

Kąpiele kończyn dolnych

Wyróżniamy:

- zimna kąpiel stóp
- brodzenie w wodzie
- bieganie boso po śniegu
- bieganie boso po rosie
- chodzenie boso
- ciepła i gorąca kąpiel stóp
- gorąca zanurzeniowa kąpiel stóp
- kąpiel nóg o stopniowo wzrastającej temperaturze
- zmiennoocielna kąpiel stóp

Zimna kąpiel stóp- temp. wody wynosi ok. 12- 180C (285- 291 K). Czas trwania zabiegu od 15 s. do 2 min.

Działanie: powoduje czynne, miejscowe przekrwienie tkanek, przemieszcza krew z mózgu i górnych części ciała. Działa hartująco, uspokajająco, nasennie, zwiększa odporność na infekcje, powoduje rozkurcz mm. gładkich narządów jamy brzusznej i mm. szkieletowych ścian brzucha. Zwiększa napięcie ścian żył

Wykonanie: przed zabiegiem należy ogrzać stopy. Następnie wkłada się je do naczynia wypełnionego zimną wodą tak, by sięgała do łydek. Jeśli stopy były dobrze ogrzane to po zanurzeniu ich do zimnej wody tylko przez kilka sekund występuje uczucie zimna, po czym pojawia się uczucie ciepła. Wtedy też należy kąpiel stóp zakończyć. Czas trwania zabiegu wynosi ok. 15- 60 s. Jeśli natomiast zamiast uczucia ciepła pojawi się ból, to kąpiel należy natychmiast przerwać. Po kąpieli należy stopy osuszyć i położyć się do wygrzanego łóżka. Zamiast tego można ubrać się i energicznymi ruchami rozgrzewać stopy.

UWAGA! Podczas zimnych kąpiei stóp należy okryć resztę ciała.

Wskazania: bóle głowy, bezsenność, krwawienia z nosa, lekkie zaburzenia ukrwienia tętniczego KKD w I i II okresie, czynnościowa stenokardia bez zmian organicznych, zaburzenia krążenia żylnego, żylaki, stany po zakrzepowym zapaleniu żył, przegrzanie, stany po stłuczeniu, nerwica serca, zmęczenie stóp, zaburzenia snu, ostry napad dny

Przeciwwskazania: ostre choroby infekcyjne ukł. moczowego, marznięcie, dreszcze, zimne stopy, uczulenie na zimno, niewydolność wieńcowa, dużego stopnia nadciśnienie krwi, ostre podrażnienie nerwu kulszowego, ciężkie zaburzenia ukrwienia kończyn (III i IV okres), skłonność do drgawek, skłonność do kurczów mm. i nóg

Brodzenie w wodzie- można brodzić w wodzie potoku, basenu, małym stawie, w strefie przybrzeżnej morza, a także w wannie kąpielowej, wypełnioną zimną wodą tak, by sięgała nieco powyżej kostek. Należy pozostać w ubraniu, zdejmując obuwie i skarpety lub pończochy. Przy brodzeniu należy wysoko unosić nogi, zanurzając kolejno stopy w wodzie. Brodzenie kończyn kończy się w momencie uczucia ciepła w stopach, przeciętnie następuje to po 15 s. do 2 min. jeśli wystąpi ból należy natychmiast przerwać zabieg. Przed brodzeniem należy stopy ogrzać. Po wyjściu z wody należy nałożyć suche i ciepłe skarpety i rozgrzać się odpowiednim wysiłkiem fizycznym lub położyć do łóżka. Brodzenie w zimnej wodzie wieczorem sprzyja dobremu zasypianiu.

Działanie: zwiększa ukrwienie, wzmacnia mm. KKD, zwiększa napięcie ścian żył, stabilizuje układ autonomiczny

Wskazania: zaburzenia zasypiania, zaburzenia regulacji temp. ciała, skłonność do infekcji, zaburzenia ukrwienia KKD I stopnia, stan po zakrzepowym zapaleniu żył, dolegliwości na podłożu żyłaków KKD, nadciśnienie krwi w początkowych stadiach, nerwica serca, meteoropatia, potliwość stóp, naczyniowe bóle głowy

Przeciwwskazania: miesiączka, choroby nerek i dróg moczowych, infekcje narządów rodnych kobiety, uczucie zimnych stóp, zimne stopy, marznięcie, zaburzenia ukrwienia KKD od II do IV okresu wg Fontaine'a

Bieganie boso po śniegu- zaleca się bieganie tylko po świeżym, syrkim śniegu bez zlodowaciałych grudek. Stopy należy obnażać w domu, po czym szybko wybiec i przez kilka minut szybko chodzić po śniegu, po czym zaraz wrócić do domu, ogrzać stopy ciepłym natryskiem i wypocząć w ciepłym łóżku. Czas biegania po śniegu stopniowo się wydłuża od kilku sekund do ok. 3 min.

Działanie: jak w zimnej kąpieli stóp

Wskazania: przewlekłe bóle głowy, potliwość stóp, skłonność do infekcji, hartowanie organizmu

Przeciwwskazania: jak do brodzenia w zimnej wodzie

Bieganie boso po rosie – jest to silnie działająca odmiana chodzenia boso. Bieganie po rosie jest możliwe tylko wczesnym rankiem. Zaczyna się od 1- 2 min. i stopniowo przedłuża do 5 min. Zarówno przed jak i po bieganiu należy ogrzać stopy. Chodzenie po rosie można połączyć z poranną gimnastyką.

Działanie: zwiększa ukrwienie tkanek, zwiększa napięcie ścian żył, działa hartująco, zwiększa odporność na infekcje, usuwa poranne zmęczenie, stabilizuje ukł. autonomiczny, zwiększa siłę mm. KKD

Wskazania i przeciwwskazania: jak do kąpieli zimnej stóp

Chodzenie boso- jeden z sposobów hartowania organizmu. Najpierw zaleca się chodzenie w domu w skarpetkach lub pończochach, a dopiero po kilku dniach boso. Najlepiej połączyć chodzenie boso z poranną gimnastyką.

Po brodzeniu w wodzie, chodzeniu boso po rosie czy bieganiu po śniegu należy bez osuszenia stop nałożyć na nie suche, ciepłe skarpety i wykonać stopami energiczne ruchy.

Ciepła i gorąca kąpiel stóp- temp. wody do ciepłej kąpieli stóp wynosi 36- 370C (309- 310 K), a do kąpieli gorącej 38-420C (311- 315 K). Czas trwania zabiegu wynosi do 15 min.

Działanie: wywołuje przekrwienie stóp i podudzi, sprzyja dobremu zasypianiu, działa uspokajająco. Na drodze odruchowej działa też rozkurczająco na mm. gładkie narządów brzucha i miednicy.

Wykonanie: ciepła i gorąca kąpiel stóp wykonuje się podobnie jak zimną. Pacjent na ogół powinien sam zdecydować o doborze temp. wody, która dla niego będzie przyjemna. Po ciepłej lub gorącej kąpeli należy krótko ochłodzić stopy, najlepiej przez zanurzenie w zimnej wodzie lub polanie kolan.

Wskazania: lekkie zaburzenia ukrwienia KKD (I i II okres), przewlekłe zaburzenia snu, przewlekłe infekcje, przede wszystkim nosogardzieli i zatok obocznych nosa, obniżenie odporności ogólnej, przewlekłe zaparcia, zwiększona potliwość stóp, przewlekłe zmiany stopy, stany po urazach, naciągnięcie mm., ściąganie, skręcenia

UWAGA! Osoby starsze i ludzie młodzi z niedokrwistością znoszą ciepłą i gorącą kąpiel stóp lepiej niż zimną.

Przeciwwskazania: żylaki, zwłaszcza objęte procesem zapalnym, nadciśnienie krwi, zaburzenie ukrwienia kończyn znacznego stopnia (III i IV okres)

Gorąca zanurzeniowa kąpiel stóp- woda o temp. od 45- 480C (318- 321 K), aby było możliwe utrzymanie w niej stóp. Na ogół wykonuje się kąpiel zanurzeniową jednej stopy.

Działanie: wywołuje silne przekrwienie stóp

Wykonanie: pacjent zanurza pięty do wysokości kostek na bardzo krótko w gorącej wodzie i zaraz je wyjmuje. Następnie zanurza również na krótki czas czubki palców. Teraz rytmicznie zmieniając pięty i czubki palców, zanurza stopy coraz głębiej i na coraz dłużej. Z chwili gdy stopy przyzwyczajają się do gorącej wody, utrzymuje je się w niej przez kilka minut. Czas zabiegu wynosi do 10 min. Po kąpeli zalecany odpoczynek.

Wskazania: zakażone rany, zastrzały

Przeciwwskazania: nadciśnienie, zaburzenia krążenia obwodowego, zwłaszcza z skłonnością do skurczu naczyń, zaburzenia czucia

Kąpiel nóg o stopniowo wzrastającej temperaturze- początkowa temp. wody wynosi 34- 350C (307- 308 K), następnie co 1 minutę podwyższa się ją o 10C (1 K), dochodząc do 400C (313 K), ewentualnie 420C (315 K). W najwyższej temp. utrzymuje się nogi przez 5 min. Łączny czas zabiegu może wynosić do 30 min.

Działanie: wywołuje silne miejscowe przekrwienie tkanek bez pierwotnego zwięźnienia naczyń krwionośnych. Wpływa odruchowo na narządy podbrzusza i błonę śluzową nosogardzieli.

Wykonanie: zabiegi wykonuje się na ogół w wanienkach o automatycznie regulowanym wzroście temp. wody. Można wykonać go w zwykłych wanienkach, dolewając systematycznie gorącą wodę. W czasie kąpeli stóp pacjent powinien być okryty wełnianym kocem. Zabieg nie powinien doprowadzić do pocenia się bezpośredniego. Jeśli wystąpi pocenie zabieg przerwać należy. Po kąpeli zaleca się zimne polanie kolan lub krótką zimną kąpiel stóp w wodzie zimnej – nie stosuje się w przypadku skurczu naczyń. Potem osuszamy stopy, kładziemy się do łóżka i odpoczywamy lub ubieramy się i wykonujemy ćw. gimnastyczne.

UWAGA! Kąpiel może być wykonana tylko na jednej kończynie

Wskazania: obwodowe zaburzenia krążenia w I i II okresie według podziału Fontaine'a , naczynioruchowe bóle głowy, choroba Raynauda, zaniki tkanek po urazach i infekcjach (choroba sudecka), początkowe okresy chorób z przeziębienia, przewlekłe zimne nogi, niezapalne postacie chorób reumatycznych, pierwsze dwa okresy nadciśnienia samoistnego, przewlekłe zapalenie zatok czołowych i obocznych nosa, zaburzenia miesiączkowe

Przeciwwskazania: żylaki, zakrzepowe zapalenie żył, zaburzenia krążenia obwodowego w III i IV okresie

Zmiennocieplna kąpiel stóp- wykonuje ją się przez naprzemienne zanurzenie stóp, najpierw 3- 8 min. w wodzie o temp. 38-420C (311- 315 K), a następnie 10- 30 s. w wodzie o temp. 15- 200C (288-293 K). Jeżeli działanie ma być słabsze, to należy różnicę temperatur zmniejszyć. Wtedy woda w jednej z wanienek może mieć temp. 380C (311 K), a w drugiej 26- 280C (299- 301 K). Łączny czas zabiegu wynosi 10- 25 min.

Działanie: wywołuje silne miejscowe przekrwienie tkanek bez zniesienia napięć ścian naczyń krwionośnych, bez zmiany napięcia mm. szkieletowych i pobudliwości nerwowo- mięśniowej. Stanowi trening naczynioruchowy, usprawnia krążenie, stabilizuje działanie ukł. autonomicznego i ukł. krążenia, działa hartująco

Wykonanie: najpierw zanurza się stopy w wanience z gorącą wodą i czeka 3- 8 min, aż wystąpi wyraźne uczucie ciepła w stopach i podudziach, a następnie szybko przekłada się stopy do naczynia z zimną wodą na 10- 30 s. potem pacjent przekłada stopy do naczynia z gorącą wodą, która dla odmiany ulega ochłodzeniu pod wpływem ochłodzonych stóp. Pacjent powinien poruszać stopami i podudziami. Nogi przekłada się 3 razy z jednego do drugiego naczynia. Zabieg zawsze zaczyna się gorącą wodą i kończy zimną. Po zabiegu należy osuszyć nogi i położyć się do łóżka lub ubrać się i wykonać serię ćw.

Wskazania: bóle głowy, zaburzenia snu, nerwicowe dolegliwości sercowe i krążenia, przewlekłe zimne stopy, skłonność do przeziębienia, okres klimakterium, nadciśnienie w I i II okresie, choroba Sudecka w III okresie, przewlekłe zapalenie jam obocznych nosa, zmęczenie stóp, płaskostopie, odmrożenia

Przeciwwskazania: żylaki, zapalenia żył, skurcze naczyniowe