

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА ЛЕКЦІЙНОГО ЗАНЯТТЯ № 21

МОДУЛЬ V.

ТЕМА. Гідро-та бальнеотерапія

ГРУПА : 4АФ

КУРС: 4

КІЛЬКІСТЬ ГОДИН: 2

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ : Фізичне виховання

I. МЕТА : Розкрити значення та вплив на організм гідро та бальнеотерапії. Дати визначення основних понять і термінів. Показати позитивний вплив гідро та бальнеотерапії. Розкрити методику використання даних методик. Сприяти веденню здорового способу життя, активної життєвої позиції. Виховувати колективізм, відповідальне ставлення до власного здоров'я.

II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТТЯ:

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В.В. Клапчук, Г.Д. Дзяк, І.В.Муравйов / За ред. В.В. Клапчука, Г.Д.Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995, - 312с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник. – Вид. 2, пер. та доп. – К.: Олімпійська література, 2005. - 470с.
3. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /Под ред. проф. С.П. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608с.

III. ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА ХІД ЗАНЯТТЯ:

План заняття

1. Бальнеотерапія та її значення
2. Гідротерапія та її значення
3. Види гідротерапії

Питання студентів до викладача. Узагальнення та систематизація знань студентів.

IV. Матеріали самопідготовки студентів:

Вивчити лекційний матеріал, підготуватися до опитування.

Методична розробка лекції

Тема. Гідро-та бальнеотерапія

Курс 4

Спеціальність

Фізичне виховання

Кількість навчальних груп 1

Навчальна мета: Розкрити значення та вплив на організм гідро та бальнеотерапії. Дати визначення основних понять і термінів. Показати позитивний вплив гідро та бальнеотерапії. Розкрити методику використання даних методик. Сприяти веденню здорового способу життя, активної життєвої позиції. Виховувати колективізм, відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Виховна мета: виховувати повагу до себе та оточуючих; основні гігієнічні навички

Тип лекції: лекція –повідомлення

Обладнання: матеріали лекції, методична література

План

1. Бальнеотерапія та її значення
2. Гідротерапія та її значення
3. Види гідротерапії

1. Бальнеотерапія та її значення

Бальнеотерапія — розділ водолікування, що вивчає лікувальну й профілактичну дію мінеральних вод, доцільність та недоцільність їх призначення хворим, а також методи їх застосування.

Бальнеотерапія - це лікування мінеральними водами, використовується для підвищення захисних сил організму.

Лікувальні властивості мінеральних вод відомі з давніх часів (Греція, Рим). В Україні також здавна використовувалась вода деяких цілющих озер та джерел. Перший бальнеологічний трактат був написаний львівським вченим-медиком Еразмом Сикстом на початку 17 ст. про якості мінеральних вод с. Шкла Яворівського району Львівської області, а також способи використання, показання та протипоказання до застосування. Для розвитку вітчизняної бальнеотерапії у 19 і 20 ст. характерний неврогенний напрям, створений працями С. П. Боткіна, І. П. Павлова та інших видатних вчених.

Багато цінних джерел мінеральних вод є в Україні: в Миронівці, Хмільнику, Житомирі (радіоактивні джерела); в Немирові, Любені-Великому (сірководневі джерела); в Моршині, Трускавці (глауберові, соляні та соляно-лужні джерела); в Мукачеві, Сваляві (вуглекислі джерела).

Вона сприяє усуненню або зменшенню різних функціональних порушень в період хвороби. Мінеральні ванни заспокоюють і врівноважують діяльність нервової системи, тренують судини і серце, нормалізують обмін речовин в організмі, а також регулюють роботу залоз внутрішньої секреції.

Загальні і місцеві мінеральні ванни застосовуються в комплексному лікуванні захворювань серця, судин, нервової системи, суглобів, в гінекології та ін. До бальнеотерапії належить застосування мінеральної води для пиття, зрошення та промивання кишечника, проведення інгаляцій і т. д. Курорти узбережжя Азовського і Чорного морів - відмінне місце для санаторно-курортного лікування та оздоровлення пацієнтів. Використовують тут наступні природні моменти: мінеральні води для внутрішнього (пиття) і зовнішнього використання. У Краснодарському краї, наприклад, знаходиться більше, ніж 200 джерел мінеральних вод.

Методи бальнеотерапії: загальні (індивідуальні) ванни найчастіше призначаються для загального впливу на організм людини при різних системних захворюваннях, хворобах нервової та серцево-судинної систем, захворюваннях кістково-мишечної та опорно-рухового апарату, органів травлення, шкіри, та ін.

Бальнеотерапія у вигляді 2-4 камерних ванн: радонових і сульфідних та ін. широко використовуються як самостійна процедура, а також як доповнення до загальних ванн. Вони набагато легше переносяться пацієнтами, ніж призначення загальних ванн, і можуть застосовуватися при лікуванні супутніх захворювань з боку нервової та серцево-судинної систем. Бальнеотерапія у вигляді місцевих ванн застосовується при захворюваннях кістково-м'язового апарату рук і ніг, шкіри, при ендартеріїту і поразки периферичної нервової системи.

Використання мінеральної води різних температур (бальнеотерапія у вигляді контрастних ванн) застосовується для поліпшення кровообігу при облітеруючому

ендартеріїті ніг, варикозному розширенні вен нижніх кінцівок, виразках гомілок, захворюваннях шкіри.

Бальнеотерапія у вигляді душі з використанням радонових і сульфідних мінеральних вод широко поширена в клінічній практиці. У даному випадку на тіло пацієнта діють механічний і термічний фактори. Місцевий душ у вигляді зрошення обличчя та голови призначається при захворюваннях волосистої частини обличчя та голови, себореї та інших алергічних захворюваннях шкіри, при різних неврозах і невралгіях.

Висхідний душ використовується при захворюваннях шкіри в області промежини, геморої, при хворобах статевих органів, простатиті. Душ-масаж з сульфідною водою дуже ефективний при захворюваннях периферичної нервової системи та опорно-рухового апарату, різних формах ожиріння.

Душ-масаж (підводний) - це поєднаний вид впливу на пацієнта загальної ванни, термічного і механічного факторів.

Лікувальні басейни (з радоновими, сульфідними, натрієвими, хлоридними мінеральними водами, морською водою) використовуються для проведення занять лікувальною гімнастикою у пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового і кістково-м'язового апарату, особливо з наявністю контрактур і тугорухливості в суглобах, при явищах лімфостазу в нижніх кінцівках. Басейн для таких хворих заповнюють мінеральною водою в розведенні або прісною водою.

Загальними **протипоказаннями до бальнеотерапії** є: онкологічні захворювання, туберкульоз легень, недостатність кровообігу, гострі запальні захворювання, гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарда, цукровий діабет, стенокардія, тромбофлебіт і варикозна хвороба нижніх кінцівок, тиреотоксикоз, епілепсія.

2. Гідротерапія та її значення

Водолікування, гідротерапія — різноманітні способи зовнішнього застосування вод із лікувальною та профілактичною метою, загальними властивостями яких є температурний, механічний та хімічний впливи.

Формування реакцій-відповідей організму на вплив водолікувальних процедур відбувається складним рефлекторним шляхом, головна роль у якому належить ЦНС. Через подразнення шкіри шляхом рефлексу здійснюється вплив на досить важливі процеси в організмі — терморегуляцію та обмін речовин, серцево-судинну, нервову та ендокринну системи, дихальну функції та процеси імунітета.

Техніка та методика

Водолікування зазвичай проводиться у вигляді курсу (10-12-15 процедур, через день). Ванни тривалістю 8-10-15 хвилин. Душ припустимо проводити щоденно тривалістю 2-3-5 хвилин. Після кожної процедури необхідний відпочинок упродовж 20-30 хв.

Види процедур

Загальні холодні та прохолодні процедури (до 30 °C)

сприяють підвищенню тонуса серцево-судинної системи, покращують умови венозного кровообігу та лімфообігу, покращують обмін речовин; підвищують тонус

м'язів та артеріальний тиск. Тонізуючий вплив холодних та прохолодних процедур на нервову систему виражається у відчутті бадьорості, свіжості, загального підйому сил та підвищення працездатності.

Гарячі водолікувальні процедури (вище 39 °С)

тільки на початковій фазі (упродовж перших хвилин) викликають спазм судин, підвищують тонус серцево-судинної системи, скелетної мускулатури, обмін речовин. Дуже швидко ця фаза змінюється розслабленістю тонуса серцево-судинної системи, скелетної мускулатури, пригніченнями нервової системи. Через деякий час може настати небезпечн перевтома цих систем.

Помірно теплі процедури (36-38 °С)

Короткочасні процедури (5-8-10 хв) підвищують тонус серцево-судинної системи, посилюють обмін речовин, діють заспокійливо на ЦНС, покращують сон.

Ванни та душі індиферентних температур (33-36 °С)

мають виражену заспокійливу дію, сприяють зниженню АТ, покращенню сну.

3. Види гідротерапії

Обтирання

Обтирання призначають з другого місяця життя дитини. Спочатку проводять сухі обтирання протягом одного-двох тижнів. Для вологого обтирання простирadlo змочують у воді, викручують. Вологе обтирання триває 1—2 хв. Починають з рук, переходять на груди, живіт, спину, ноги.

Напрямок рухів такий: від кисті та стоп угору, від голови, шиї — донизу, від живота та грудної клітки — до пупка, від спини — до хребта. Таким чином забезпечується ще й легкий масаж тіла, поліпшується венозний кровоплин.

Після обтирання кожную частину тіла розтирають сухим рушником до помірного почервоніння. Дитину тепло вдягають.

Початкова температура води для дітей віком до 1 року становить 36 — 35 °С. Поступово протягом 10 — 15 діб її знижують на 1 °С до 26 °С взимку та до 24 °С улітку (за умови систематичного виконання процедури). Для дітей віком 5 — 7 років початкова температура води становить 33 — 32 °С, у кінці процедур — 23 — 22 °С. Стійкий ефект загартування настає через 2 — 3 тиж.

Обтирання застосовують при функціональних захворюваннях нервової системи та для загартування.

Протипоказання для обтирання: запальні та гнійні ураження шкіри й підшкірної основи, новоутворення, варикозне розширення вен.

Обливання

Після 1—1,5 міс вологих обтирань можна переходити до обливання (для дітей, що старші за 11 міс).

Початкова температура води для дітей до 1 року становить 37 — 36 °С, для дітей 5 — 7 років — 34 — 33 °С. Через 5 — 7 діб її знижують на 1 °С (до 27 — 24 °С). Тривалість процедури 1—2 хв.

Обливанням часто закінчують інші водолікувальні процедури (теплі та гарячі ванни). Після обливання шкіру треба добре витерти, дитину одягти в сухий теплий одяг.

Загальне обливання — тонізуюча та освіжаюча процедура, що використовується для загартовування.

Обмивання

Для обмивання беруть воду температури 22 — 20 °С, температура повітря в кімнаті повинна бути 20—18 °С.

Треба швидко обмити голову, обличчя, шию, плечі, груди, живіт, руки добре змоченим рушником. Після закінчення обмивання дитину слід витерти сухим рушником. Потім обмити спину, ноги (але не стопи) і швидко їх витерти. Нарешті черга доходить і до стоп: їх обмивають, ставлячи в таз по черзі, і добре витирають. Обмивання проводити протягом 3 — 5 хв без пауз. Після обмивання одягнена дитина повинна рухатися до повного зігрівання.

Розтирання

Дитину загортають у мокре простирадло і розтирають поверх нього, але не простирадлом.

Температура води для розтирання становить 28 — 17 °С, температура повітря в кімнаті повинна бути близькою до 20 °С.

Голова під час розтирання лишається відкритою.

Через простирадло, яке щільно прилягає до тіла, долонями роблять енергійні рухи вгору-вниз по всьому тілу. Розтирання проводять одночасно на передній та задній поверхнях тіла. Спочатку розтирають груди, живіт та спину, потім переходять на шию, плечі та руки, наприкінці — ноги.

Через 2 — 5 хв мокре простирадло знімають і замінюють сухим, котрим 1—2 хв ретельно витирають тіло дитини. Після процедури дитину, тепло загорнувши, кладуть у ліжко для відпочинку протягом 20 — 30 хв.

Розтирання ефективне, наприклад, при запаленні легенів (сприяє відтяганню крові до поверхні шкіри), при малярії, холері, тифі, проносі, ожирінні тощо.

Протипоказаннями до проведення розтирання є запальні та гноячкові ураження шкіри й підшкірної основи, опіки шкіри, варикозно розширені вени, великі рани.

Обгортання

Обгортання бувають вологими й сухими, загальними й частковими.

Для повного (загального) обгортання вовняну ковдру розстелюють на ліжку таким чином, щоб вона досягала середини потилиці. Поверх неї кладуть змочене водою і віджате простирадло з грубого полотна. Вовняна ковдра повинна виступати за п'яти на 40 — 50 см, а вологе простирадло — на 25 — 30 см.

Ковдру і простирадло треба добре розрівняти, щоб не було складок. Хворий швидко лягає на простирадло і піднімає руки. Обгортають усю верхню частину тулуба, простирадло підгортають під спину, плечі й шию. Кожну руку обгортають

окремо, кожну ногу — також. Вся поверхня шкіри повинна щільно прилягати до мокрого простирадла.

Повні вологі обгортання поділяють на збуджувальні та заспокійливі. Температура води у першому разі повинна бути близько 20 °С, у другому — до 27 °С. Тривалість процедури залежить від захворювання.

Компрес — накладання пов'язки, змоченої відповідним розчином.

Компреси використовують як у збуджувальній, так і в охолоджувальній формі.

Для збуджувального компресу тканину (обов'язково натуральну) складають у

2 — 4 — 6 разів, намочують у воді температури 16 — 22 °С, добре віджимають.

Зверху кладуть вовняну тканину, складену вдвічі-тричі. Компрес тримають до висихання.

Для охолоджувальних компресів тканину складають у 4 — 6 — 8 разів, намочують у воді температури 18 — 22 °С (іноді до 16 °С, але в жодному разі — не нижче за 12 °С), злегка віджимають, не покривають вовняною тканиною. Не фіксують, тому що їх часто (через 5 — 10 хв) замінюють. Такі компреси виявляють місцевий охолоджувальний, протинабряковий та болезаспокійливий ефекти. Охолоджувальний компрес часто використовують у перші години після травм, забиття. При високій температурі тіла їх можна накладати на лоб і потилицю.

Для парових компресів бавовняний або лляний рушник складають у 6 — 8 разів, опускають у воду температури 50 — 62 °С, трохи віджимають і загортають у вовняну або фланелеву тканину. Після охолодження компрес замінюють новим, повторюючи процедуру протягом 1 — 1,5 год. Після останнього компресу ділянки, що були вкриті компресом, обмивають, добре витирають.

При хронічних станах, коли треба розм'якшити, розсмоктати затвердіння, вивести

3 організму шлаки, токсини, парові компреси слід ставити не частіше 2 разів на добу.

Зігрівальний компрес. Для зігрівального компресу потрібно 3 шари. Нижній шар — складена в кілька разів марля або бавовняна тканина, змочена якимось лікарським препаратом (наприклад 20 % спиртом етиловим). На нього накладають компресний папір, а зверху — тканину, що погано проводить тепло (вовняну, фланелеву, вату). Кожен наступний шар має перекривати попередній на 2 — 3 см. Компрес закріплюють бинтом або хусткою

Тривалість процедури — 3—10 год.

Протипоказання: садна, гнояки в ділянці накладання компресу.

Багатошарові пов'язки

Такі пов'язки роблять так. Складену у 4 — 6 — 8 разів тканину намочують у воді температури 16—18 °С, викручують та накладають на певну ділянку тіла. Після підсихання компрес не знімають, а на нього накладають другий, також "холодний", але тканину не викручують так сильно. Після підсихання другого шару поверх нього накладають третій компрес. Тривалість процедури нерідко становить 10—12 год та більше.

Багатошарові пов'язки призначають головним чином для лікування за давніх ран, що погано гояться, затвердіння, кіст, нориць, остеомієліту.

Компрес на хребет. Збуджувальне обгортання накладають на хребетний стовп від потилиці до сідничних кісток. Складену у 4—6 разів бавовняну тканину (ширина 6—10 см) змочують у воді температури 22—25 °С, накладають на означену ділянку, зверху накривають вовняним полотном і закріплюють еластичними бинтами навколо грудної клітки та живота.

Компреси на хребет використовують при запальних захворюваннях спинного мозку, поліомієліті, дитячому церебральному паралічі.

Ванни можуть бути загальними (повними) і місцевими (частковими) різної температури, тривалості й містити різні компоненти.

Залежно від температури ванни поділяють на гарячі (40—42 °С), теплі (37—39 °С), індиферентні (32—36 °С), прохолодні (30—20 °С) та холодні (до 20 °С).

Індиферентна температура — це температура, яка не дає відчуття ні тепла, ні холоду, тобто не зумовлює температурного подразнення.

Лікувальні ванни можуть бути з лікарськими засобами й травами.

Загальні (повні) ванни. Для загальної ванни беруть 200—250 л води (маленьким дітям — менше, відповідно до віку). Тривалість ванни — 10—15 хв.

Під час приймання ванни треба стежити за загальним станом дитини, кольором її шкіри. Якщо дитина зблідла, скаржиться на загальну слабкість, запаморочення, у неї частий ниткоподібний пульс та прискорене поверхнєве дихання, треба негайно вийняти її з ванни, покласти на кушетку (ноги мають бути в положенні вище від голови), дати понюхати ватку, змочену 10 % розчином аміаку, потерти скроні.

Прохолодні загальні ванни використовують для лікування неврозу, невротичних станів, при гіпотензії, а також з метою загартування організму.

Ванни індиферентної температури призначають при неврозі, вегетативно-судинній дистонії, гіпертонічній хворобі I стадії.

Теплі загальні ванни корисні при хронічному артриті, неврозі, після травм і захворювань головного та спинного мозку, при пневмонії, бронхіті, бронхіальній астмі, гастриті, коліті, гепатиті, виразковій хворобі шлунка, хронічному гломерулонефриті.

Гарячі ванни ефективні при хронічному поліартриті, ожирінні I та II ступенів, хронічних гінекологічних захворюваннях, бронхіальній астмі, хронічному бронхіті та бронхопневмонії, приступах сечо- та жовчнокам'яної хвороби.

Сидячі ванни. Для сидячих ванн використовують спеціальну ванну або глибокий таз (до 35 см). Тривалість ванни — від 5 до 25 хв.

Гірчичні ванни. Гірчичні ванни для дітей готують так: у ванну, заповнену водою потрібної температури, опускають марлевий мішечок з гірчицею з розрахунку 1 г на 1 л води. Гірчицю попередньо треба розмішати в теплій воді до кашкоподібної консистенції.

Звичайно температура води для загальної ванни становить 37—38 °С, для місцевої — 37—39 °С. Тривалість ванни 3—7 хв.

Під час загальної гірчичної ванни дитину краще покласти на живіт так, щоб підборіддя спиралося на стінку ванни (дихати свіжим повітрям) — для запобігання рефлекторному бронхоспазму, перезбудженню центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем.

Ванни для ніг. Ножні ванни можуть бути низькими (для стопи) і високими (до колін). Початкова температура води — 36 °С. Поступово підливають гарячу воду, доводячи температуру до 39 — 40 °С. Тривалість ванни — 10—15 хв.

Після ванни ноги насухо витирають, надягають шкарпетки. Дитину кладуть у ліжку і накривають теплою ковдрою.

Ванни для стоп (температура води 37 — 41 °С) роблять з відвару вівсяної соломи, сінної потерті (100 г на 10 л води). Тривалість ванни — 15 хв.

Для гірчичних ванн для ніг беруть 1—2 столові ложки гірчиці. У мішечку опускають у відро з водою температури 37 — 39 °С. Тривалість ванни 5 — 7 хв. Після ванни ноги обмивають теплою водою, витирають рушником. Дитину кладуть у ліжку.

Ножні ванни призначають при безсонні, припливах крові до голови, гострому риніті, трахеобронхіті, бронхіальній астмі тощо.

При використанні ножних ванн зменшується кровопостачання судин головного мозку, знижується внутрішньочерепний тиск.

Ножні гірчичні ванни використовують при неврозі, зокрема такому, що супроводжується безсонням, при хронічній гіпертонічній енцефалопатії, призначають їх хворим з синдромами підвищення внутрішньочерепного тиску.

Хвойні ванни. Великої популярності набули ароматичні (хвойні) ванни. До води додають 1—2 столові ложки натурального соснового екстракту, 50—100 г порошку хвої сосни або відвар соснових голок (50 — 100 г на 10 л води).

Вода набуває зеленувато-рожевого кольору і має запах хвої. Окрім приємного кольору і запаху, при хвойних ваннах використовується і деяка ніжна подразнювальна дія ароматичних речовин на шкіру.

Температура води — 36 — 37 °С. Тривалість ванни — 7 — 10 хв.

Хвойні ванни заспокійливо діють на нервову систему, стимулюють кровообіг. Призначають при рахіті, функціональних розладах нервової системи. За наявності серцево-судинної патології та ураження нирок треба бути обережним.

Соляні ванни. Для приготування соляної ванни до 10 л води додають 50 г морської або кам'яної кухонної солі. Сіль насипають у марлевий мішечок і підвішують до крана з гарячою водою (у воду в ванні потрапляє чистий розчин солі).

Тривалість першої ванни — 3 — 5 хв. Поступово її збільшують на 1 хв (через кожні 2 — 3 доби), доводячи до 15 хв. Температура води першої ванни — 36,5 °С, через 3 — 4 доби — 35 °С.

Після ванни дитину обмивають водою температури, що на 1 — 2 °С нижча за ту, яку використовували для ванни.

Соляні ванни виявляють тонізуючу, загальнозміцнювальну, седативну дію на нервову систему, посилюють обмін речовин, дещо подразнюють шкіру.

Призначають при рахіті, скрофульозі (золотусі), невралгії, зниженому тонусі м'язів, псоріазі та інших захворюваннях шкіри.

Крохмальні ванни. Готують з крохмалю або пшеничних висівок. Беруть 100 — 200 г крохмалю чи 0,5 — 1 кг висівок. Крохмаль попередньо розмішують у невеликій кількості холодної води та виливають у ванну. З пшеничних висівок готують відвар, який після проціджування додають до ванни.

Тривалість процедури — 8—12 хв. Температура води — 35 — 37 °С.

Ванни виявляють обволікальну дію. Їх застосовують головним чином при шкірних хворобах, неврозі, ексудативному діатезі, нейродерміті, екземі, які супроводжуються свербіжем.

Содові ванни. Содові ванни готують з розчину натрію гідрокарбонату (питної соди). На 100—150 л води беруть 200 — 250 г питної соди. Початкова температура води — 37 °С. Для кожної наступної ванни її підвищують на 0,5 °С, доводячи до 39 °С.

Тривалість ванни — не більше 5 хв. Приймати 2 — 3 рази на тиждень.

Загальні содові ванни призначають дітям віком після 12 років.

Ванни сприятливо діють на роговий шар шкіри, сприяють відшаруванню відмерлих клітин.

Загальні та місцеві содові ванни використовують при дерматиті, себорей, сухій екземі, грибкових ураженнях для очищення поверхневих шарів шкіри.

Душ — водолікувальна процедура, під час якої на тіло людини під тиском спрямовують струмінь води певної температури.

Дія душу зумовлена поєднанням температурного і механічного подразнення.

Розрізняють загальний та місцевий (на ділянки живота, спини, промежини, нижніх кінцівок) душ.

Стабільний душ середнього або низького тиску забезпечується потоком дрібних струменів води (у вигляді дощу).

Використовують теплий, індиферентний та прохолодний душ. Частіше приймають душ індиферентної температури (34 — 36 °С). Тривалість душу при перших процедурах — до 1 хв, поступово її збільшують до 3—4 хв. Після душу рекомендують розтерти шкіру дитини.

Короточасний холодний (до 20 °С) і гарячий (40 — 42 °С) душ подразнюють периферичні нервові закінчення та всю нервову систему. Вони тонізують м'язи, судини. Якщо душ триває понад 2 — 3 хв, з'являється втома, знижується збудливість нервових рецепторів.

Теплий душ (37 — 39 °С) впливає заспокійливо. У разі тривалого його впливу також з'являється втома.

Душ призначають головним чином при порушенні функцій нервової системи.

З метою загартування призначають контрастний душ. Температуру води змінюють 4 — 5 разів, починаючи процедуру з теплої води та закінчуючи прохолодною. Поверхню тіла піддають дії теплої води (39° С) 20 с, а холодної (25 — 23 °С) — 10 с. З часом різницю температури води збільшують.

Контрастний місцевий душ використовують при ожирінні, атонічному запорі, надмірній пітливості стоп.

1. Що таке бальнеотерпія?
2. Значення бальнеотерапії?
3. В чому різниця бальнеотерапії та гідротерапії?
4. Що таке гідротерапія?
5. Які особливості застосування гідро та бальнеотерапії?
6. Назвіть види гідро та бальнеотерапії.
7. Показання до використання гідротерапії.
8. Показання до використання бальнеотерапії.
9. Протипоказання до призначення гідротерапії.
10. Протипоказання до призначення бальнеотерапії.