способствует расщеплению жиров и выведению шлаков из организма, нормализует работу нервной системы, стимулирует кровообращение и т. д.

Процедура полезна не только при целлюлите, но и при ожирении I степени и нарушении обмена веществ. Если процедура проводится прохладной водой, происходит сужение периферических сосудов и повышение артериального давления.



Массируемый стоит у стены, вначале лицом к струе воды, затем поворачиваясь и подставляя под нее различные участки тела. Ассистент направляет струю воды снизу вверх, начиная с ног, а затем обрабатывая боковые поверхности грудной клетки, спину и т. д.

Начинать процедуру следует, делая не очень сильный напор (вначале возможна даже веерная подача воды) и устанавливая температуру, при которой массируемый чувствует себя наиболее комфортно.

Постепенно давление можно увеличивать, а температуру воды понижать

Можно также чередовать подачу более теплой и холодной воды. В конце процедуры необходимо обработать все тело веерной струей, имеющей наименьший напор. Общая продолжительность процедуры — 2-5 минут.

Как правило, назначают 10-15 процедур, которые проводят ежедневно или через день. Для первой процедуры устанавливают температуру воды 32-35 °С, постепенно повышая с каждым разом на 1 °С так, чтобы к последним процедурам температура воды достигла 20-15 °С. Чем выше давление воды, тем менее продолжительным должно быть время массажа.

Общие противопоказания к бальнеотерапии:

1. злокачественные новообразования;
2. туберкулез легких и иной локализации в активной фазе;
3. острые воспалительные процессы;
4. недостаточность кровообращения II Б — III степени;
5. выраженные атеросклероз;
6. выраженные явления атеросклеротического кардиосклероза с хронической коронарной недостаточностью второй и третьей групп;
7. гипертоническая болезнь III Б стадии;
8. недавно перенесенный инфаркт миокарда или инсульт(до года);
9. тяжелая форма стенокардии;
10. аневризма сердца или крупных сосудов;
11. варикозное расширение вен нижних конечностей с нарушениями трофики,
12. рецидивирующий тромбофлебит;
13. тяжелая форма сахарного диабета;
14. эпилепсия;
15. вторая половина беременности;
16. грибковые заболевания кожи;
17. мокнущие дерматиты.

В Больнице ИНЦ СО РАН бальнеолечение представлено:

1. Душ Шарко,
2. Душ циркулярный ,
3. Восходящий душ,
4. Веерный душ,
5. Ванны: гидромассажная и жемчужные ванны,
6. Подводно-душевой массаж

Бальнеолечебница расположена: Иркутск, ул. Лермонтова 283 б, 1 этаж поликлиники, кабинет 106 с 10.00 до 15.00.

Предварительно необходима консультация врача-физиотерапевта.

**Уважаемые пациенты Больницы ИНЦ СО РАН,
жители города Иркутска и Иркутской области.**

Приглашаем Вас получить курс бальнеотерапии!

МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!