

ГІДРОТЕРАПІЯ, ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ

- **М.В. Басиста**, бакалавр, студентка 4-го курсу, 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Т.П. Гарник, д.мед.н., проф.
В.П. Голуб, к. пед. н., доц.
О.В. Зелениук, к.н.фіз.вихов. та спорту, доц.
- *Таврійський національний університет ім. В.І.Вернадського, м.Київ, Загальноузівська кафедра фізичного виховання спорту і здоров'я людини*

Гідротерапія (водолікування) – великий комплекс медичних і косметичних процедур, заснованих на різноманітному використанні води в лікувальних, реабілітаційних і профілактичних цілях. Іноді гідротерапію розуміють у ширшому значенні, включаючи до неї також внутрішнє їх застосування (живання холодної та теплої води з лікувальними цілями, промивання і гідромасаж внутрішніх порожнин організму, парові інгаляції тощо), зовнішнє та внутрішнє використання мінерал. вод (питна та бальнеотерапія). Застосування елементів гідротерапії відоме з давніх часів. Питаннями удосконалення її методів займалися Гіппократ, Асклепід та інші. В епоху середньовіччя розвиток гідротерапії припинився і відновився лише в новий час у працях В. Присніца, Гана, Ортеля, Кнайппа, Платена та ін. Грунтовні наукові дослідження у цій галузі здійснено переважно у 19– 20 ст. (С. Боткін, Б. Гржимайло, М. Мудров, О. Нікітін, Платіс'єр, Г. Йордан і Е. Конрад, А. Киричинський, О. Обросов, В. Олефіренко, І. Оранський, О. Щербак та ін.). У 20 ст. в Німеччині, Франції, Італії, Болгарії, Польщі та ін. країнах засновано низку ін-тів з вивчення проблем гідротерапії. В СРСР провідними науковими закладами з розроблення її методів були Центр. (Москва), П'ятигор., Свердлов. (нині Єкатеринбург), Сочин. НДІ курортології та фізіотерапії (усі – РФ), Всеукр. інститут курортології та бальнеотерапії (нині Укр. НДІ мед. реабілітації та курортології, Одеса). Нині в Україні досліджено в цій галузі здійснюють також фахівці Укр. НДІ дитячої курортології і фізіотерапії (м. Євпаторія) .

Показання до застосування гідротерапії

Для кожної методики водолікування існують спеціальні покази, які необхідно враховувати при призначенні гідротерапії лікарем. Нижче наведені загальні показники для гідротерапії:

- профілактика захворювань;
- депресивні стани, втому, порушення сну;

- захворювання нервової системи, в тому числі наслідки інсультів;
- целюліт, ожиріння;
- захворювання шкірного покриву;
- ураження серцево-судинної системи;
- наслідки травм, захворювання опорно-рухового апарату;
- патології шлунково-кишкового тракту, порушення обміну речовин;
- захворювання ендокринної системи;
- порушення менструального циклу, захворювання сечостатевої системи;
- захворювання органів дихання;
- деякі захворювання крові і кровотворних органів;
- захворювання очей.

Протипоказання до застосування гідротерапії

Необхідно знати, що для кожного конкретного методу водолікування існують спеціальні протипоказання, які необхідно враховувати при виборі того або іншого методу гідротерапії. Далі наведено захворювання, наявність яких є протипоказанням для будь-якого виду водолікування до їх усунення:

- гострі захворювання;
- неопластичні процеси;
- глаукома;
- тромбофлебіт;
- схильність до кровотеч;
- недостатність кровообігу вище I стадії, ниркова недостатність;
- виражений атеросклероз судин;
- гіпертонія вище III стадії;
- менше 1 року після перенесеного інфаркту або інсульту;
- кахексія;
- епілепсія;
- психічні захворювання, що не дають можливість пацієнту контролювати свою поведінку;
- тимчасово протипоказані процедури під час місячних;
- індивідуальна непереносимість.

Перелік основних захворювань, з якими допомагає впоратися гідротерапія:

- гіпертонія;
- вегето-судинна дистонія;
- ішемічна хвороба серця;
- реабілітація після інсультів та інфарктів;
- захворювання артерій і вен;
- хронічні хвороби легенів;
- порушення роботи печінки;
- деякі захворювання нирок;

- патології кістково-м'язової системи;
- гінекологічні захворювання (у т. ч. порушення менструального циклу);
- шкірні захворювання (у т. ч. ознаки старіння шкіри і поява целюліту);
- сечокам'яна хвороба;
- розлади травного тракту (часті блювання, метеоризм, відсутність апетиту);
- патології шлунково-кишкового тракту (виразка шлунку, виразка 12-палої кишки і хронічний гастрит, холецистит, дуоденіт і панкреатит);
- підвищена набряклість кінцівок;
- хронічна інтоксикація організму;
- головні болі і мігрені;
- безсоння, неврози і стреси;
- статева слабкість;
- геморой.

Способи проведення гідротерапії. Обливання, укутування і компреси.

До гідротерапевтичних процедур відносять обливання, обтирання, укутування, душі, ванни, кишкове промивання, бані та інш.

Обливання. Розрізняють загальне і місцеве обливання. При загальному обливанні людину обливають 2-3 відрами води з подальшим енергійним розтиранням зігрітим грубим простирадлом до легкого покраснення шкіри. Обливати хворого слід повільно, тримаючи відро на рівні його плечей, ближче до тіла так, щоб вода рівномірно стікала по задній і передній поверхні тіла. Процедуру проводять щодня або через день, поступово, при кожному подальшому обливанні на 1-2^oC знижуючи температуру води з 34-33^oC до 20-18^oC до кінця курсу лікування. Загальне обливання надає збудливу і тонізуючу дію і застосовується як самостійний метод лікування і загартування, а також як ввідна і заключна процедура при інших водолікувальних впливах.

Місьцеве обливання проводять з гумового шланга або глека частіше холодною (16-20^oC) водою. При цьому обливають не все тіло, а лише яку-небудь його частину, зокрема руки або ноги. Використовують при вазомоторних розладах, розширенні посагів, при підвищеній потливості, а також як відволікаючий засіб при нападах бронхіальної астми та інш. Для посилення терапевтичного ефекту застосовують обливання водою змінної температури.

Обтирання. При загальному обтиранні оголеного хворого закутують простирадлом, змоченим холодною водою і ретельно віджатим, і тут же понад простирадла енергійно розтирають тіло до появи відчуття тепла. Потім простирадло видаляють, хворого обливають водою і розтирають сухим грубим простирадлом. Обтирання починають водою температури 32-30^oC, поступово знижуючи її до 20-18^oC і нижче. Іноді для посилення реакції у відповідь організму хворого після загального обтирання обливають 1-2 відрами води при температурі на 1-2^oC нижче за ту, якою змочували простирадло при обтиранні. З цією ж метою у воду можна додавати оцет, сіль, одеколонт і інш.

Потім хворого насухо витирають. Процедури діють на хворого тонізує. Їх застосовують при лікуванні хворих з перетомою, неврастенією, зниженим обміном, для загартування, а також як ввідні до курсу водолікування. Процедури тривалістю 3-5 хв. проводять щодня, рідше через день. Всього на курс лікування призначають 20-30 процедур.

Ослабленим хворим, які знаходяться в ліжку під ковдрою, по черзі обтирають змоченим і добре віджатим рушником одну руку, потім другу, потім одну ногу і далі все тіло, а потім розтирають сухим рушником і знову накривають ковдрою. Температура води спочатку - 32-30⁰С, потім її поступово знижують до 20-18⁰С, тривалість процедури - 3-5 хв.

Укутування. При загальному укутуванні оголеного хворого укладають на кушетку, накриту суконною ковдрою і зверху полотняним простиратлом, змоченим водою температури 30-25⁰С і добре віджатим. У певній послідовності хворого завертають спочатку в простиратло, а потім - в ковдру. Після процедури хворого ретельно обтирають і залишають лежати накритим сухим простиратлом і ковдрою. Тривалість процедури залежить від її мети і фазности реакції організму: для збудливої і жарознижувальної дії - 10-15 хв.; для заспокійливого ефекту при гіперстенической формі неврастенії, безсонні, в початкових стадіях гіпертонічної хвороби - 30-40 хв. (2-я фаза); для потогінної дії при порушеннях обміну речовин, ожирінні, подагрі і з метою дезинтоксикації - 50-60 хв. і більш (3-я фаза). На курс лікування - 15-20 процедур.

При непереносимості хворим вологих укутувань - застосовують сухі. Методика їх проведення та ж, але використовують сухе простиратло. Тривалість процедури становить 30-60 хв. Процедура надає заспокійливу і потогінну дію.

Місцеве укутування (компрес) може бути таким, що охолоджує і що зігріває. При охолоджуючому компресі (при травмі, ударі) на відповідну ділянку тіла накладають складену в декілька шарів, змочену холодною водою з льодом і віджату серветку. Звичайно користуються серветками, які постійно змінюються.

При зігріваючому компресі на відповідну ділянку тіла накладають послідовно змочений у воді (20-15⁰С) і віджатий шматок м'якої тканини, вощаний папір або компресну клеєнку трохи більшого розміру, шар вати і фіксують бинтом. Компрес повинен щільно прилягати до шкіри, не пропускаючи повітря. Через 5-6 год. компрес висихає і його знімають.

Душі, їх медична характеристика і класифікація

Душі - водолікувальні процедури, при яких на тіло людини впливають струменем або багатьма струменями води різної форми, температури і тиску. Лікувальний душ проводять за допомогою спеціального пристрою - душової кафедри (КВ-1, КВД, УГН-3 та інш.).

Відомі наступні різновиди душу: дощовий, голчатий, пиловий, проміжний (висхідний), струменний (душ Шарко і шотландський), віяловий, циркулярний.

За температурою душі діляться на холодні (нижче за 20⁰С), прохолодні (20-30⁰С), індіферентної температури (34-36⁰С), теплі (37-39⁰С), гарячі (вище за 40⁰С) і змінної температури (з чергуванням води з температурою від 15 до 45 ⁰С).

У залежності від тиску струменя води розрізняють душі з низьким (30-100 кПа, або 0,3 - 1 ат), середнім (150-200 кПа, або 1,5 - 2 ат) і високим (300-400 кПа, або 3-4 ат) тиском.

Виділяють також загальні і місцеві душі

Основними діючими чинниками душів є температурний і механічний. Їх фізіологічна дія на організм залежить від сили механічного роздратування, міри відхилення температури води від так званої індіферентної температури (34-36⁰С), а також від тривалості процедури.

За інтенсивністю механічного впливу на організм душі можна розташувати в наступному порядку: пиловий, дощовий, голчатий, віяловий, циркулярний, струевої.

Температуру води підбирають з урахуванням особливостей захворювання і преслідуваної мети. Короткочасні холодні і гарячі душі діють освіжаюче, надають тренуючу дію на серцево-судинну та м'язову системи організму. Тривалі холодні і гарячі душі знижують збудливість нервових стовбурів, структур, підвищують обмін речовин; теплі душі надають седативное дію, знижують тонус і артеріальний тиск.

Дощовий, голчатий і пиловий душі. Вони є душами низького тиску. При дощовому душі вода проходить через спеціальну сітку і, розбиваючись на окремі цівки, падає на тіло хворого у вигляді дощу. Для отримання голчатого душу використовують сітку з меншою кількістю отворів з вставленими в них металевими трубками малого діаметра (вихідний діаметр 0,5-1,0 мм), пройшовши через які вода падає на тіло у вигляді окремих цівок. Пиловий душ отримується за допомогою спеціального наконечника у вигляді кулі, від якого під кутом 90⁰ відійдуть 4 зігнені трубки, трохи розширені на кінці. У цих розширеннях розташовані найдрібніші отвори, з яких вода виходить у вигляді дрібного водяного пилу. Всі ці душі застосовують при різній температурі води: теплої, індіферентної, прохолодної і холодної. Тривалість їх коливається від 1 до 5 хв. Курс лікування складається з 15-25 щоденних процедур.

Циркулярний душ. Він відноситься до душу середнього тиску. Для отримання циркулярного душу використовують спеціальну установку, яка складається з системи вертикальних труб, розташованих по колу і які замикаються вгорі і знизу неповним кільцем. На внутрішній поверхні труб є дрібні отвори, через які подають воду на хворого. Приймаючи циркулярний душ, хворий зазнає впливу великої кількості тонких горизонтальних цівок, направлених на його тіло під підвищеним тиском. Вони надають виражену збудливу дію на периферичний рецепторний апарат і тонізують ЦНС. У процесі лікування настає адаптація до механічних подразнень, поліпшується вегетативна регуляція функцій, активізуються компенсаторно-приспосувальні механізми. Тому основними

свідченнями для циркулярного душу є: нейроциркуляторна дистонія, початкові стадії гіпертонічної хвороби, перевтома. Разом з тим хворі з різким переважанням збудливих процесів над гальмівними або вираженими явищами астенизації погано переносять такий душ, особливо при низькій температурі води. Циркулярний душ починають з температури води 36-34°C, яку потім поступово знижують до кінця лікування до 25°C. Курс лікування складається з 15-20 процедур тривалістю 2-5 хв. кожна, які проводяться щодня або через день.

Душ Шарко (струменний). Це душ високого тиску. При проведенні процедури хворий стоїть на відстані 3,5-4,0 м від душевої кафедри. Струмінь води по черзі направляють на ноги, задню, передню і бічні поверхні тіла знизу вгору спочатку віялової, потім компактним струменем. Для отримання необхідного ефекту вказані маніпуляції в такому ж порядку проводять декілька разів. Закінчують процедуру віяловим струменем оптимальної температури. При спеціальних свідченнях живіт масажують круговими рухами по ходу товстого кишечника (за годинниковою стрілкою) компактним струменем. Уникають впливу компактним струменем на голову, хребет, молочні залози, статеві органи. Температура води на початку курсу лікування - 35-32°C (при необхідності - 42-45°C), в кінці - 20-15°C; тиск - від 150-200 кПа до 250-300 кПа (від 1,5-2 до 2,5-3 ат). Тривалість процедури - від 1-2 до 3-5 хв.; курс лікування - 15-20 процедур.

Душ Шарко застосовують для підвищення тону м'язів і зменшення товщини жирового шару, при остеохондрозі хребта і первинних остеоартрозах (особливо великих суглобів), в комплексній терапії неврозів, нейроциркуляторній дистонії, артеріальній гіпертензії I і II ст, нейрогенних формах імпотенції, безсонні, а також як метод фізіопрофілактики.

Шотландський душ. Це струменний душ високого тиску, при якому на тіло хворого по черзі впливають двома струменями води - гарячої (37-45°C) і холодної (25-10°C). Тривалість впливу гарячого струменя - 30-60⁰, холодної - 20-40⁰. Таку зміну води виконують 4-6 разів протягом 3-5 хв. Перші процедури проводять при меншій різниці температури води, далі її поступово збільшують, доводячи до кінця курсу лікування при необхідності до 35°C. Всього на курс лікування призначають 15-20 загальних процедур і до 30 місцевих.

Віяловий душ. Він також є різновидом струменного душу. Віяловий душ отримують, розбризкуючи струмінь води за допомогою спеціальної лопатки або пальця руки. У результаті він надає менш дратівливу дію, ніж душ Шарко, і його застосовують звичайно у вигляді загальної процедури. Хворий, стоячи перед душевою кафедрою на відстані 2,5-3,0 м, робить 2-3 повільних повороти, на що потрібно 2-3 хв. Тиск води під час курсу лікування підвищують від 150 до 300 кПа (від 1,5 до 3 ат), температуру води знижують від 33 до 25°C. На курс лікування - 15-20 процедур.

Промежненний (висхідний) душ. Оголений хворий сідає на триногий стілець з вирізом у сидінні, під яким знаходиться сітчастий наконечник (подібно тому, який використовується для дощового душу, але звернений отворами вгору).

Поступаюча через сітку вода попадає на промежину. Прохолодний і холодний висхідний душ підвищує тонус м'язів промежини, тонізує ерогенні зони; теплий душ поліпшує кровопостачання тазової області, прискорює розсмоктування запальних процесів. Холодні душі короточасні, теплі - більш тривалі. Курс лікування складається з 15-20 щоденних процедур тривалістю 2-5 хв. кожна.

Свідченнями для висхідного душу є простатит, статева слабкість, тріщини прямої кишки, слабкість м'язів промежини з випаданням прямої кишки, геморої, сексуальний невроз, слабкість анального сфінктера та інш.

Протипоказаннями до застосування душів, особливо інтенсивного впливу, є: захворювання серцево-судинної системи з недостатністю кровообігу II і III ст., артеріальна гіпертензія III ст, новоутворення, активний туберкульоз, кровотеча і схильність до нього, інфекційні захворювання шкіри.

Підводний душ-масаж. Це водолікувальна процедура, при якій тіло хворого, занурене у ванну, масажують струменем води, яка подається під тиском через шланг від спеціального апарату. Основною частиною апарату є відцентровий насос, що забезпечує кругообіг води - всмоктування її з ванни і подачу під відповідним тиском по еластичному шлангу до хворого. Шланг забезпечений набором наконечників різної форми і діаметру з одним або декількома отворами, які дозволяють направляти на тіло хворого одну або декілька струменів води під різним тиском. В основі дії підводного душу-масажу лежить термічне і механічне роздратування. Перебування хворого в теплій ванні спричиняє розслаблення м'язів і зменшення болю, що дозволяє енергійніше проводити механічний і температурний вплив і впливати на більш глибокі тканини. Масаж водянним струменем викликає виражене почервоніння шкіри, що зумовлюється значним перерозподілом крові, поліпшує крово- і лімфообіг, стимулює обмін речовин і трофічні процеси в тканинах, сприяє найшвидшому розсмоктуванню в них запальних вогнищ, нормалізує реципрокне відношення м'язів-антагоністів. Душ-масаж вважається однією з кращих сочетаних процедур.

Загальний або місцевий підводний душ-масаж проводять у ванні ємністю 400-600 л або в спеціально пристосованому басейні, наповненому водою з температурою 35-37⁰С. Масаж починають після 5-хвилинної адаптації хворого до води і проводять по методиці, яку обирають в залежності від характеру захворювання та індивідуальних особливостей хворого. При цьому завжди дотримуються загальних правил масажу. Температура масажуючого струменю води звичайно така ж, як і температура води у ванні. Однак для посилення ефекту процедури хворого можна масажувати струменем більш холодною (25-28⁰С) і більш гарячою (38-39⁰С) воду або чергувати ту і іншу. Це здійснюється за допомогою спеціальних пристосувань, які дозволяють одночасно підтримувати і постійну температуру води у ванні. Тиск води масажуючого струменя може бути від 100 до 300-400 кПа (від 1 до 3-4 ат). Струменем з найбільшим тиском в основному масажують кінцівки. Масаж інших частин тіла виконують більш обережно, втримуючи наконечник на

відстані 12-15 см від тіла хворого. Не можна направляти струмінь на область серця, молочних і статевих залоз. Середня тривалість процедури - 10-20 хв., максимальна - до 45 хв. Курс лікування - 10-15 процедур щодня або через день.

Призначеннями для підводного душу-масажу є:

- наслідки захворювань і травм опорно-рухового апарату (хребет, суглоби, м'язи, сухожилля);
- вертеброгенна патологія периферичної нервової системи (корінцеві і рефлекторно-тонічні синдроми, мієлопатії);
- моно- і полинейропатії;
- хвороба Бехтерева;
- дитячий церебральний параліч;
- прогресуюча м'язова дистрофія;
- в'ялогранулюючі рани;
- варикозні виразки;
- порушення жирового обміну;
- патологічний клімакс.

До протипоказань відносяться гострі запальні процеси, артеріальна гіпертензія II ст., ішемічна хвороба з нападами стенокардії, порушення серцевого ритму, недостатність кровообігу II і III ст., гострий тромбофлебіт, а також загальні протипоказання до водолікування.

УДК 613+61:304[37:32-027.542](477)

ДЕРЖАВНА ОСВІТНЯ ПОЛІТИКА З ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ –ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ

- **Є.В. Брилко**, магістр, студ.6-го курсу, 61м групи ФТЕ(227)
Т.П. Гарник, д.мед.н., проф.
- *Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського,
м.Київ, Загальноузівська кафедра фізичного виховання, спорту і
здоров'я людини*

До основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища відносять:

а) усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу (педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками та ін.) цінності здоров'я вихованців;

б) здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи й засоби її реалізації, а також умови, в яких здійснюється освітній процес;