

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ



1. Гидропроцедуры
2. Искусственное ультрафиолетовое облучение
3. Ингаляция ионизированным воздухом
4. Гигиенические основы закаливания
5. Частные виды массажа
6. Аутотренинг

Основные гигиенические средства

- правила личной гигиены;
- соблюдение рационального распорядка дня;
- оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
- занятия физическими упражнениями.



ГИДРОПРОЦЕДУРЫ



Веерный душ



Эффект процедуры – тонирующий

Механизм воздействия и дозировка:
оказывает воздействие струей воды в форме веера, температура 25-30°C, время до 5 минут

Показания:
ожирение I степени, неврозы, неврастения, депрессивные состояния, вегето-сосудистые дисфункции, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, хронические колиты и функциональные расстройства кишечника и др.

Противопоказания:
ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения III ФК, заболевания дыхательной системы, мочекаменная болезнь, калькулезный холецистит, вторая половина беременности, истерия, атеросклероз сосудов головного мозга, мокнущие дерматиты и др.

Циркулярный душ

Эффект процедуры –
тонизирующий

Механизм воздействия и дозировка:

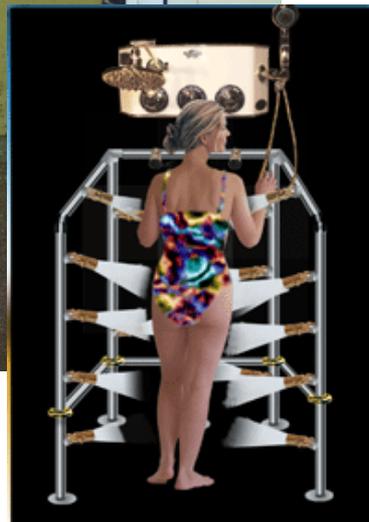
круговой, тончайшие струи воды воздействуют на кожные рецепторы, 2-3 раза по 2-3 мин, температура 20-36 °С

Показания:

гипотоническая болезнь без повышенной возбудимости, замедленный обмен веществ, неврозы, неврастения, депрессивные состояния, вегето-сосудистые дисфункции функциональные расстройства кишечника и др.

Противопоказания:

ишемическая болезнь сердца, заболевания дыхательной системы, мочекаменная болезнь, вторая половина беременности, атеросклероз сосудов головного мозга, мокнущие дерматиты и др.



Дождевой (нисходящий) душ



Эффект процедуры- тонизирующий,
успокаивающий, освежающий
(зависит от температур и напора)

Механизм воздействия и дозировка:

воздействует на кожные рецепторы, рекомендуется
2-3 раза по 2-3 мин, температура 20-36 °С

Показания:

функциональные расстройства нервной системы;
нарушения обмена веществ, сопровождающиеся
ожирением; дискинезия; ГБ без кризисных
состояний; пояснично–крестцовый радикулит и др.

Противопоказания:

обострение хронических заболеваний гипертонической
болезни II и III стадий; острые воспалительные
процессы; инфаркт миокарда, аневризма сердца;
недавно перенесенный инсульт (6-8 месяцев);
хроническая сердечно-сосудистая недостаточность;
недавно перенесенный инсульт (6-8 месяцев);
злокачественные новообразования, кожные заболевания
и др.

Подводный душ-массаж



Эффект процедуры – тонизирующий

Механизм воздействия и дозировка:

процедура проводится в бассейне при $t\ 30^{\circ}\text{C}$,
струя воды под давлением 0,5-1,5 атм.,
время 10-15 мин

Показания:

синдром хронической усталости;
заболевания периферического отдела нервной
системы; отеки при нарушении лимфотока и
венозного застоя; восстановление после
пластической хирургии; дряблость кожи и
слабость мышц, для восстановления
эластичности и улучшения трофики;
дисфункции кишечника и др.

Противопоказания:

туберкулез, тромбозы, кровоизлияния, кожные
воспаления и инфекции, опухоли
доброкачественные и злокачественные,
мочекаменная болезнь, гипертония 3-й степени,
инфаркт миокарда и ишемия 2-3-й степени и др.

Душ Шарко



Эффект процедуры – тонирующий

Механизм воздействия и дозировка: воздействие оказывает струя воды под давлением 0,5-1,5 атм, время – до 5 мин., t – 20-25 °С .

Показания:
артрит, ревматизм и мышечная слабость;
напряжение и нарушение обмена веществ; после стрессов, при нервных заболеваниях и при болях различного характера и др.

Противопоказания:
сердечнососудистые патологии (стенокардия, инфаркт), обострение гипертонии, повышенная температура, острые воспаления, туберкулёз, язвенная болезнь, болезнь почек, онкология, беременность и др.

Шотландский душ

Эффект процедуры – тонизирующий

Механизм воздействия и дозировка:

воздействие оказывает комбинация горячей и холодной струй воды под давлением 0,5-1,5 атм., (t 35°-40°С, время 30-40 сек; t 10°-20°С, время 15-20 сек)

Показания:

артрит, ревматизм и мышечная слабость; напряжение и нарушение обмена веществ; после стрессов, при нервных заболеваниях и при болях различного характера и др.

Противопоказания:

сердечнососудистые патологии (стенокардия, инфаркт), обострение гипертонии, повышенная температура, острые воспаления, туберкулёз, язвенная болезнь, болезнь почек, онкология, беременность и др.



**МНОГО-
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ДУШЕВЫЕ
КОМПЛЕКСЫ
С ЦЕНТРАЛЬНЫМ
УПРАВЛЕНИЕМ
И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ
ПОДАЧЕЙ
ВОДЫ
MULTISHOWER**

**ADL-01
ПРИБОР
ТЕРМО-
АРОМА-
ТЕРАПИИ**

**CS-01
КАСКАДНЫЙ
ДУШ
"ГОРНЫЙ
ВОДОПАД"**

**АФУЗИ-
ОННЫЕ
ДУШИ /
ТИП
ВИШИ**

**ШВЕЙЦ
ЦИРКУЛЯ**

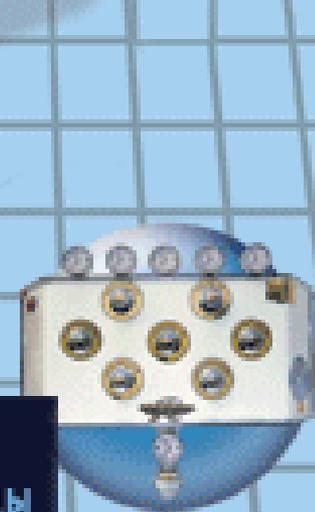
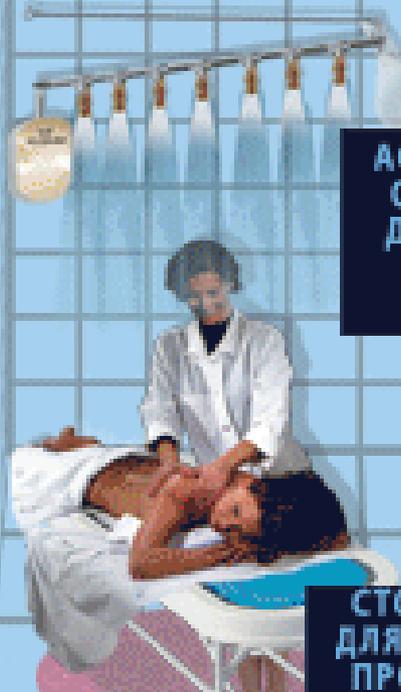
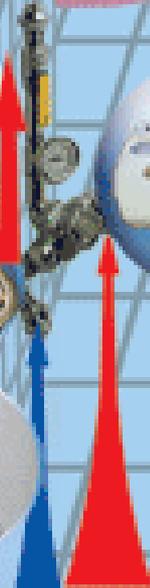
**PES-15
НАСТЕННАЯ
ЦИРКУЛЯРНАЯ
ДУШЕВАЯ
ПАНЕЛЬ**

**СТОЛЫ
ДЛЯ СПА-
ПРОЦЕ-
ДУР**

**СПЕЦ. ЗАЩИТНЫЙ
ПРОЗРАЧНЫЙ
АКРИЛОВЫЙ ЭКРАН**

**ГИДРОМАССАЖНАЯ
КАФЕДРА /
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ПУЛЬТ
УПРАВЛЕНИЯ**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ
СИСТЕМА
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВОДЫ
И АВТ. БАЛАНСИРОВКИ
ДАВЛЕНИЯ**



Контрастная ванна

Эффект процедуры –
тонирующий

Механизм воздействия и дозировка:
воздействие оказывает последовательное погружение в две ванны с водой, разница по t составляет 15° - 20° С, по 5 мин в теплой; затем 2 мин в холодной ванне; смена ванн 2-5 раз

Показания:

для усиления кровообращения, ликвидации застойных явлений в организме; активизации регулирующей деятельности центральной нервной системы и эндокринных желез; повышения иммунитета; увеличения общей энергетики организма и др.

Противопоказания:

гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе нарушения кровообращения, спазмы, спайки, тромбофлебит, злокачественные опухоли и др.



Жемчужная ванна



Эффект процедуры – успокаивающий

Механизм воздействия и дозировка:

воздействие оказывают пузырьки воздуха, подаваемые компрессором в ванну с водой снизу, $t-35^{\circ}-37^{\circ}\text{C}$, длительность 10-15 мин

Показания:

функциональные расстройства нервной системы, заболеваниями ОДА, нарушение обмена веществ, стресс, мышечное напряжение, боли в спине, бессонница, целлюлит и др.

Противопоказания:

грибковые заболевания; тромбофлебит; сердечно-сосудистые заболевания; острые воспалительные процессы; гнойниковые заболевания кожи и др.

Эффект процедуры – тонизирующий

Хлоридно-натриевая ванна

Механизм воздействия и дозировка:

воздействие оказывает раствор 1,5-2 кг поваренной соли на объем ванны с водой; раздражая кожные рецепторы, $t-35^{\circ}-37^{\circ}\text{C}$, длительность - 15 мин

Показания:

болезни сердечно-сосудистой системы, болезни нервной системы, ревматоидный артрит, остеохондроз, урологические заболевания, хронический пиелонефрит, нейродермит, экзема и др.

Противопоказания:

общие для бальнеотерапии, повышенная чувствительность кожи к соли и др.



Щелочная ванна



Эффект процедуры –
успокаивающий

Механизм воздействия и дозировка: воздействие оказывает раствор 200-300 г пищевой соды на объем ванны с водой; снижая тонус скелетной мускулатуры $t-30^{\circ}-37^{\circ}\text{C}$, длительность 15 мин.

Показания:
различные заболевания кожи, костно-суставного и мышечного аппарата и др.

Противопоказания:
общие для бальнеотерапии, повышенная чувствительность кожи и др.

Вибрационная ванна

(общие, полуванны, местные)



**Эффект процедуры –
тонирующий**

Механизм воздействия и дозировка:

воздействие оказывает
механическая вибрация воды в
бассейне или в ванной $t - 35-38^{\circ}\text{C}$;
амплитуда колебания воды –
от 10 до 200 гц; длительность – 8-15 мин.

Показания:

травмы и заболевания опорно-двигательного
аппарата; воспалительные заболевания;
Остеохондроз, гинекологические заболевания
ревматоидный полиартрит; дискинезии
желудочно-кишечного тракта и др.

Противопоказания:

сердечно-сосудистая недостаточность 2 степени;
выраженный атеросклероз сосудов и сердца;
резко выраженные неврозы; выраженная компрессия
спинного мозга; стенокардия с частыми приступами;
тромбофлебит; дисфункция желез внутренней секреции
и др.

Бани и тепловые камеры



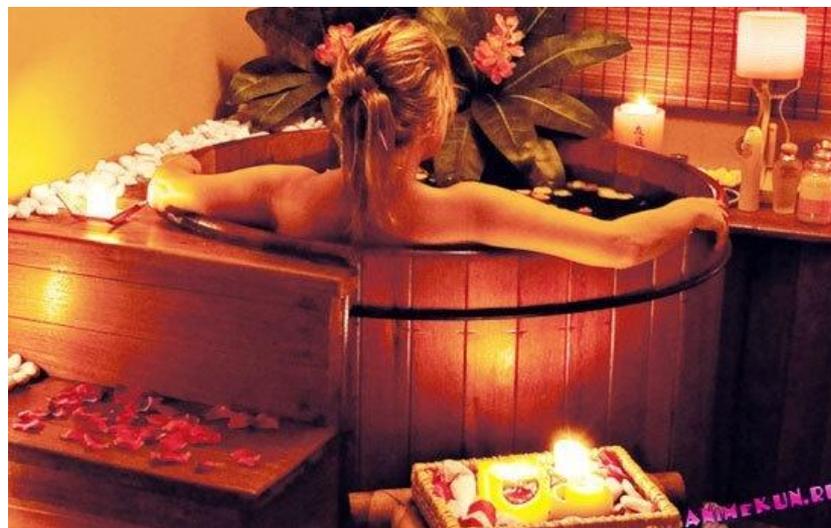
ТИПЫ БАНЬ

1) бани суховоздушные (городская общественная баня-каменка, русская, финская сауна) с температурой воздуха от 60 до 120 градусов и влажностью воздуха от 5 до 25 процентов;



2) бани сырые (парная, русская, финская, восточная), температура в которых колеблется от 50 до 70 градусов, а влажность от 80 до 100 процентов;

3) водяные, или японские бани.



Правила посещения бань:

- 1) чем организм слабее, тем менее продолжительными и интенсивными должны быть банные процедуры;
- 2) при нахождении в парной вы должны принять горизонтальное положение в целях равномерного распределения тепла по всему организму;
- 3) входить в парную нужно только с защищенной головой, во избежание перегрева головы;
- 4) излечение часто начинается с усиления болезненных симптомов, после которого наступает улучшение самочувствия, так что пугаться не следует.



ВЛАЖНЫЕ БАНИ

Показания: хронический бронхит, тонзиллит, пневмония, бронхиальная астма, ринит, ревматизм вне фазы обострения, полиартрит, подагра, радикулит, неврастения, некоторые болезни желчного пузыря, хронические болезни почек, болезни сердца средней тяжести, гипертония начальной стадии, гипотония.

Противопоказания: бронхиальная астма в период обострения, беременность, острые инфекционные болезни, эпилепсия, тяжелые формы стенокардии, воспаления внутренних органов. В случае наличия доброкачественных образований необходимо консультироваться с врачом.



Суховоздушная баня (сауна)

Показания: экзема, псориаз, дерматит, цистит, мелкие камни в почках, болезни печени, слабо выраженные параличи, неактивная форма ревматизма, артроз, склонности к хроническим простудам, гипертония, дистония, сердечной недостаточности (не тяжелые формы).



Противопоказания: повышенное артериальное давление (выше 220 мм рт. ст.), активный туберкулез, тяжелые формы диабета, хронические формы болезни почек, глаукома, эпилепсия, болезни верхних дыхательных путей, общий атеросклероз, мочекаменная болезнь, возраст свыше 70 лет, опасность эмболии, а также возраст 60 лет, если человек ранее не посещал сауну.

ТЕПЛОВЫЕ КАМЕРЫ



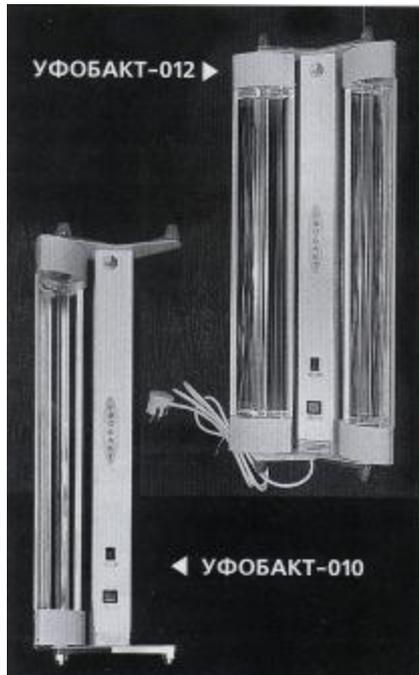
Искусственное ультрафиолетовое облучение (УФО)

солярии



Искусственное ультрафиолетовое облучение

ртутно-кварцевые и эритемно-люминесцентные лампы
(«Указания по профилактике светового голодания у
людей», издано Министерством здравоохранения РФ
№547-65)



Ультрафиолетовое облучение проводить в течение осенне-зимнего и весеннего периода:

- В районах севернее 60 северной широты –
с 1 октября по 1 апреля;
- В средней полосе (50-60° северной широты) –
с 1 ноября по 1 апреля;
- В южной зоне (45-50° северной широты) –
с 1 декабря по 1 марта.



Общая УФО-терапия применяется для:

- поднятия сопротивляемости организма инфекциям,
- в лечении и профилактике рахита,
- при дерматологических заболеваниях с распространенными поражениями кожи (пиодермия, псориаз, атопический дерматит и др.),
- для коррекции солнечной ультрафиолетовой недостаточности,
- стимуляции кроветворения,
- иммуностимуляции при вялотекущих воспалительных заболеваниях.

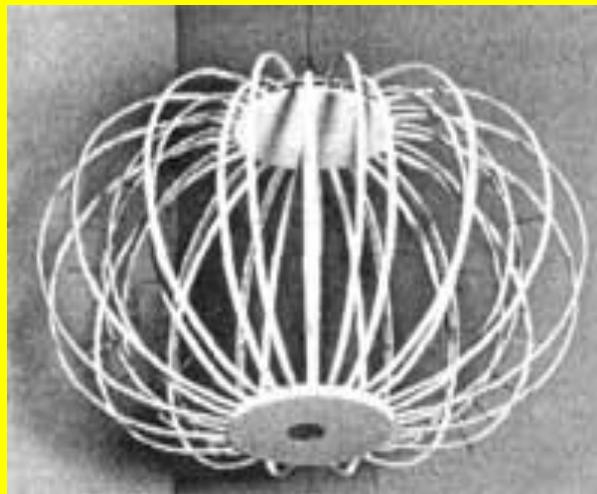


Локальная УФО-терапия применяется в:

- лечении бронхитов, бронхиальной астмы,
- артритов, остеомиелита,
- ожогов, пролежней, гнойных ран,
- невритов, остеохондроза позвоночника,
- локальных форм дерматологических заболеваний, тонзиллитов и др.



Ингаляция ионизированным воздухом



Ингаляция отрицательно ионизированным воздухом проводится в дозе 30-35 млрд. аэроионов за сеанс, в течение 10 мин., ежедневно.

Курс аэроионизации рассчитан на 3-4 недели (аэроионизатор Равича, гидроаэроионизаторы)



Аэрозоль-терапия - применение дисперсных систем (аэрозолей) путем ингаляции для лечения некоторых болезней



Аппараты для ингаляций



АЭРОИОНИЗАЦИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

- 1. Снизить** в организме количество избыточного активизированного кислорода, перенести лишний кальций из сосудов и тканей в кости. Дает радиозащитный эффект.
- 2. Снять** нервное перенапряжение, стрессы, сделать полноценным сон, снять отдышку.
- 3. Улучшить** состояние кровеносных и лимфотических сосудов, их тонус, что важно для нормальной работы печени и почек.
- 4. Повысить** эффективность других лекарств: обезболивающих, снотворных и т.д., их дозы можно сократить в два раза.



Ингаляция ионизированным воздухом



ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ – система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеофакторов:

- **ХОЛОД**
- **ТЕПЛО**
- **солнечная радиация**
- **пониженное, повышенное атмосферное давление**



**ОСНОВНЫЕ
ГИГИЕНИ-
ЧЕСКИЕ
ПРИНЦИПЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ**



**ПОСТЕПЕН-
НОСТЬ**

**СИСТЕМА-
ТИЧНОСТЬ**

**УЧЁТ
ИНДИВИ-
ДУАЛЬНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ**



ОСНОВНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

ВОЗДУХ

ВОДА

СОЛНЦЕ



**ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ –
воздействие на организм
человека
дозированным воздухом**

**ВОЗДУШНЫЕ
ВАННЫ**

**тепловатые
t от 30° до
20°С**

**прохладные
t от 20 до 14°С**

**холодные
ниже 14°С**

ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ДОЗИРОВКУ ВОЗДУШНЫХ ВАНН

**температура
воздуха**

**влажность
воздуха**

**скорость
движения
воздуха**

ДОЗИРОВКА ВОЗДУШНЫХ ВАНН

**снижением
температуры
воздуха**

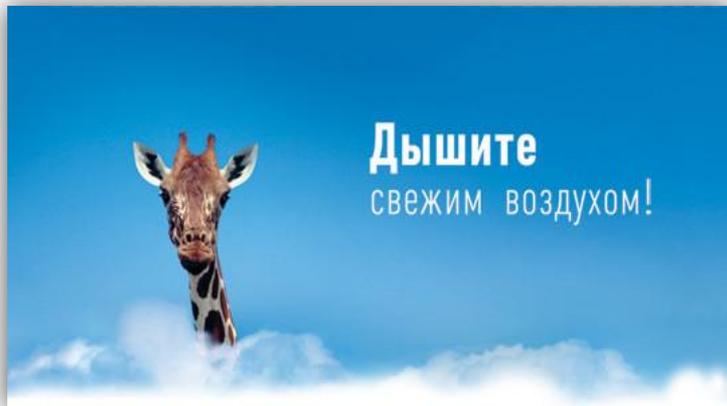
**при одной и той
же температуре**

**увеличением
длительности
процедур**



МЕТОДИКА ПРИЕМА

- первые воздушные ванны длются 20-30 мин при t 15-20°C
 - время пребывания на воздухе увеличивается ежедневно на 10 мин, доводится до 2-х часов



Дышите
свежим воздухом!

- следующий этап - воздушные ванны при t -10-15°C продолжительностью 15-20 мин с последующим увеличением времени процедуры

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры – воздействие на организм человека дозированными водными процедурами
последовательность водных процедур:

влажное обтирание
(до 5 мин)



обливание (от 30° до 15°C) (3-4 мин)



душ (начинать с 30°-35°C – доводить до 15°-20°C, 2-3 мин)



купание в открытом водоеме
(начинать с 18°-20°C – до 10°-13°C)



растирание снегом, моржевание

МЕТОДИКА ПРИЕМА ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

- начинать закаливание водой необходимо при t окружающего воздуха **17° - 20°C** , t воды **33 - 34°C** .
- снижать температуру воды необходимо через 3-4 дня на 1°C .
- через 1,5 – 2 месяца можно довести температуру до **20° - 18°C** и ниже.



МЕСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- обливание стоп холодной водой. Начинать с температуры 26-28°C, доводить до 12-15°C.

- полоскание горла холодной водой, начиная с 23-25°C, доводить до 5-10°C.

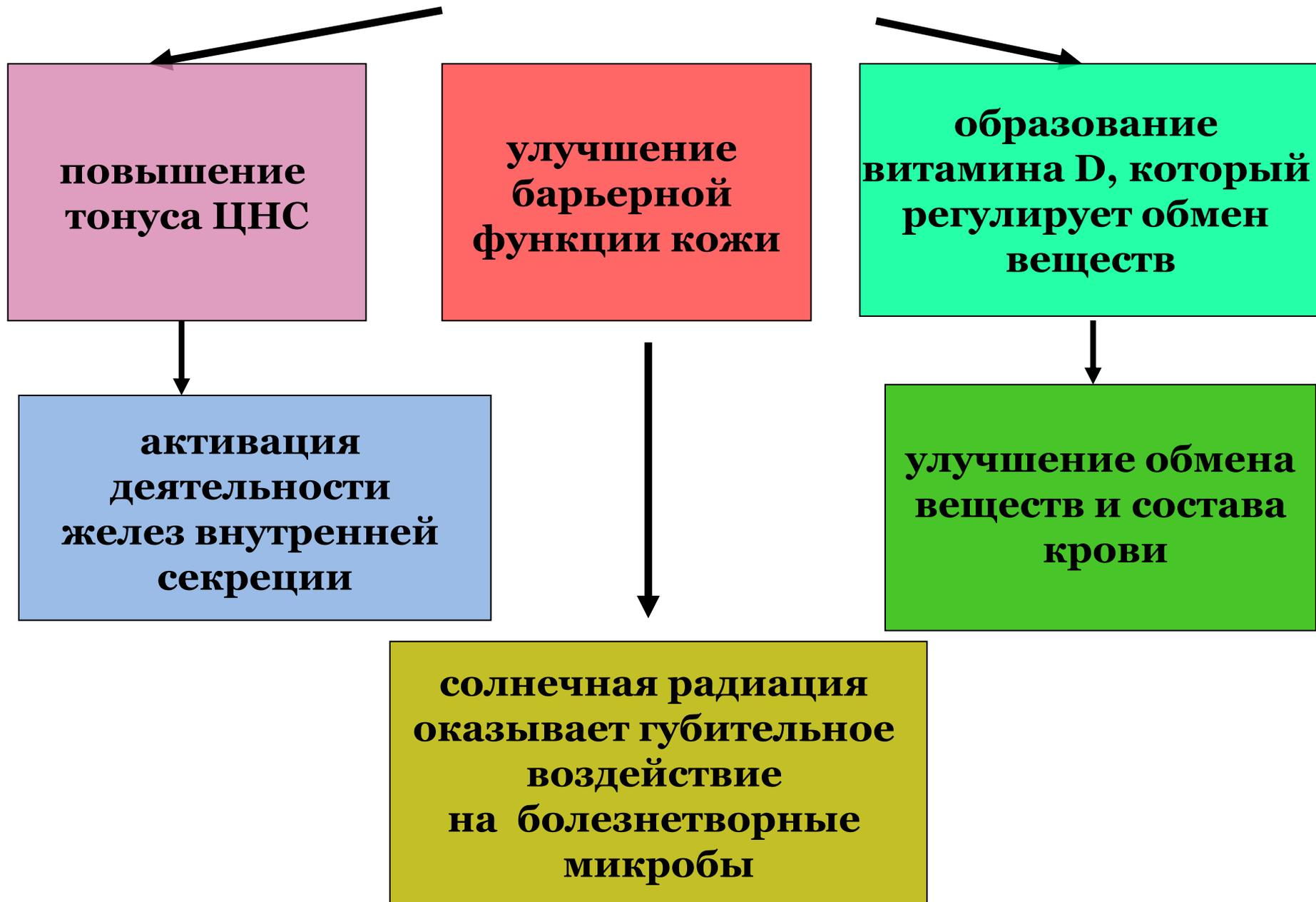


ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливающее действие **СОЛНЦА** выражается в повышении устойчивости к высокой температуре и ультрафиолетовым лучам, в совершенствовании терморегуляции в данных условиях



ПОД ВЛИЯНИЕМ СОЛНЕЧНЫХ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ ПРОИСХОДИТ:



МЕТОДИКА ПРИЕМА СОЛНЕЧНЫХ ПРОЦЕДУР

**Начинать следует с 5-10 мин,
доводить до 2-3-х часов**



**Увеличивать дозировку
на 5-10 мин с 15 – мин
перерывом для нахождения
в тени после каждого часа
облучения**

ПРИНИМАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ СЛЕДУЕТ



ЛЕТОМ

- в южных районах страны **в 7.00-10.00;**
- в средней полосе в **8.00-11.00;**
- на севере в **9.00-12.00**

ОСЕНЬЮ И ВЕСНОЙ
с 11.00-14.00





КОСМЕТИЧЕСКИЙ

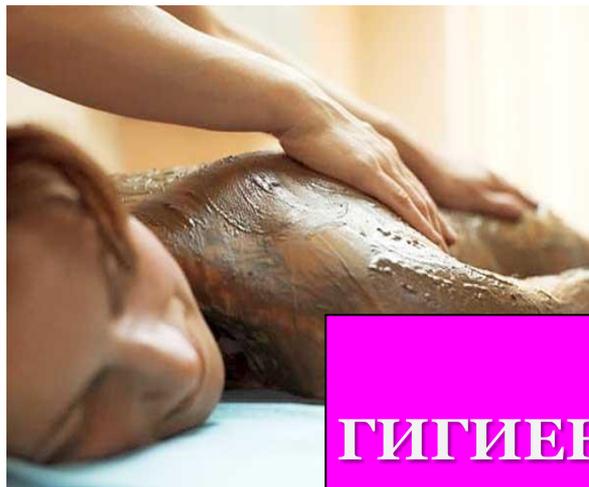
ЛЕЧЕБНЫЙ



ВИДЫ
МАССАЖА

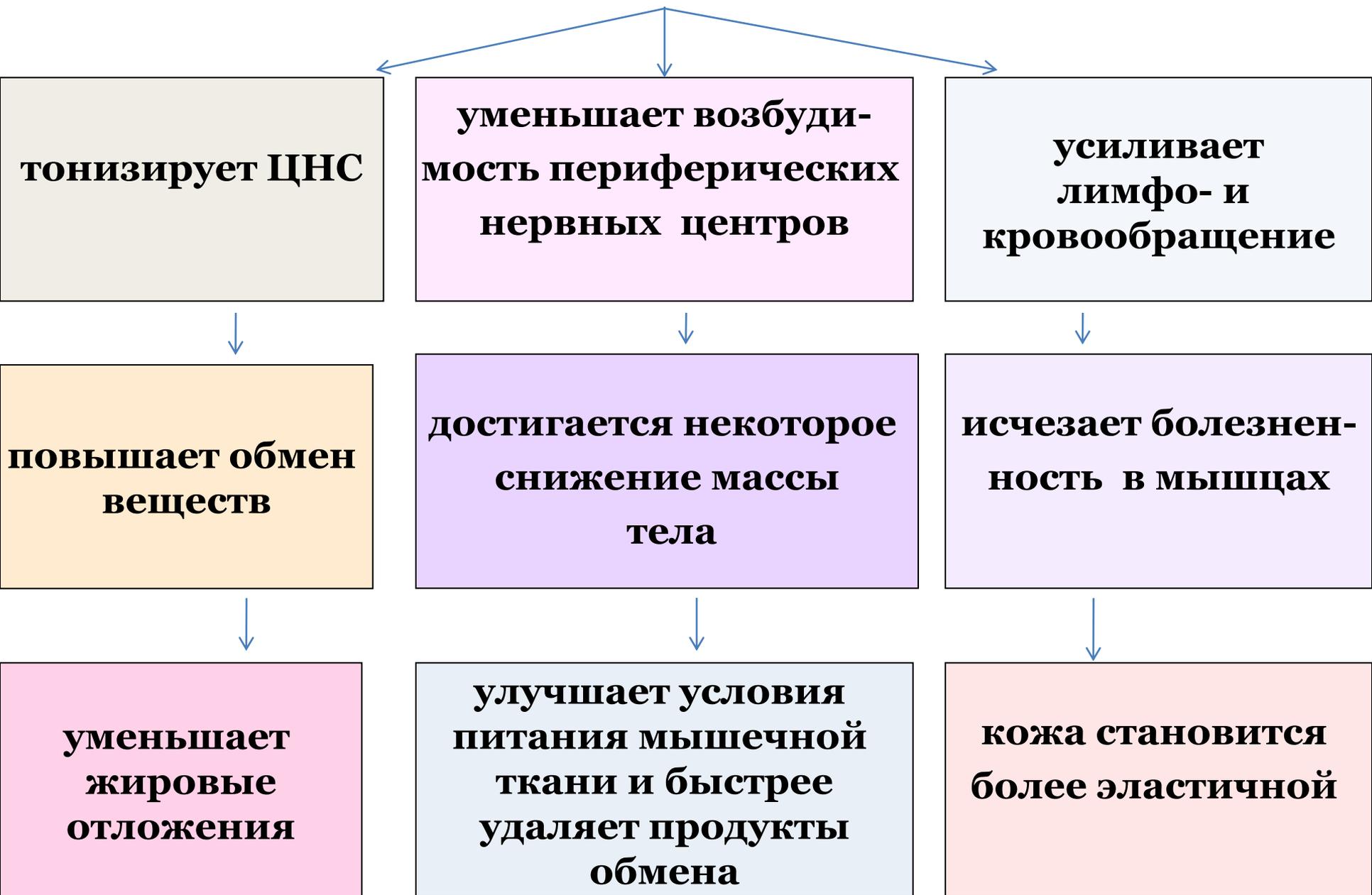


СПОРТИВНЫЙ



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ

МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



ручной



ФОРМЫ МАССАЖА



аппаратный



комбинированный



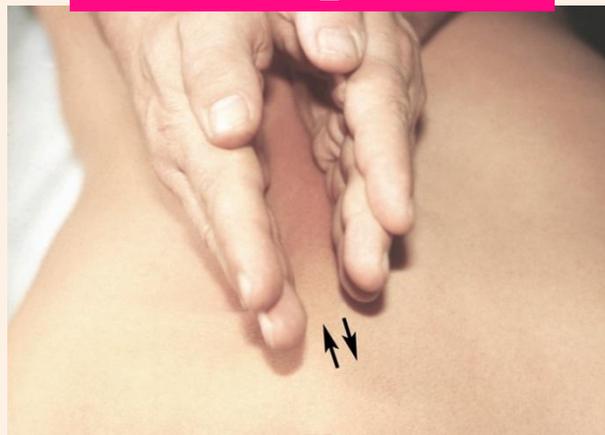
самоmassage

ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

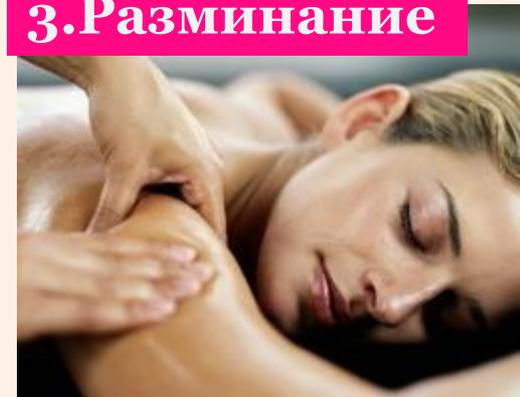
1. Поглаживание



2. Растирание



3. Разминание



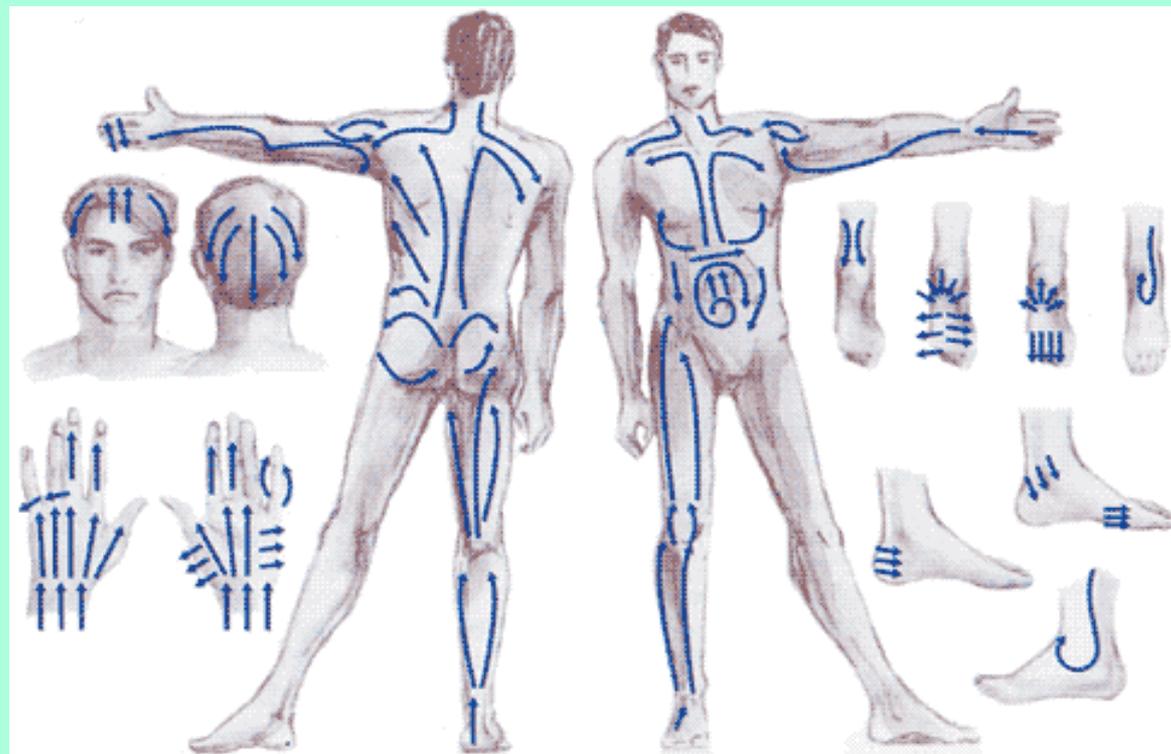
4. Выжимание



5. Ударные приёмы



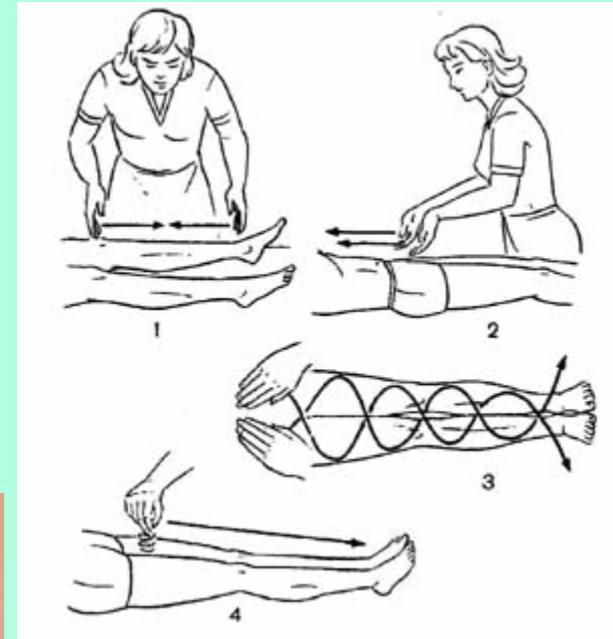
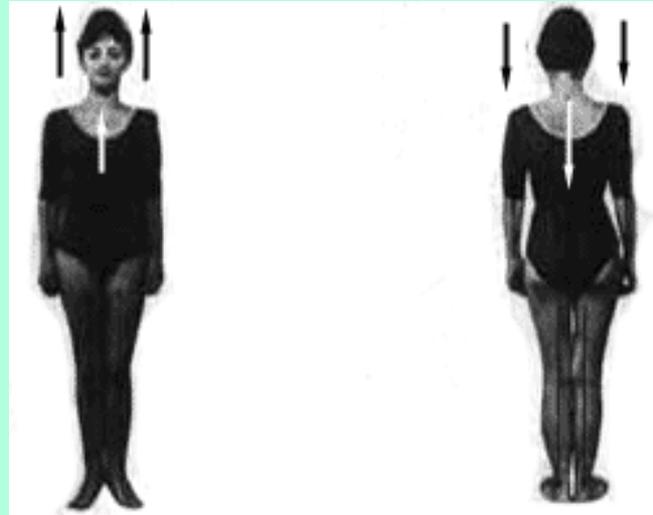
НАПРАВЛЕНИЕ МАССАЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ



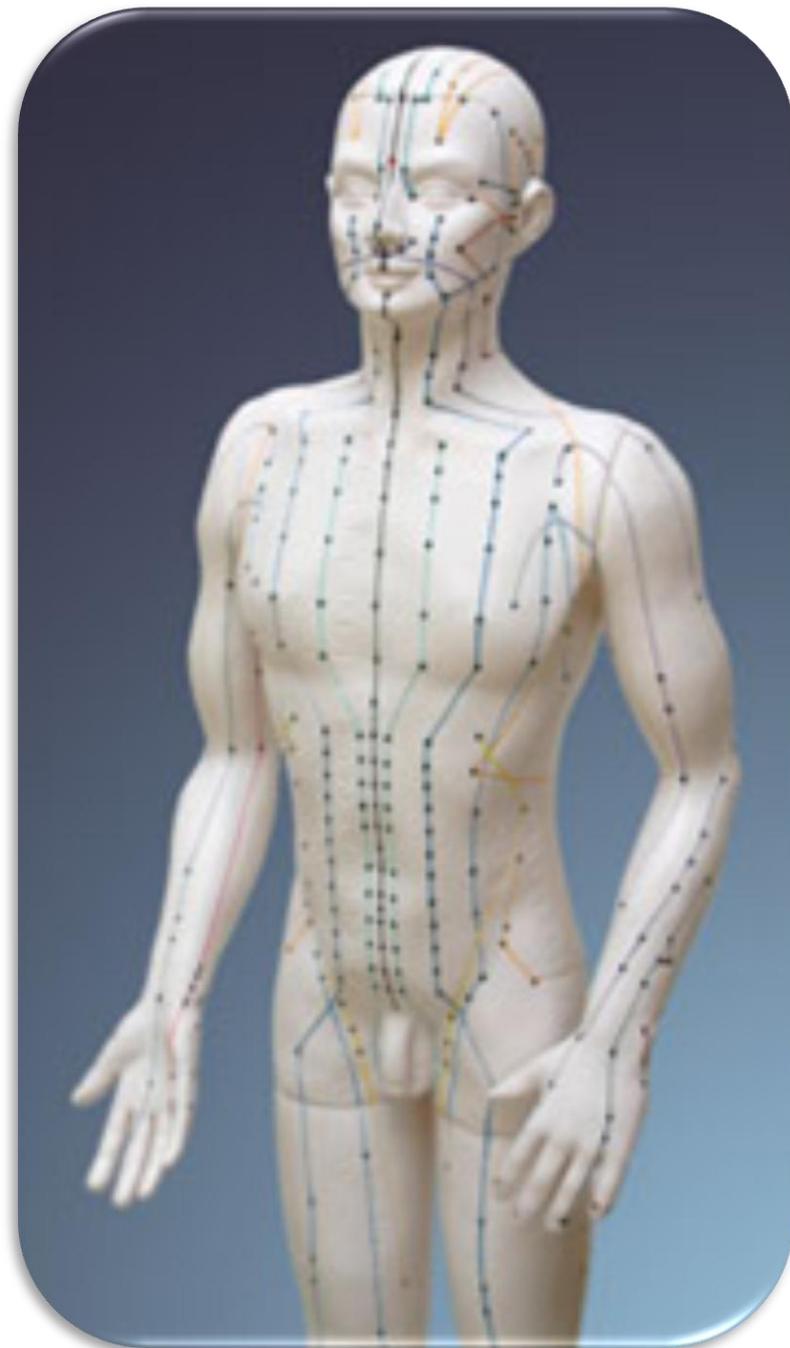
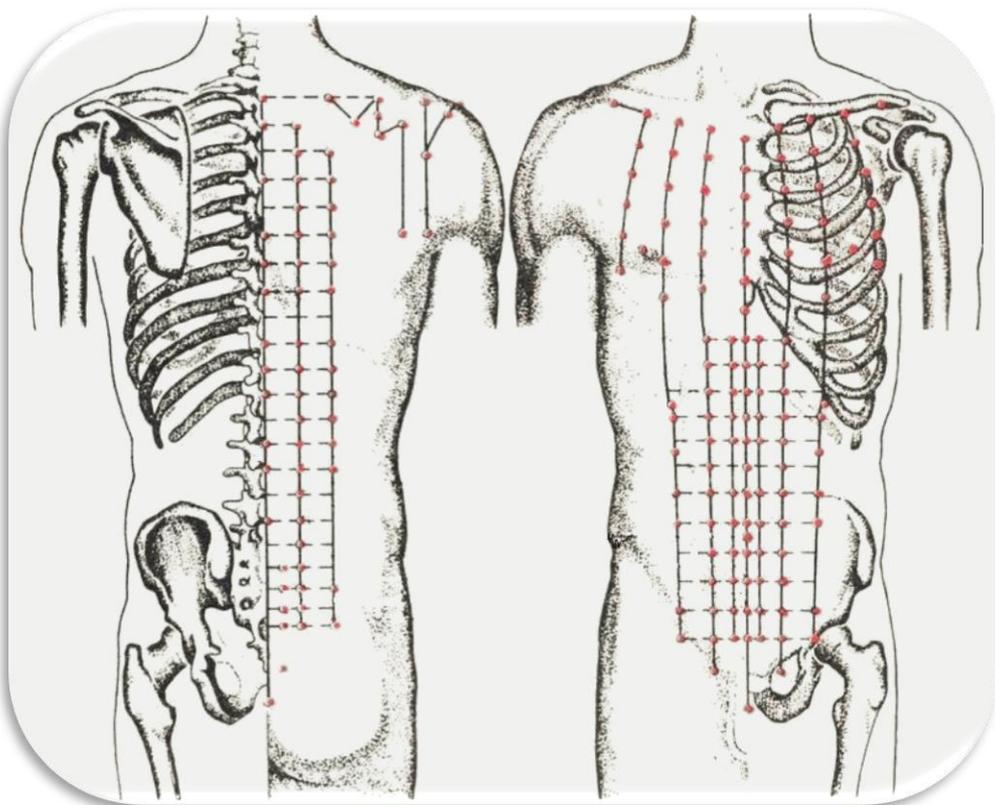
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА

- **грязная кожа, любые ее раздражения, заболевания и повреждения;**
- **острые лихорадочные состояния и психозы, чрезмерное возбуждение или переутомление после физической нагрузки, сопровождающиеся сильным нервным переутомлением;**
- **воспаление, варикозное расширение вен, тромбоз, а также любые острые формы воспалительных заболеваний;**
- **кровотечение и кровоточивость;**
- **тяжелые формы стенокардии, острый инфаркт миокарда, острая сосудистая недостаточность;**
- **камни в желчном пузыре и почках;**
- **сразу после приема пищи и др.**

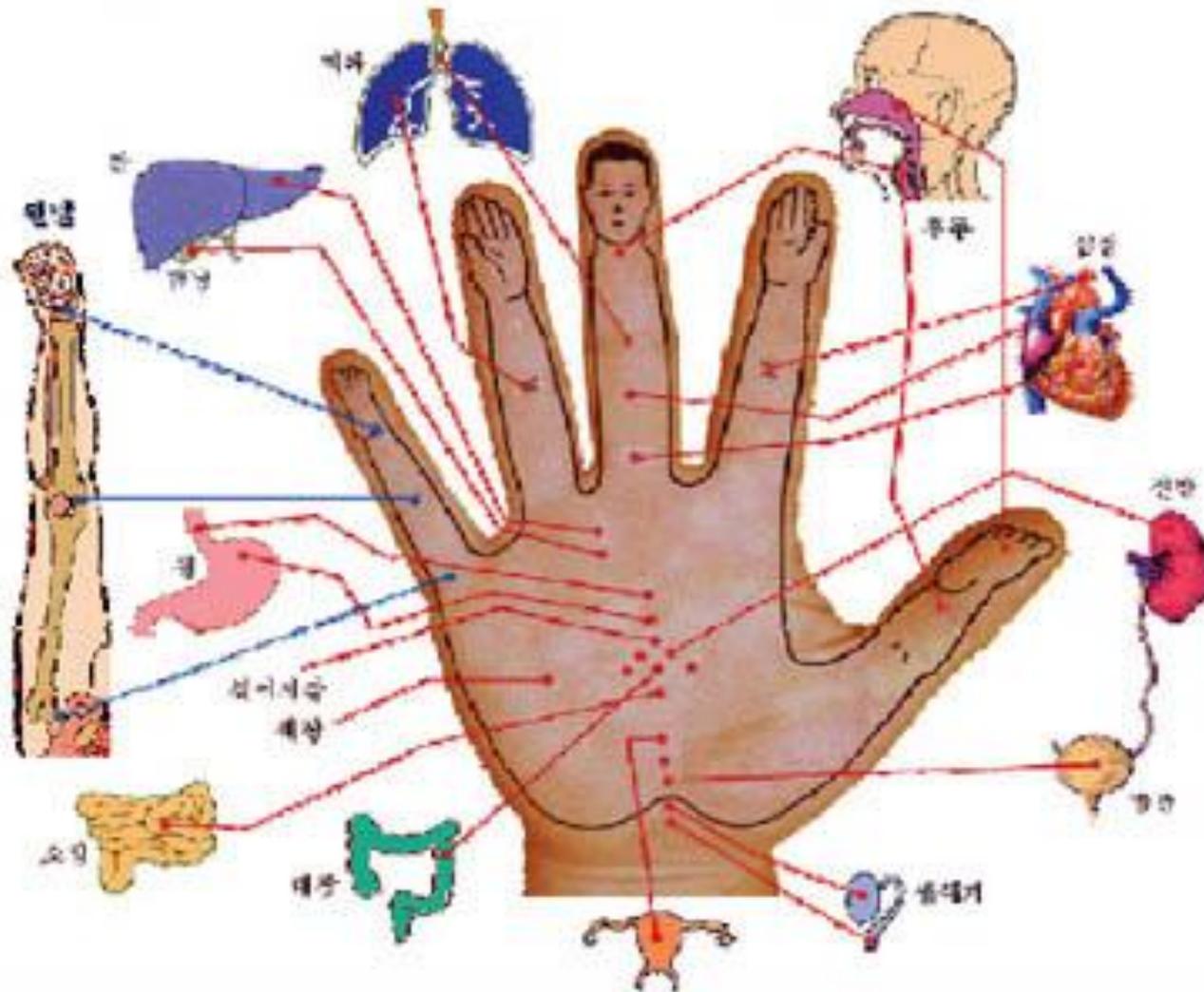
Бесконтактный массаж



Энергетические меридианы и рефлексогенные точки тела человека



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ СУ-ДЖОК МАССАЖ РУК



РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ УЧАСТКИ СТУПНЕЙ НОГ ЧЕЛОВЕКА

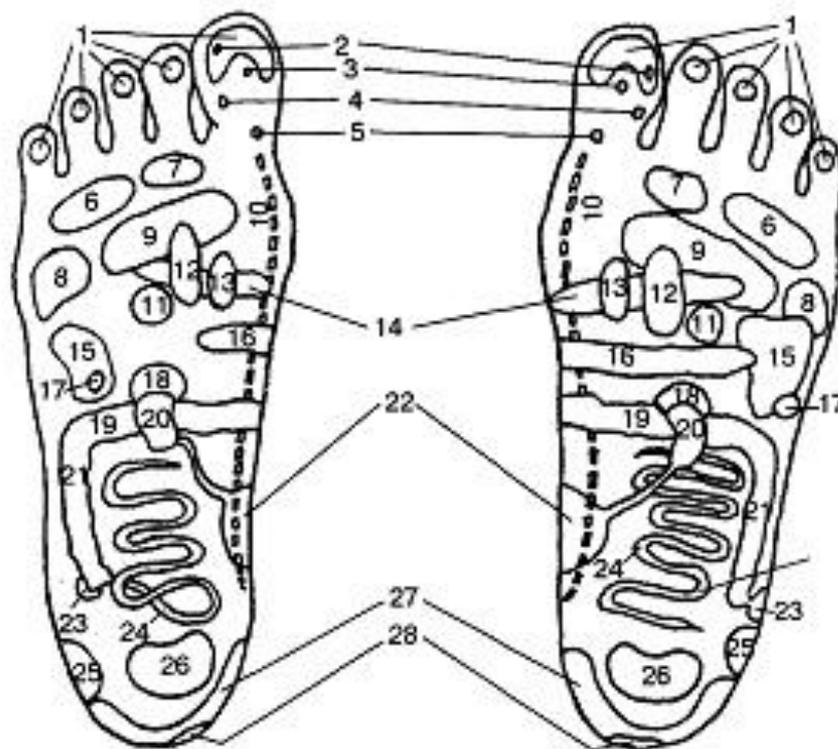


Рис. 40. Взаимосвязь точек на левой и правой ступнях с внутренними органами:

1 — точки синусовых пазух; 2 — шишковидная железа; 3 — гипофиз; 4 — мозг; 5 — горло / миндалины; 6 — уши; 7 — глаза; 8 — плечо; 9 — легкие и бронхи; 10 — позвоночник; 11 — солнечное сплетение; 12 — тимус; 13 — щитовидная железа; 14 — желудок; 15 — печень (левая ступня), сердце (правая ступня); 16 — поджелудочная железа; 17 — желчный пузырь; 18 — надпочечники; 19 — поперечная толстая кишка; 20 — почки; 21 — восходящая толстая кишка; 22 — мочевого пузыря; 23 — аппендикс (левая ступня), селезенка (правая ступня); 24 — тонкий кишечник; 25 — колено; 26 — седалищный нерв; 27 — половые органы; 28 — геморроидальные шишки.

РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ АУРИКУЛОТЕРАПИИ



ПРИМЕРНЫЕ ФОРМУЛЫ АУТОТРЕНИНГА

- Я успокаиваюсь («я» - при вдохе, «успокаиваюсь» - при выдохе, пауза)
- Мое лицо спокойно
- Зубы разжимаются
- Щеки теплеют
- Веки расслабляются
- Лоб разглаживается
- Лицо теплеет
- Моя правая (левая) рука расслабляется и теплеет
- Кисть правая (левая) тяжелая и теплая
- Предплечье правое (левое) расслабляется и теплеет
- Плечо правое (левое) расслабляется и теплеет
- Вся правая (левая) рука тяжелая и теплая
- Руки тяжелые и теплые
- Моя правая (левая) нога расслабляется и теплеет
- Стопа правая (левая) тяжелеет и теплеет



- Вся правая (левая) нога тяжелеет и теплеет
- Ноги тяжелые и теплые
- Моя спина расслабляется и теплеет
- Между лопатками теплеет
- Поясница расслабляется и теплеет
- Я чувствую приятное тепло в груди
- Сердце бьется спокойно и ритмично
- Сосуды сердца расширились
- Мой живот мягкий и расслабленный
- Мой живот теплеет
- Мой лоб прохладный
- Моя голова легкая, светлая
- Я отдохнул и успокоился
- Я чувствую себя хорошо



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Перечислите основные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
2. Дайте характеристику влияния различных видов душа на организм человека.
3. Дайте характеристику влияния различных видов ванн на организм человека.
4. Дайте характеристику влияния банных процедур на организм человека.
5. Раскройте методику проведения процедур искусственного ультрафиолетового облучения.
6. Назовите факторы и принципы закаливания.
7. Перечислите виды массажа и их воздействие на организм человека.
8. Перечислите противопоказания к проведению массажа.