

Водолечебница

Подводные массажи и души, ванны и аква-аэробика – множество типов воздействия на организм и использование воды различного химсостава позволит выбрать оптимальную программу для каждого пациента!

Наружное применение воды позволяет воздействовать на организм человека сразу несколькими способами:

- механически (гидростатическое давление раздражает рецепторы кожи);
- химическим путем (растворенные в воде вещества проникают в организм);
- при помощи температуры (холодная вода тонизирует, теплая – расслабляет).

Благодаря такому широкому спектру действия водолечение активно используется в современной медицине для терапии и профилактики:

- дисфункций нервной и сердечно-сосудистой систем (используется как тонизирующее средство);
- ожирения (улучшает обмен веществ);
- снижения иммунитета (способствует тренировке и закаливанию);
- хронических воспалительных заболеваний;
- дисфункций опорно-двигательного аппарата;
- заболеваний кожи;
- патологий почек и некоторых других органов.

Бальнеология, гидротерапия или водолечение — это использование морской и пресной воды для лечения и профилактики заболеваний. Применение воды с терапевтической целью известно с давних времен, еще древние греки и римляне, считали водные процедуры (бальнеолечение) неотъемлемой частью традиционной медицины.

Бальнеологический курорт Евпатория предлагает множество различных процедур основанных на применении воды, водолечебницы Крыма одни из лучших в СНГ. В санатории «Таврия» для водолечения применяется многокомпонентный раствор морской воды, а также рапы Сакского озера с высокой концентрацией солей натрия, калия, магния, кальция, и других компонентов, входящих в целебные сакские грязи.

Методики водолечебницы или как работает водолечение?

Бальнеолечение основано на воздействии воды или водных растворов на организм. Приятные ощущения от контакта с водой постепенно проникают глубже в организм и стимулируют иммунную систему. Это влияет на выработку гормонов, улучшается кровообращение и пищеварение, стимулируется приток крови, уменьшается чувствительность организма к боли. Такие свойства воды используют все бальнеологические курорты мира.

Теплая вода в водолечении полезна для расслабления, успокоения и замедления деятельности внутренних органов. Холодная вода используется для стимуляции, поднятия тонуса и повышения внутренней активности в организме. Холодный душ помогает стимулировать тело и ум. Для снятия напряжения в мышцах или ощущения внутреннего беспокойства, рекомендуется принять тёплый душ или ванну. Для снятия чувства усталости и снятия стресса назначается теплый душ или ванна.

Погружение в ванну или бассейн действует очень успокаивающе и напоминает невесомость, так как вода частично избавляет организм от влияния гравитации. Бальнеолечение гидромассажем мягко массирует тело и стимулирует сенсорные

рецепторы на коже, тем самым усиливая циркуляцию крови, расслабляет напряженные мышцы.

Виды бальнеолечения в санатории «Таврия»:

- Лечебные ванны с минеральной водой и рапой (йодобромные, жемчужные, хвойные, шалфейные, ароматические);
- Разнообразные души (подводный душ-массаж, циркулярный, восходящий, душ Шарко, гидромассаж);
- Гидропатия в бассейнах с минеральной или морской водой;
- Гидрокинезотерапия (физические упражнения и гимнастика в бассейне).

Оздоровительный эффект рапы Сакского озера схож с эффектом от воздействия грязи, но менее выражен. Поэтому, рапу назначают людям, имеющим противопоказания к грязелечению.

Водолечение эффективно, при заболеваниях:

- проблемная кожа, угри;
- мигрени, головные боли;
- артриты;
- болезни суставов, мышц, связок, сухожилий;
- депрессия, тревожность, стресс, нарушение сна.

Водолечение и гидротерапия (бальнеолечение) также широко используется для релаксации и поддержания состояния здоровья человека. Отлично подходит для уменьшения или устранения болевых ощущений.

Преимущества гидротерапии:

- очистка от шлаков и детоксикация организма ;
- снятие напряжения в мышцах и общая релаксация;
- повышение скорости обмена веществ и пищеварения;
- улучшения состояния кожи тела и лица за счет интенсивного увлажнения;
- стимуляция иммунной системы;
- улучшение функций внутренних органов, улучшение их кровоснабжения.

Противопоказания для посещения водолечебницы

Водолечение практически не имеет противопоказаний. Холодные ванны для маленьких детей и пожилых людей назначаются с осторожностью. Горячих ванн следует избегать людям с нарушениями работы сердца.

Бассейн санатория «Таврия» с подогреваемой морской водой

В санатории «Таврия» один из лучших бассейнов Евпатории . Площадь бассейна 25x15 метров. Чистая морская вода подается в бассейн прямо из теплого Каламитского залива, на берегу которого расположен санаторий «Таврия». Минерализация воды Черного моря в поверхностном слое составляет 18,5 г/л. Солёный вкус придает морской воде хлористый натрий, а горький привкус — хлористый магний и серноокислый магний. Все жизненно важные микроэлементы при купаниях усваиваются через кожу и вдыхаются в виде аэроионов.

При этом происходит раздражение нервных окончаний кожи и дыхательных путей, что вызывает многочисленные ответные реакции различных органов и систем, при этом улучшается обмен веществ, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, повышается жизненный тонус.

Водные процедуры в бассейне входят в комплексное санаторное лечение. Акваэробика,

гидрокинезотерапия и плавание в бассейне способствует расслаблению и закреплению эффекта от лечебных процедур. Регулярное посещение бассейна помогает укрепить мышцы и суставы, исправить осанку. Бассейн без преувеличения помогает обрести душевное равновесие, потому что плавание в бассейне стимулирует выработку в организме гормонов счастья — эндорфинов.

Плавание, аквааэробика – лучшие виды спорта, помогающие поправить здоровье в условиях санатория. Водные процедуры расслабляют мышцы, снимают психоэмоциональное напряжение, улучшают настроение, быстро сжигают жиры и помогают похудеть.

Показания к занятиям в бассейне:

- лечебные программы, направленные на похудение;
- заболевания суставов, позвоночника;
- реабилитационный период после вывихов и переломов;
- хроническая депрессия, повышенный уровень тревожности, апатия;
- беременность;
- гиподинамия.

Занятия по плаванию и аквааэробике проводятся в нашем бассейне под руководством тренера – специалиста по реабилитации.

Гидрокинезотерапия (гимнастика в бассейне) — высокоэффективный метод лечения, позволяющий существенно улучшить результаты процедуры лечения пациентов, испытывающих дискомфорт от заболеваний травматологического и ортопедического характера. Благодаря этому методу лечения в разы сокращается длительность периода нетрудоспособности и представляется возможным предупреждения развития процесса инвалидности.

Высокий уровень эффективности применения методов гидрокинезотерапии объясняется присущим ей обширным действием на выполняемые опорно-двигательным аппаратом функции. Проводимая в водной среде функциональная терапия благотворно способствует более интенсивному восстановлению и укреплению ослабленных мышц и релаксации чересчур напряжённых. Также заметно снижается болевой синдром, оказывается тренирующее действие на опорную функцию. Всё это в комплексе весьма положительно сказывается на общем психоэмоциональном состоянии пациентов, находящихся на оздоровлении в санатории «Таврия».



В самой простой расшифровке под термином гидрокинезотерапия подразумевается специальная лечебно-профилактическая гимнастика в бассейне, наполненном тёплой термальной или же морской водой. Комплекс физических упражнений в подобной среде благотворно способствует полному расслаблению мышц позвоночника и верхних и нижних конечностей. Нужно отметить, что практикуемые в санатории «Таврия»

упражнения для пациентов подбираются в сугубо индивидуальном порядке с неизменным учётом физического состояния организма пациента, имеющих у него заболеваний и, разумеется, его желаний достичь того или иного результата.

Регулярные занятия в водной среде, подводный массаж, физические и химические свойства воды в конечном итоге позволяют существенно укрепить тело человека и

улучшить его осанку. Т.н. «подъёмная сила» воды активно помогает человеку осуществлять различные упражнения, которые в обычных условиях он бы вряд ли мог выполнить – дело в том, что присутствующее сопротивление воды делает совершаемые человеком движения более интенсивными. Во время занятий одновременно происходит безопасное расслабление мышц и суставов вместе с их укреплением.

Благодаря заметному улучшению кровообращения в организме пациента, в более короткие сроки проходит отёчность, значительно усиливается ток венозной крови, снижается давление, улучшается обмен веществ в организме, устраняются скопившиеся токсины и шлаки, подвижность суставов улучшается. Гидрокинезотерапия превосходно сочетается с различными видами массажа, талассотерапией и тепловыми процедурами – будь то баня или сауна. Правильно рассчитанная физическая нагрузка идеально способствует повышению эффекта от климатолечения. Гидрокинезотерапия оказывает целебное воздействие на двигательную, дыхательную и, что самое главное, сердечно-сосудистую системы организма человека.

Противопоказания, при которых занятия гидрокинезотерапией являются крайне нежелательными:

- инфекционные заболевания;
- высокий уровень температуры организма человека;
- не до конца зажившие травмы и повреждения органов опорно-двигательного аппарата;
- кровотечения;
- тяжелые заболевания внутренних органов.

Гидрокинезотерапия в **санатории «Гаврия»** назначается пациентам в качестве отдельной процедуры или реабилитационного мероприятия.

Гидрокинезотерапия показана:

- в качестве реабилитации после травм;
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- при мышечной слабости;
- при отечности в теле;
- при заболеваниях нервной системы;
- при хронических депрессиях;
- для похудения.

Проводятся занятия в бассейне под руководством тренера – специалиста по реабилитации. От обычной аквааэробики гидрокинезотерапия отличается более узкой медицинской направленностью. Все упражнения имеют своей целью плавно и без резких движений улучшить состояние пациента, восстановить двигательные функции в пораженном органе. Также занятия в воде положительно сказываются на психоэмоциональном состоянии пациента. Проводятся процедуры круглый год – и зимой, и летом. В летний период очень полезно совмещать гидрокинезотерапию с плаванием в море для усиления эффекта. Противопоказания, при которых гидрокинезотерапия не назначается: инфекционные заболевания, повышенная температура, свежие травмы опорно-двигательного аппарата, кровотечения, тяжелые заболевания внутренних органов.

Лечебные ванны

УЛЬТРАСОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВАННЫ ВИХРЕВОЙ ГИДРОМАССАЖНОЙ «ИСТРА-Н»



Одна из немногих в Крыму, в санатории «Таврия» ванна вихревая гидромассажная «Истра-Н», для проведения лечебных и профилактических процедур. Ванна предназначена для проведения автоматического подводного гидромассажа ног – воздействия на ноги пациента струями воды, одновременно поступающими из нескольких гидрофорсунок, расположенных в Ванне. Гидрофорсунки оснащены системой аэрации, с помощью которой

можно регулировать интенсивность гидромассажа.

Автоматический подводный гидромассаж способствует восстановлению правильного водного баланса в тканях организма, служит для стимуляции расщепления жиров и повышения тонуса кожи и мышц, улучшает структуру и цвет кожи, увеличивает поступление в нее питательных веществ, насыщает клетки кожи кислородом, выводит из организма шлаки и токсины, активизирует его защитные силы. Во время сеанса за счет воздействия теплой воды мышечное напряжение сводится к минимуму, что повышает эффективность процедуры.

УЛЬТРАСОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПАРО-УГЛЕКИСЛОЙ ВАННЫ «ОККЕРВИЛЬ КОМБИ»

Единственная в Крыму, в санатории «Таврия» г. Евпатория, паро-углекислая ванна «Оккервиль Комби», для проведения процедур с водяным паром, насыщенным углекислым газом.

Паро-углекислая ванна – это процедура, при которой на организм человека оказывается воздействие смесью углекислого газа (CO_2 и водяного пара в определенной концентрации). Во время процедуры пациент комфортно располагается в Ванне, при этом его голова находится над бортиком ванны, а специальное покрывало (с отверстием для головы и шейным уплотнителем) обеспечивает полную герметичность. Водяной пар обеспечивает комфортное восприятие процедуры, способствует подготовке кожных покровов и организма в целом к лечебному воздействию углекислого газа. Углекислый газ, проникая через кожу, вызывает терапевтические эффекты за счет активации биохимических реакций.

Данная методика применяется в широчайшем диапазоне для профилактики и лечения сердечно-сосудистых, легочных и неврологических заболеваний.

Углекислота, поступающая в Ванну, распространяется по дну и, попадая в восходящие теплые потоки пара идущего от форсунки, равномерно распространяется внутри ванны. Во время процедуры не образуются устойчивых соединений воды и CO_2 .

Лечебный душ

Все лечебные души оказывают тонизирующее и общеукрепляющее действие.

Многолетние исследования воздействия водяных струй доказали эффективность душевых в лечении многих заболеваний. В числе показаний к лечебным душам заболевания нервной системы, желудочно-кишечного тракта, кожные, урологические и гинекологические заболевания. Для проведения душей в медицинском центре санатория «Таврия» оборудована специальная кафедра, состоящая из системы водоснабжения и пульта управления душевыми установками. Пульт управления кафедры включает системы

контроля над температурой воды, смесителей и шлангов струевого душа и краны вентили для каждой душевой установки.

Циркулярный душ

Циркулярный душ проводится водой температурой 36 градусов с постепенным понижением до 25 градусов при давлении воды 1-1,5 атм., по 3-5 минут. Процедура назначается ежедневно или через день. Курс лечения 10-15 процедур.

Восходящий душ

Восходящий душ (промежуточный) – обнаженный пациент садится на специальное сидение, под которым расположена сетка от дождевого душа. На промежность пациента направляют воду 32-35 градусов с постоянным ее понижением до 25 градусов при давлении воды 1 атмосфера по 3-5 минут. Процедура назначается ежедневно или через день. Курс лечения 10-15 процедур.

Душ Шарко

Самая известная и популярная процедура. Несмотря на простоту, имеет очень широкий спектр показаний. Водяная струя под высоким давлением, направленная на тело пациента с расстояния 3-3,5 метра в результате дает высокий терапевтический эффект. Душ Шарко помогает вернуть стройность тела после беременности, незаменим при мышечной слабости и депрессиях, при зашлакованности организма и нарушении обмена веществ. Механическое воздействие водой на отдельные участки позволяет увеличить приток крови к проблемным органам, поэтому душ Шарко обязательно назначают при ревматизме и артритах, чтобы улучшить подвижность суставов. Единственным противопоказанием для этого душа является диагноз варикозное расширение вен, но даже в этом случае процедуру допустимо принимать, если не направлять струю на пораженные участки. Душ Шарко в санаторном лечении назначают вместе с лечебными (рапными и минеральными) ваннами, гидромассажем и грязевым обертыванием.

Обнаженный больной становится перед душевой кафедрой на расстоянии 3-3,5 м. Процедуру начинают с веерной струи, обдавая ею больного с ног до головы сначала сзади, а потом спереди 1-2 раза, далее переходят на компактную струю, проводя ею уже более медленно, начиная с задней поверхности, сначала по одной ноге снизу вверх до поясицы, потом по второй, повторяя это 2-3 раза. Затем переходят на спину, где струю воды несколько распыляют /тем больше, чем слабее больной/, после чего 1-2 раза проводят струей воды по каждой вытянутой руке. Потом больной поворачивается одним и другим боком, каждым из которых обдается снизу вверх струей воды. Далее больной поворачивается лицом к кафедре и компактную «струю воды 2-3 раза направляют поочередно на ноги и, наконец, веером на живот. При специальных показаниях живот массируют круговыми движениями по ходу толстой кишки компактной струей. Заканчивают всю процедуру веерной струей. Для получения необходимой ответной реакции указанные манипуляции в таком же порядке проводят несколько раз. При этом щадят область позвоночника и избегают попадания струи на лицо, голову, молочные железы и половые органы.

Температура воды в начале курса лечения +35-32°C (при необходимости и +42-40°C), в конце +20-25°C, давление 1,5-3 ат., продолжительность процедуры от 1-2 до 3-5 минут, 15-20 процедур на курс лечения.

Подводный душ-массаж

Это очень приятная и полезная процедура, на которую можно записаться как самостоятельно, так и по направлению врача-курортолога.

Показания для лечения подводным душем-массажем:

- травмы опорно-двигательного аппарата;
- реабилитационный период после травм;
- заболевания периферической нервной системы.

Как проходит эта процедура? На пациента одновременно воздействуют теплая вода и массивная струя, направленная на тот или иной орган тела. Под воздействием силы струи усиливается приток крови к нужной зоне, улучшается лимфодренаж. Если речь о восстановлении после травм, то такая активизация травмированной зоны ведет к быстрому выздоровлению, возвращению двигательной функции.

Массаж струей воды под водой более эффективен, чем мануальная терапия, так как сильнее само воздействие на тело. Выполняется с помощью специального аппарата: им управляет специалист, направляя струю в нужную сторону.

Подводный душ-массаж – эффективное средство в комплексной терапии заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. При одновременном воздействии теплой воды и массивной струи происходит энергичное тепловое и механическое воздействие органов и тканей. Это вызывает приток крови к патологическому органу, расширение тканей, повышает защитные силы организма и способствует более быстрому восстановлению двигательных функций.

По сравнению с ручным массажем, подводный массаж оказывает более глубокое и сильное сегментарно-рефлекторное воздействие. Гидромассаж проводят в специальных микробассейнах (глубина 50 см) с помощью специального аппарата с центробежным насосом высокого давления. На массажный гибкий шланг закрепляются, различной формы и диаметра насадки для получения различной мощности струи.

Бассейн заполняется водой температурой до 37 градусов и после 5-минутной адаптации пациента проводят местный или общий подводный массаж. При общих воздействиях массируют сначала руки и ноги, а затем все тело, причем от периферии к сердцу. Струей с наибольшим давлением массируют преимущественно конечности, массаж остальных частей тела проводят более осторожно, подбирая оптимальное давление.

Гидроколонтотерапия

Список для проведения гидроколонтотерапии достаточно большой, но показания к процедуре должен определять врач, с учетом анамнеза, наличия хронических заболеваний и жалоб:

- расстройства функции кишечника (постоянные запоры, диарея, дискинезия кишечника);
- гельминтозы;
- избыточный вес;
- булимия;
- геморрой вне обострения;
- интоксикация организма (в том числе алкоголем и наркотиками);
- гинекологические заболевания (эрозия шейки матки, кольпиты);
- кожные заболевания (псориаз, угревая сыпь и прочее);
- ослабление иммунитета;
- мигрени и другие головные боли;
- простатит, снижение потенции у мужчин; синдром хронической усталости;
- аллергические заболевания (в том числе и бронхиальная астма);
- повышенное газообразование;

- подготовка к исследованию толстого кишечника (ирригоскопия); подготовка к беременности.

Противопоказания

Несмотря на внушительный список показаний к проведению гидроколонотерапии, процедура противопоказана в следующих случаях:

- сердечно-сосудистая патология, особенно в стадии декомпенсации;
- почечная недостаточность;
- кишечные кровотечения неясной этиологии;
- подозрение перфорации кишечника;
- обострение геморроя;
- грыжи белой линии живота, паховые, пупочные и бедренные больших размеров;
- ранний послеоперационный период на органах брюшной полости;
- злокачественное новообразование прямой кишки и толстого кишечника;
- беременность;
- значительная анемия;
- обострение гипертонической болезни;
- печеночная недостаточность;
- неспецифический язвенный колит;
- опухоли органов брюшной полости;
- значительная боль в животе неясной этиологии;
- болезнь Крона;
- острый энтерит, колит;
- калькулезный пиелонефрит;
- температура выше 37 градусов;
- возраст (больше 70 лет и меньше 16 лет);
- инфаркт, инсульт в прошлом;
- менструация;
- спаечная болезнь брюшной полости и малого таза;
- киста яичника больших размеров;
- аденома простаты 3-4 степени;
- дивертикулы толстого кишечника;
- парапроктит.

Эффекты после гидроколонотерапии

- снижение массы тела (выведение каловых отложений значительно снижают вес, до 5 — 7 кг, живот становится втянутым, нормализуются обменные процессы в организме);
- улучшение состояния кожи (сходят «на нет» кожные заболевания, исчезает угревая сыпь, кожа становится эластичной и гладкой);
- нормализуется водно-электролитный обмен, исчезают отеки;
- укрепляется иммунитет;
- нормализуется работа толстого и тонкого кишечника, печени, почек, поджелудочной железы.

Но имеются и отрицательные моменты:

- дисбактериоз кишечника (неоднократное промывание кишечника большим количеством воды приводит к вымыванию из него всех полезных

микроорганизмов, а однократное введение после окончания курса гидроколонтерапии эубиотиков не может заселить его нормальной микрофлорой);

- введение в организм противоестественным путем большого количества жидкости приводит к слабости, состоянию, схожему с синдромом алкогольной абстиненции и прочим неприятным ощущениям;
- гиповитаминозы (в толстом кишечнике полезная микрофлора вырабатывает массу витаминов: К, В1, В2, В6, В12, а вымывание полезных микробов ведет к недостатку перечисленных витаминов);
- риск перфорации кишечника во время проведения процедуры (крайне редок).