

# Miejscowe zabiegi ciepłolecznicze

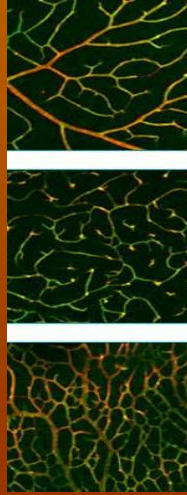
Dr n. med. Małgorzata Chochowska

## Reakcja naczyń włosowatych



- Pierwszy okres działania zabiegu
- Sieć naczyń włosowatych jest bardzo gęsta a jednocześnie są one bardzo cienkie – nie widać pojedynczych naczyń tylko jednorodną „plamę”
- Równomierne różowe/ciemnoróżowe /czerwone zabarwienie skóry
- Intensywność reakcji i czas jej wystąpienia zależą od różnic indywidualnych

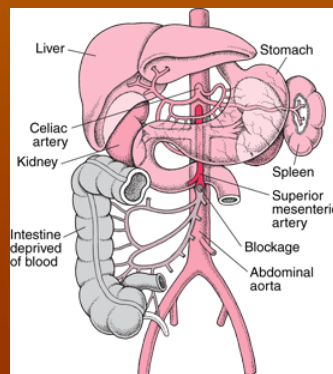
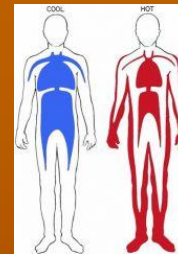
## Reakcja naczyń głębokich



- Późniejszy okres działania zabiegu
- Ciepło zostało przekazane w głąb ciała
- Różowe zabarwienie skóry zanikło
- Pojawiło się zabarwienie marmurkowate
- Oznacza rozszerzenie **głębokich naczyń skóry**
- Są one grubsze i mają mniejsze zagęszczenie – stąd widoczna jest charakterystyczna „kratka”/”marmurek”
- **Należy zakończyć zabieg!!!!**

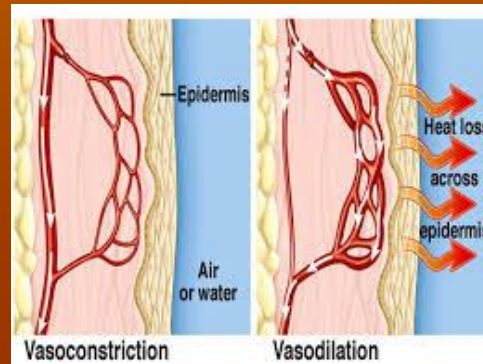
## Prawo Dastre-Morata

- **Rozszerzenie naczyń skórnych** na dużym obszarze, towarzyszy temu równoczesne zwężenia naczyń krwionośnych w obrębie klatki piersiowej i jamy brzusznej
- **Zwężenie naczyń skórnych** pod wpływem zimna, powoduje **rozszerzenie naczyń jamy brzusznej i klatki piersiowej**.
- Jedyne naczynia doprowadzające krew do **nerek, śledziony oraz mózgu** zachowują się zgodnie z reakcją naczyń skórnych.



## Prawo Dastre-Morata – konsekwencje!

- Niewydolność krążenia – gwałtowne wychłodzenie
- Zaburzenia krążenia mózgowego – gwałtowne wychłodzenie
- Zaburzenia krążenia – gwałtowne wychłodzenie
- Cukrzyca – przegrzanie
- Cukrzyca – gwałtowne wychłodzenie
- Kamica nerkowa - wychłodzenie
- Nadciśnienie – przegrzanie
- Nadciśnienie – przegrzanie
- Migrena – wychłodzenie



## Efekty zabiegów ciepłoleczniczych

- **Miejscowe**
  - Poprawa ukrwienia – działanie przeciwzapalne
  - Działanie przeciwbólowe – rozluźnienie mięśni
  - Poprawa elastyczności kolagenu
  - Poprawa lepkości mazi stawowej – zwiększenie ruchomości
  - Sprzyja resorpcji wysięku - ???
  - Poprawa trofiki tkanek
  - Przyspieszenie fagocytozy
- **Ogólne**
  - Nasilenie przemiany materii w obrębie całego ciała
  - Przystrojenie układu autonomicznego – w kierunku trofotropii
  - Stymulacja układu przysadkowo-nadnerczowego – działanie przeciwzapalne
  - Działanie przeciwpatogenowe
  - Stymulacja fagocytów
  - Immunostymulacja lub immunosupresja
  - Nasila działanie niektórych leków

## Wskazania do ciepłolecznictwa

- **Narządu ruchu:** stłuczenia, krwiaki i urazy tkanek miękkich (4-5 dzień od urazu), po ustąpieniu odczynu zapalnego, stany pourazowe więzadeł i torebek stawowych (2-3 tygodnie po wystąpieniu urazu);
- **Reumatycznych:** w I fazie reumatoidalnego zapalenia stawów, natomiast w II i III fazie tylko w okresie remisji, ZZSK, choroba zwyrodnieniowa stawów, w tym stawów kręgosłupa;
- **Układu nerwowego:** nerwobóle i zapalenia nerwów obwodowych, po ustąpieniu ostrego okresu, postrzał, rwa kulszowa, porażenie nerwu twarzowego, przykurcze mięśniowo-stawowe, rdzeniowe porażenie kurczowe;
- **Skórnych:** trądzik, czyrączność;
- **Układu oddechowego:** przewlekłe zapalenie zatok, nieżyt gardła i krtani, ostre i przewlekłe nieżyty oskrzeli, zapalenie ucha środkowego;
- **przemiany materii:** otyłość, przewlekła dna;
- **układu moczowego:** zapalenie pęcherza moczowego i dróg moczowych, kamica dróg moczowych, przebiegająca bez powikłań;
- **układu pokarmowego:** nieżyt żołądka, przewlekłe zapalenie jelit, stany kurczowe jelita grubego, przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, kamica pęcherzyka przebiegająca bez powikłań czy dyskineza dróg żółciowych.

## Przeciwwskazania do ciepłolecznictwa

- Ostre stadium schorzenia (**ogólna zasada!**),
- Nadeśnienie tętnicze,
- Niewydolność krążenia,
- Zespół płucno sercowy,
- Choroba niedokrwienna serca,
- Zawał serca,
- Miażdżycowe stwardnienie tętnic,
- Zakrzepowo-zatorowe zapalenie naczyń,
- Skłonność do krwawień,
- -
- Cukrzyca,
- Gruźlica,
- Nadczynność tarczycy,
- Choroba nowotworowa,
- Czynna choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,
- Choroby ośrodkowego układu nerwowego,
- Zaburzenia czucia powierzchniowego,
- Choroby psychiczne,
- Fotodermatozy,
- Wyniszczenie-zwłaszcza w wieku starym.



## Ciepłolecznictwo

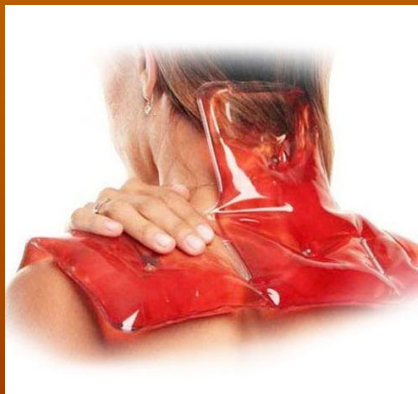


- Częściowe
  - Termożele
  - Nagrzewanie suszarką
  - Parafina
  - Fangoparafina
  - Termofofor
  - Poduszka elektryczna
  - Sollux - ???



## Termożele

- Ciepły kompres żelowy, o dużym **cieple właściwym**.
- Długotrwałe oddawanie zakumulowanego ciepła.
- Kompres podgrzewa się w wodzie lub/i w kuchence mikrofalowej.
- **Nie wolno dopuścić do zagotowania wody!**
- **Termożele należy zawinąć w fliselinową otulinę/ręcznik.**
- Termożeli można używać wielokrotnie - w strukturze żelu nie zachodzą zmiany chemiczne - takie samo działanie na początku, jak i po wielokrotnym użyciu.
- Czas stosowania: 20-30min.



## „Ocieplacze”



- Po **przełamaniu blaszki** zachodzi reakcja chemiczna – **egzotermiczna** – z wydzielaniem ciepła
- Żel wewnątrz worka zaczyna **krystalizować i twardnieć**, wydzielając ciepło
- Temperatura do ok., 45C
- Następnie należy skryształizowany woreczek wygotować w wodzie – do **ponownego rozpuszczenia żelu**
- Pomocne u osób po udarach, dla prowadzenia kinezyterapii w terenie

# „Ocieplacze”

Do dłoni



Do stóp



# „Ocieplacz”



Kręgosłup lędźwiowy

## Suszarka



- Raczej do domowego wykorzystania
- Nagrzewanie w odległości od kilkunastu do kilku cm
- Czas: kilka minut
- Można ogrzewać stawy, punkty spustowe
- **Uwaga na możliwość oparzenia!**

## Termofor



- Wypełniony gorącą wodą
- Stosowany w miejscu występowania dolegliwości
- Przed kinezyterapią
- Czas: 20-30min
- **Konieczna otulina!**
- **Uwaga na możliwość oparzenia!**



## Parafinoterapia



- Parafina to węglowodór nienasycony.
- Jest otrzymywana w procesie destylacji frakcjonowanej ropy naftowej.
- Duża pojemność cieplna i mała przewodność cieplna – długie utrzymywanie ciepła, małe ryzyko poparzenia
- Parafina musi być plastyczna, dlatego łączy się parafinę stałą z płynną - 20 kg parafiny stałej i 1 litr płynnej.
- Ciepło przenika głęboko do tkanek, podwyższając w znacznym stopniu ich temperaturę.

## Parafinoterapia



- Temperatura topnienia: 42-45°C.
- Pierwszą warstwę parafiny nakłada się pędzelkiem na skórę.
- Następnie nakłada się kolejne warstwy do grubości ok. 1cm.
- Na okład parafinowy układa się folię, a wszystko okrywa kocem
- Czas stosowania: 20-30 min.
- Po zakończeniu zabiegu okład parafinowy wrzuca się z powrotem do kuchenki – wielokrotne użycie.
- Nie wychładzać przegrzanych części ciała (2-3 godziny).

## Zabiegi z użyciem parafiny



## Parafinoterapia



- Stygnąc, zmniejsza swą objętość - wywiera ucisk na rozgrzane tkanki. Po zdjęciu okładu – skóra jest blada i spocona
- Łatwe przekazywanie ciepła i zapobieganie przegrzaniu ogólnemu.
- Ułatwienie krążenie w naczyniach włosowatych, poprawa utleniania oraz usprawnienie resorpcji i wydalania z tkanek produktów procesu zapalnego.

## Parafinoterapia – ostrożnie!



- Seria zabiegów parafinowych: 10-20
- Nie częściej niż raz na pół roku.
- **Nadużywanie – jest przyczyną odwapnienia kości!!!**
- Nie stosuje się u dzieci i osób w podeszłym wieku.
- **Opary parafiny są toksyczne!!!**

## Fangoparafina lub parafango



- **Fango – błoto/szlam** zawierające składniki mineralne: żelazo, tlenek aluminium, dwutlenek tytanu i dwutlenek potasu.
- Wydobywane jest z naturalnych źródeł termalnych
- Fangiem może być też **tuf bazaltowy**
- Temp. Topnienia: 60 - 70°C
- Temp. Zastygania: 50°C
- **Zabieg:** pobudza krążenie krwi, stymuluje układ odpornościowy, rozluźnia mięśnie, łagodzi ból, poprawia ogólne samopoczucie
- **Fangoparafina = Fango+Parafina**
- W formie okładów: 20-30min

## Fangoparafina lub Parafango



## Fangoparafina



## Ciepłe peloidy



## Koc i poduszka elektryczna





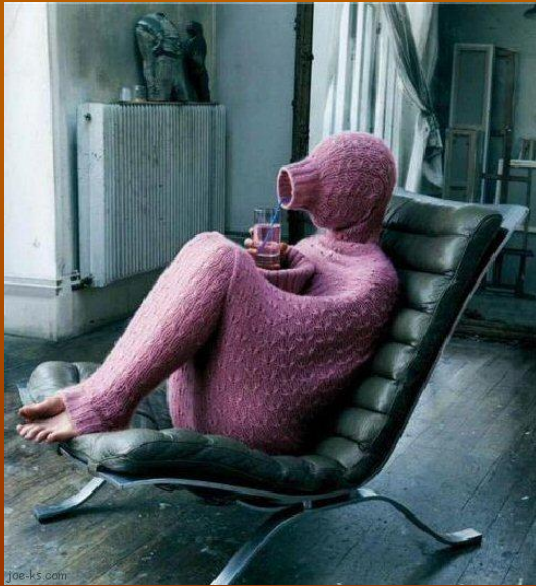
## Miś – ciepła przytulanka

- Wypełnienie: mieszanka ziaren pszenicy i lawendy.
- Aromaterapia
- **Uwaga alergia!**
- Podgrzewanie - 2 minuty w kuchence mikrofalowej
- Utrzymuje on ciepło przez ok 2 godziny.
- Wyklucza możliwość poparzenia.
- Raczej do zabawy ☺



## Kąpiel w gorącym piasku





Dziękuję