

Лекція 7

Гідротерапія

ГІДРОТЕРАПІЯ (від [гідро...](#) і *терапія*) – лікувально-профілактичне зовнішнє застосування прісних вод. Іноді Г. розуміють у ширшому значенні, включаючи до неї також внутрішнє їх застосування (вживання холодної та теплої води з лікув. цілями, промивання і гідромасаж внутр. порожнин організму, парові інгаляції тощо), зовн. та внутр. використання мінерал. вод (питна та бальнеотерапія). Застосування елементів Г. відоме з давніх часів. Питаннями удосконалення її методів займалися Гіппократ, Асклепід та ін. В епоху середньовіччя розвиток Г. припинився і відновився лише в новий час у працях В. Присніца, Гана, Ортеля, Кнайппа, Платена та ін. Ґрунтовні наукові дослідження у цій галузі здійснено переважно у 19–20 ст. (С. Боткін, Б. Гржимайло, М. Мудров, О. Нікітін, Платіс'єр, Г. Йордан, Е. Конрад, А. Киричинський, О. Обросов, В. Олєфіренко, 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 Г. 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. ін-т курортології та бальнеотерапії (нині Укр. НДІ мед. реабілітації та курортології, Одеса). Нині в Україні дослідж. в цій галузі здійснюють також фахівці Укр. НДІ дит. курортології і фізіотерапії (м. Євпаторія) та Крим. респ. НДІ фіз. методів лікування та мед. кліматології ім. І. Сеченова (м. Ялта, обидва – АР Крим).

Г. проводять у вигляді ванн, душів, вологих обгортань, обливань, обтирань, компресів, процедур у басейнах і банях (сауна, парова баня). Для підвищення ефективності дії прісної води до неї додають ароматичні та лікув. речовини. Фізіол. та лікув. дія Г. залежить від виду процедури і базується на терміч., мех. та хім. (при додаванні хім. речовин) подразненнях рецепторів шкіри та слизових оболонок. Прохолодні та холодні водні процедури тонізують нерв. систему та м'язи. Під їхнім впливом звужуються судини, активізується серцева діяльність, збільшується ударний та хвилинний об'єм крові, знижується проникність тканин, поглиблюється дихання, стимулюються механізми імун. захисту організму і термоадаптації. Такі процедури рекомендують також для загартовування. Теплі водні процедури мають седативний та протизапальний ефекти, знижують підвищені артеріальний тиск та м'язовий тонус, уповільнюють пульс та дихання, поліпшують периферичний плин крові. Їх використовують для лікування хронічних запал. захворювань, неврозів, гіпертензій різного походження тощо. Гарячі водні процедури збуджують нервову систему, активізують серцеву діяльність і дихання, артеріальний тиск на початку процедури може підвищуватися, згодом – знижується, більшою мірою розширюються периферичні судини (гіперемія тканин) і покращується обмін речовин,

підвищуються проникність тканин та рівень потовиділення, що зумовлює розсмоктувальний та дезінтоксикаційний ефекти. Застосовують їх переважно при обмін. захворюваннях, подоланні наслідків травм і захворюваннях периферичної нервової системи та органів опорно-рухового апарату і травної системи. Дія механічного фактора залежить від його сили: інтенсивніші процедури (розтирання, душі високого тиску) діють збуджуюче, посилюють периферичний крово- та лімфообіг, процедури малої інтенсивності (душі низького тиску, купання, обливання) врівноважують нервові процеси.

Обтирання – освіжаюча та тонізуюча процедура. Зазвичай її проводять як ввідну до курсу Г., а також для лікування людей з захворюваннями нервової системи та для загартовування. Обливання (загальне та місцеве) залежно від температури діє заспокійливо чи тонізуюче. Його використовують при функціон. порушеннях серцево-судинної та нервової систем, а прохолодне – також з метою загартовування. Вплив вологого обгортання залежить від його тривалості. Перші 10–15 хв. воно діє тонізуюче, а на хворих з гарячкою – жарознижуюче, через 30–40 хв. настає заспокоєння, потім – потогінний ефект та посилення обміну речовин. Прісні ванни залежно від температури і тривалості діють на організм збуджуюче, тонізуюче чи заспокійливо. Їх поділяють на загальні, місцеві (ручні, ножні, сидячі, для обличчя тощо) та спеціальні (для підвод. душу-масажу, для витягування хребта, для підвод. кишк. промивань). Для тренування механізмів терморегуляції організму і підвищення його стійкості до мінливих умов довкілля використовують контрастні ванни. Вихрові та вібраційні ванни стимулюють крово- та лімфообіг, обмін речовин, знімають біль. Тривалість лікув. ванн коливається від 10 до 40 хв., на курс лікування – в середньому від 10 до 20 процедур. Лікувальні душі (дошовий, пиловий, струминний, циркулярний, віяловий, висхідний тощо) застосовують як тонізуючі (прохолодні та гарячі, високого тиску) та для врівноваження нерв. процесів (теплі, низького тиску). Тривалість процедур у лікувальних душах – від 3 до 15 хв. При купанні у басейні до загальної дії прохолодної водної процедури додається тренувальна дія подолання мех. опору середовища. Бані мають ефект гарячих водних процедур з посиленою термічною дією на органи дихання.