

Красноярск, 2023

к.м.н., ассистент

Проверил преподаватель: Зубрицкая Екатерина Михайловна

года физioterapia

Выполнил: Савенко ИА Ординатор 2-го

Реферат на тему:
«Водолечение»

Зав.кафедрой: д.м.н., доцент Можейко Елена Юрьевна

Кафедра физической и реабилитационной медицины с курсом ПО



Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования "Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого" Министерства
здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО КраСГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России

План реферата

1. Титульный лист (1 стр.)
2. Содержание (2 стр.)
3. Введение (3 стр.)
4. Основная часть (4 стр.)
5. Заключение (1 стр.)
6. Список использованной литературы (12 стр.)

Содержание

1. Физические и физиологические основы водолечения
2. Пресные ванны
3. Минеральные ванны
4. Ароматические ванны
5. Газовые ванны

1. Введение

Водолечение — применение воды в лечебных, профилактических и реабилитационных целях при помощи специальных приемов. Оно включает в себя гидротерапию и бальнеотерапию.

Гидротерапия — это метод лечения, в основе которого лежит наружное применение пресной воды в виде обливания, ванн, душей и т. п. Пресную воду используют как в чистом виде, так и с добавлением различных веществ (хвойный экстракт, скипидар и др.).

Бальнеотерапия — это метод лечения, основу которого составляет наружное применение природных минеральных вод и искусственно приготовляемых их минеральных и газовых аналогов в виде ванн, орошений головы, вытяжения позвоночника в минеральной воде и др. К бальнеотерапии относятся также и внутреннее применение природных минеральных вод (питье, промывания желудка, ингаляции, орошения кишечника, дуоденальная дренаж и др.).

Основными действующими факторами при проведении гидротерапевтических процедур являются температура (термический) и механический. При бальнеотерапевтических процедурах к ним присоединяется также действие химического и радиационного факторов, обусловленное влиянием минеральных солей, газов, микроэлементов, органических соединений, радиоактивных веществ, реакций среды (pH) и других компонентов минеральных вод.

В свою очередь, в зависимости от температуры воды все водолечебные процедуры подразделяются на холодные (ниже 20 °C), прохладные (20...33 °C), индифферентные (34...37 °C), теплые (38...39 °C), горячие (40 °C и выше)

2. Физические и физиологические основы водолечения

Температурный (термический) фактор. Вода является наиболее распространённым теплоносителем, весьма удобным по своим физическим свойствам для нанесения организму теплового или холодового раздражения. Она имеет большую теплоёмкость, высокую теплопроводность и конвекционную способность.

Под влиянием общих тепловых водолечебных процедур увеличивается влияние на организм эритроцитов и лейкоцитов в периферической крови, что обусловлено повышением проницаемости стенок сосудов и выходом плазмы из сосудистого русла в ткани. Под действием холодных водолечебных процедур повышается вязкость крови, снижается ее свертываемость. Указанные изменения при действии теплового и холодового раздражителей связаны также с перераспределением крови в организме и поступлением в нее из депозитных элементов.

Механический фактор. При всех водолечебных процедурах, которые принимает больной (ванна, душ, обливание, обтирание и др.), одновременно с температурным раздражителем на его тело действует также механический раздражитель. Гидростатическое давление на различные участки тела во время приема ванны зависит от степени погружения в нее и составляет 40—50 кПа (0,04—0,05 ат).

Химический фактор. Для усиления раздражающего действия в ванну с пресной водой добавляются некоторые химические вещества, лекарственные препараты (натрия хлорид, хвойный экстракт, калия перманганат и др.). Под действием минеральных ванн в коже возникают изменения, характер которых зависит от физико-химического состава минеральной воды.

2. Пресные ванны

Техника приготовления общих пресных ванн проста и сводится к наполнению ванны водопроводной водой необходимой температуры, для чего в ванне смешивают горячую и холодную воду.

Наличие пресной воды в любых условиях позволяет широко и с большой пользой применять общие пресные ванны при различных заболеваниях.

Общие пресные ванны длительностью 10—15 мин проводятся ежедневно или 2 дня подряд с перерывом на 3-й день. Температура 36-37°C, зимой до 38°C. Всего 10-15 до 20 ванн на курс лечения.

Показания: ванны теплые и индифферентной температуры — неврозы, бессонница, нейродермит, ванны теплые и горячие — хронические заболевания периферической нервной системы) и костно-мышечной системы, болезни и нарушения обмена веществ (ожирение, диабет, подагра), заболевания почек (хронический пиелонефрит в фазе ремиссии, ванны холодные — невралгия, общие пресные холодные ванны применяются также для закаливания

организма. *Противопоказания:* Острые состояния - острый инфаркт миокарда и состояния после перенесенного инфаркта, острый мозговой инсульт - до 6 месяцев после нарушения мозгового кровообращения, гипертонический криз, повышение артериального давления более 180 мм рт.ст., лихорадочные состояния, острые воспалительные заболевания.

Паровая ванна — это общая тепловая процедура, которую обычно проводят в закрытой ванне. Во время процедуры раздетый больной сидит в ванне, голова его находится вне ее. Температуру па воздушной смеси внутри ванны доводят до 45—50 °С, через 1-2 дня, 10-15 раз. Процедура вызывает изменение гемодинамики, способствует насыщению крови кислородом.

Паровые ванны *показаны* при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и неспецифических воспалительных заболеваниях внутренних половых органов, назначаются при заболеваниях периферической нервной системы и патологии почек, они легче переносятся пациентами с сопутствующими заболеваниями систем кровообращения. *Противопоказания:* все общие

Ленские ванны. Общий принцип техники приготовления состоит в том, что на дно ванны наливают пенообразователь и струей воды взбивается пена. Больного укладывают на деревянную решетку. Длительность процедуры 15-20 минут. *Показания:* Поражения мышц и клапанного аппарата сердца при отсутствии активности процесса, в стадии компенсации или недостаточности кровообращения не выше I стадии. Заболевания опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы Вегето-сосудистые дисфункции, гипертоническая болезнь I-II стадии, артериальная гипотония. Заболевания тазовых органов, геморрой, половая слабость (прежде всего сидячие ванны и получиваны, восходящий душ). *Противопоказания:* все общие

Контрастные ванны. Для проведения контрастных ванн используют 2 смежные ванны или бассейны, с теплой водой 38-42С и холодной 24-10С. Для получения благоприятной ответной реакции процедуры начинают с погружения больного в горячую воду на 2-3 минуты, а потом в холодную - до 1 минуты. Повторяют до 3-6 раз, заканчивая по показаниям: если нужно вызвать тонизирующее действие - холодной, а если успокаивающее - горячей.

Показания: нарушения обмена веществ, закаливание организма. *Противопоказания:* инфекционные заболевания микробной и вирусной природы, декомпенсированные заболевания внутренних органов, болезни сосудов (варикозное расширение вен, тромбозы), тяжелое поражение иммунной системы, нервно-психические расстройства, злокачественные новообразования, беременность.

Вихревые ванны — это процедуры, при которых гидростатический и температурный раздражители воды усиливаются ее монотонным движением в ванне — завихрением. Применяют общие и местные вихревые ванны. В ваннах для конечностей превагирует турбинный тип. Назначают ежедневно, температура 37С, продолжительность 10-15 минут, курс 10-15 процедур. Наиболее

благотворительный эффект обеспечивают у больных с вегетативно-сосудистыми нарушениями, с выраженным болевым синдромом.

Показаны: вегетативные полиневропатии с преимущественно вегетососудистыми нарушениями и выраженным болевым синдромом; . Остеохондроз позвоночника; . Лигнекологические нарушения и выраженные болевые синдромы; . Остеохондроз позвоночника; . Стенокардия напряжения II-IV ФК; . Повышенная возбудимость центральной нервной системы

3. Минеральные ванны

Хлоридные натриевые (соляные) ванны для приготовления искусственных натриевых хлоридных ванн растворяют в отдельной емкости и выливают в ванну с пресной водой в количестве, необходимом для получения назначенной врачом концентрации: от 10 до 20 г/л — слабая концентрация, от 20 до 40 г/л — средняя и от 40 до 60 г/л — высокая концентрация. Оптимальной концентрацией натрия хлорида в ванне принято считать 30 г/л. **Показаны:** ВСД, начальная стадия ГБ, плексит, нейродермит, псориаз, деформирующий артроз и прочее.

Противопоказания: Воспалительные заболевания в стадии обострения. Вегетативные полиневропатии. Общие противопоказания для бальнеотерапии.

Иодобромные ванны. Используются аптечный раствор следующего состава: натрия бромид — 148 г, калия йодид — 108 г, растворяют в воде дистиллированной до 500 мл. Добавляют 100 гр. раствора на 260 мл. воды. Этот раствор хранится в склянке из темного стекла не более 7 дней, после чего закачивается в аптеке повторно. В ванне с пресной водой температура 35...37 °С растворяют 1-2 кг соли. После чего вливают указанный раствор и тщательно размешивают воду в ванне. Иодобромные ванны, продолжительность 10—15 мин, проводят через день или 2 дня подряд с отдыхом на 3-й день, температура 35-37С Курс лечения — 10-15 ванн.

Показаны: заболевания центральной нервной системы, болезни периферических артерий атеросклеротического генеза, невралгия, тиреотоксикоз. **Противопоказания:** заболевания гипотифа, подagra.

Бишофитные ванны. Естественный минерал бишофит в виде твердых солей и сверх-крепких растворов распространен в ряде регионов страны. Для приготовления общей бишофитной ванны (200 л) ее предварительно заполняют пресной водой температуры 36...37 °С, после чего вливают 4 л раствора бишофита. Бишофитные ванны, продолжительность 10—20 мин, проводят через день. Курс лечения 10-12 процедур.

Показаны: хронические заболевания суставов и мышц ревматического или обменного характера, последствия травм, разрывов связ, сухожилий ишемическая болезнь сердца, - гинекологические заболевания (бишофит в виде компрессов можно применять в гинекологической практике или при относительно

тяжелом течении заболевания, когда назначение общих минеральных ванн противопоказано. *Противопоказания:* Индивидуальная непереносимость заболевания. Заболевание кожи в области воздействия. Возникновение признаков бромизма, йодизма и других аллергических состояний.

Сульфидные (сероводородные) ванны. Природные сульфидные воды используются на курортах. (Магеста, Таги). Вне курортов сульфидные ванны готовят из сульфидов натрия, хлористо-водородной кислоты технической и раствора натрия хлора. Концентрация от 50-100 мг/л (чаще 60-65 мг/л), температура 36-38°C, курс 10-15 процедур, 10-15 минут. Сульфидные ванны используют в виде общих и местных ванн, орошений, спринцеваний, ингаляций.

Показания: Хронические воспалительные заболевания женской половой. Болезни опорно-двигательного аппарата обменно-эндокринной, травматической природы;

(периферической и центральной) Болезни сердечно-сосудистой системы - состояние после перенесенного миокарда (при отсутствии активности процесса, миокардиодистрофия, не ранее чем через 8 месяцев после обострения), остеохондроз, миеозиты, бурситы, контрактуры и др. Болезни нервной системы (периферической и центральной) (1-11 степени, фазы А; облитерирующий атеросклероз, энтерит сосудов конечностей (1-11 степени), остаточные явления после флегмон, тромбозов, псориаз, себорея и др. *Противопоказания:* кроме общих противопоказаний сульфидная терапия противопоказана при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей, недостаточностью кровообращения.

4. Ароматические ванны

- оказывают выражающее действие на кожные покровы.

Показания: заболевания и последствия травм костно-мышечной системы, вегетативная полиневропатия), невралгия, гипертоническая болезнь I-II стадии, заболевания сосудов, хронический простатит, зудящие дерматозы, хронические заболевания женских половых органов, утомление.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания внутренних органов, повышенная возбудимость центральной нервной системы, мокнутие дерматиты, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения III-IVФК, хронический гломерулонефрит, хронический гепатит, цирроз печени, рецидивирующий тромбоз, сахарный диабет, тиреотоксикоз, микозы, повышенная чувствительность кожи к горячему или скипидару.

Хвойные ванны. Готовят путем растворения 60-90 г порошкообразного хвойного экстракта; можно использовать также жидкий хвойный экстракт (100 мл на ванну) или 2 хвойные таблетки (60 г) на ванну. Ванны температура 35.37 °C, продолжительность 10-15 мин, проводят ежедневно или через день. Курс

лечения — 10—15 процедур. *Показания:* гипертоническая болезнь I стадии; неврозы, сопровождающиеся нарушением сна, быстрой утомляемостью, ИЦД. *Противопоказания:* все общие.

Шалфейные ванны. Готовят путем добавления в ванну с пресной водой 250—300 г сухих листьев шалфея; можно использовать также жидкий концентрат из расчета 8 л на ванну или отвар листьев мускатного шалфея. Шалфейные ванны оказывают раздражающее действие, дают анальгезирующий эффект. Ванны казывают продолжительность 8—15 мин, проводят через день или 2 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. *Показания:* заболевания и последствия травм костно-мышечной и нервной системы, болезни женских половых органов. *Противопоказания:* все общие.

Скипидарные ванны. Скипидар — очищенное терпентинное масло, получаемое перегонкой живицы сосны. Скипидарные ванны готовят путем добавления в ванну из пресной воды определенного количества «белой эмульсии» или «желтого раствора» скипидара (от 10 до 60 мл). Для приготовления ванны отмеряют заданное количество «белой эмульсии» или «желтого раствора», выливают в небольшую полиэтиленовый сосуд с горячей водой (50...60 °C) и размешивают. После этого из сосуда переливают в ванну с пресной водой температуру 36...38 °C и тщательно перемешивают до полного растворения эмульсии или раствора. После приема ванны большой вытирается насухо полотенцем и отдыхает в течение 2 ч, укутавшись одеялом. С каждой процедурой количество «белой эмульсии» или «желтого раствора» увеличивают на 5 мл и доводят (в зависимости от индивидуальной переносимости и решаемых терапевтических задач) до 70 мл. При повышенной чувствительности кожи и слизистых оболочек (крапивница, высыпания на коже и др.) в процессе курсового лечения, по мере увеличения содержания скипидара в ванне, необходимо ограничивать теми ее пределами, которые обуславливают типичную физиологическую реакцию кожи (обычно 40—45 мл). Ванны из «белой эмульсии» скипидара или «желтого раствора» проводят через день или 2 дня подряд с перерывом на 3-й день. Курс лечения — 16—18 процедур.

Показания: 1) ванны из белой эмульсии: окклюзионные заболевания периферических артерий атеросклеротического генеза, болезнь Рейно, гипотония. 2) ванны из желтой эмульсии: гипертоническая болезнь, детенеративно-дистрофические заболевания суставов.

Противопоказания: острое состояние, бронхитальная астма, ИБС, заболевания почек, печени, тиреотоксикоз, дивертулярная переносимость скипидара.

5. Газовые ванны

— лечебные ванны из воды, перенасыщенной газом, выделяющимся во время процедуры в виде пузырьков. Газовые ванны могут быть приготовлены из природных (газированных) минеральных вод, а также искусственно путем насыщения (физическим или химическим способом) пресной воды различными газами. К газовым относят углекислые, кислородные, азотные и жемчужные

Жемчужные ванны готовятся искусственным путем. На дно ванны укладывается решетка, через которую пропускается воздух, нагнетаемый с помощью компрессора под давлением 0,5 – 1,5 атмосферы. *Показания:* функциональные расстройства нервной системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, первая стадия гипертонической болезни, стрессовые состояния, нарушения обмена веществ, малоподвижный образ жизни. *Противопоказания:* острая воспалительная процесс, сердечно-сосудистые заболевания, вторая и третья стадии гипертонической болезни, грибовые заболевания, тромбоз, тромбофлебит, гнойниковые заболевания кожи

Углекислые ванны. В ванну наливают 200 л воды заданной температуры, в воду добавляют готовую бикарбонатно-квасцовую смесь (содержание одного фасованного пакета). Такое количество готовой смеси обеспечивает после ее растворения в воде (через 2-3 минуты) нормативную концентрацию углекислоты для углекислых ванн в пределах 1,0-1,2 г/л. после растворения смеси ванна готова для принятия процедуры. Углекислые ванны начинают с температуры 32°C, 35°C и по ходу лечения постепенно снижают ее, доводя к концу лечения до 32°C. По мере понижения температуры воды продолжительность ванны увеличивают, начиная с 7 минут и доводя ее к концу лечения до 12-15 минут. Ванны проводят через день или 2 дня подряд с перерывом на 3-й день. Всего на курс лечения назначают 12-15 ванн.

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы заболевания органов дыхания (эмфизема легких, пневмоклероз, бронхитальная астма в стадии ремиссии). Функциональная расстройство ЦНС, хронические воспалительные заболевания женских половых органов, климакс, нарушения обмена веществ легкая форма сахарного диабета. *Противопоказания:* ИБС, стенокардия напряжения III-IVФК, митральные пороки сердца, гипертоноз, плохая переносимость лечебной среды (потливость, головкружение и пр.) при приеме ванн, хронический диффузный гломерулонефрит

Углекислые ванны оказывают возбудяющее действие на центральную нервную систему, влияют на кровообращение и газовый обмен в тканях, улучшают функцию почек; их применяют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Кислородные ванны благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, успокаивают, стимулируют обменные процессы. Их назначают большим при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной систем и др.

Азотные ванны оказывают успокаивающее и десенсибилизирующее действие, улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ, состояние эндокринной системы. Их применяют при заболеваниях органов движения и опоры, периферической нервной системы, в начальных стадиях тиреотоксикоза и др.

Жемчужные ванны благоприятно влияют при некоторых заболеваниях нервной системы.

Заключение

Водолечение (гидротерапия) - применение пресной воды в лечебных и профилактических целях. В широком смысле термин «водолечение» включает и использование лечебно-профилактическими целями минеральной воды, называемое бальнеотерапией. Водолечение - один из разделов физиотерапии. Воду издавна считали источником жизни и часто применяли с целью оздоровления организма. Первые сведения о водолечении содержатся в индусской книге «Риг-Веда» (1500 лет до н.э.). Вода применялась не только в религиозных и гигиенических целях, но и служила лечебным целям уже у древних индусов и египтян.

Водолечение, активно действуя на сосуды и центральную нервную систему, тренирует приспособительные механизмы организма, способствует восстановлению гомеостаза (физиологическое равновесие) и выздоровлению. Дыхание под влиянием холодных и прохладных водных процедур замедляется и углубляется, а при применении горячих — становится частым и поверхностным.

Водолеченные процедуры изменяют терморегуляционные процессы в организме, влияют на теплообмен, газообмен и обмен веществ. Под их воздействием особенно теплых процедур, улучшаются секреторная деятельность органов, функции опорно-двигательного аппарата, изменяется тонус гладкой и поперечнополосатой мускулатуры, мочеотделение, состав и вязкость крови, происходит перераспределение ее в организме и др.

Литература

1. Олефиренко В.Т. Водотеплолечение. М.: Медицина, 1996 -87с.
2. Справочник по физиотерапии / Под ред. В.Г. Ясногородского.- М., 1992 – 213с.
3. Техника и методики физиотерапевтических процедур: Справочник / Под ред. В.М.Боголюбова.- М., 2002- 168с.
4. Улащик В.С., Лукомский И.В. Общая физиотерапия: Учебник.-/ Мн., 2003- 235с.