

Polegają na zanurzeniu w wodzie jednej lub obydwu rąk do połowy ramion. Najczęściej wykonuje się kąpiele rąk o stopniowo wzrastającej temperaturze, zmiennocieplne, ciepłe i gorące.

Wyróżniamy

- zimna kąpiel rąk
- ciepła i gorąca kąpiel rąk
- kąpiel rąk o stopniowo wzrastającej temperaturze według Schweningera-Hauffego
- zmiennocieplna kąpiel rąk

Zimna kąpiel rąk

Temperatura wody wynosi ok. 15°C (≈ 288 K) lub 10–15°C (≈ 283 –288 K), a czas trwania 10–30 s. Po wyjęciu rąk z wody należy wykonywać nimi ruchy do wystąpienia uczucia ciepła.

Działanie

Zwiększa miejscowe ukrwienie tkanek, działa uspokajająco, nasennie, odświeżająco oraz hartująco.

Wykonanie

Specjalną wanienkę ustawia się tak, by można było wygodnie, siedząc, zanurzać w niej przedramiona do połowy ramion. Ręce po kąpieli należy osuszyć, z ramion strząsnąć wodę i założyć płaszcz kąpielowy lub opuścić rękawy koszuli lub bluzki, a następnie intensywnie poruszać nimi, żeby szybko je rozgrzać. Przed zabiegiem zimne ręce należy rozgrzać; podczas kąpieli należy obserwować pacjenta pod kątem objawów nietolerancji (zawroty głowy, zbyt silne zblednięcie skóry) i w razie potrzeby przerwać zabieg.

UWAGA! Zimne ręce należy przed zabiegiem rozgrzać.

Wskazania

- nerwicowe kołatania serca
- nadciśnienie I i II stopnia
- bezsenność
- zmęczenie mięśni rąk i kończyn górnych

- skurcz pisarski
- zmęczenie ogólne
- łokieć tenisisty

Przeciwwskazania

- angina pectoris
- organiczne choroby serca
- skurcze naczyniowe

Ciepła i gorąca kąpiel rąk

Temperatura wody do ciepłych kąpieli wynosi 36-37°C ($\approx 309-310$ K), a do kąpieli gorących 38-42/45°C ($\approx 311-315/318$ K). Czas trwania kąpieli do 15 min. Pacjentowi należy pozostawić wybór temperatury.

Działanie

Wywołuje przekrwienie rąk i ramion, poprawia ruchomość w stawach, działa korzystnie na serce, rozszerza oskrzela, upłynnia śluz w drogach oddechowych.

Wykonanie

Wykonanie identyczne jak w zimnej kąpieli. Do wody można dodać odwary z ziół: siana, szpilek sosnowych, kosodrzewiny, tymianku, rumianku itp. Po kąpieli należy osuszyć ręce i położyć się na krótki wypoczynek lub ubrać się i wykonać serię ruchów. Należy dostosować temperaturę i czas do wieku oraz stanu ogólnego pacjenta i w razie potrzeby monitorować jego samopoczucie.

Wskazania

- miejscowe niezapalne choroby reumatyczne
- artrozy ręki
- przewlekłe zimne ręce
- nerwica serca
- nieżyt oskrzeli
- zmęczenie rąk

Przeciwwskazania

- zastoje w przepływie limfy (obrzęki)

- nadciśnienie (znaczne)
- choroby serca i naczyń krwionośnych
- skurcze naczyń

Kąpiel rąk o stopniowo wzrastającej temp. według Schweningera-Hauffego

Początkowa temperatura wody wynosi 33–35°C (≈ 306 – 308 K), po czym zwiększa się ją co ok. 1 min. o 1°C w ciągu 15–20 min. do końcowej temperatury 39–40°C (możliwie do 42–45°C). Łączny czas zabiegu wynosi ok. 15–20 min.

Działanie

Działa szczególnie łagodnie, a zarazem skutecznie na układ krążenia, powoduje bardzo wolne rozszerzenie naczyń krwionośnych, zmniejszenie oporów obwodowych i obniżenie ciśnienia krwi. Na drodze odruchowej poprawia ukrwienie serca i poprawia ruchomość stawów ręki.

Po zanurzeniu przedramienia w wodzie o temperaturze początkowej 36–37°C (≈ 309 – 310 K) i podwyższeniu jej w ciągu 15–20 min. o 3–7°C szybko występuje zaczerwienienie skóry w obrębie zanurzonej kończyny, ostro odcinając się od części kończyny niezanurzonej.

Przy bardzo wolnym wzroście temperatury z 36°C (≈ 309 K) do 40–42°C (≈ 313 – 315 K) w ciągu 20–40 min., zabieg sprzyja powrotowi krwi żyłnej do serca. Natomiast jeśli ten wzrost zachodzi szybko, w ciągu 8–12 min., następuje przede wszystkim zwiększenie dopływu krwi tętniczej do tkanek.

Wykonanie

Zabieg można wykonać przy użyciu specjalnej wanny z regulowanym odpowiednio wzrostem temperatury lub przy użyciu zwykłej wanienki i odpowiednim dolewaniu gorącej wody. Wanienka powinna być tak duża, by nie uciskała rąk krawędziami. U osób wrażliwych poddaje się kąpeli tylko jedną rękę. Przy dolegliwościach sercowych i skurczach naczyńiowych zaleca się wolniejsze podwyższanie temperatury i nie przekraczanie 39–40°C (≈ 312 – 313 K). W zależności od wskazań do wody można dodawać odwary z ziół.

W czasie kąpeli pacjenta owijają się wełnianym kocem. Po kąpeli należy krótkim zimnym zabiegiem ochłodzić rękę (nie wolno tego robić przy skurczach naczyńiowych). Po

osuszeniu ręki pacjent powinien wypocząć przez godzinę na leżąco. Po wypoczynku można wykonywać masaże lub ćwiczenia ruchowe. Prawidłową reakcją na zabieg jest wystąpienie odczynu naczyniowego, również na przeciwległej kończynie niepoddanej zabiegowi.

UWAGA! Jeśli w czasie zabiegu wystąpi nieprawidłowy odczyn w postaci zblednięcia lub sinicy skóry, należy zabieg przerwać.

Wskazania

- choroba niedokrwienna serca
- dusznica bolesna
- zwiększona pobudliwość układu autonomicznego
- zaniki mięśniowe
- pierwsze dwa okresy nadciśnienia samoistnego
- naczynioruchowe bóle głowy
- nerwobóle
- nerwice naczynioruchowe
- przewlekły nieżyt oskrzeli, astma oskrzelowa w okresie wolnym od napadów
- zaburzenia ukrwienia kończyn górnych w początkowych okresach choroby
- skurcze naczyniowe
- miejscowe niezapalne choroby reumatyczne

Przeciwwskazania

- porażenia wiotkie
- żylaki kończyn górnych
- zastój limfatyczny (obrzęki)

Zmiennocieplna kąpiel rąk

Wykonuje się ją przez naprzemienne zanurzanie rąk i przedramion do połowy ramienia na 3-8 min. w wodzie o temperaturze 38-42°C ($\approx 311-315$ K) oraz na 10-30 s w wodzie o temperaturze 15-20°C ($\approx 288-293$ K). W przypadku dużej wrażliwości pacjenta temperatura może wynosić odpowiednio 38°C (≈ 311 K) i 26-28°C ($\approx 299-301$ K).

Łączny czas trwania kąpieli wynosi 10-15 min.

Działanie

Silne miejscowe przekrwienie tkanek bez jednoczesnego zmniejszania napięcia ścian

naczyń krwionośnych. Stanowi trening naczynioruchowy i stabilizuje regulację autonomiczną.

Wykonanie

Wykonanie identyczne jak do kąpeli zmiennocieplnych nóg. Po kąpeli zaleca się osuszenie ręki lub rąk i wypoczynek w pozycji leżącej. Można też wykonywać energiczne ruchy ramionami. Należy monitorować reakcję naczyniową i przerwać zabieg przy wystąpieniu objawów niepożądanych.

Wskazania

- zaburzenia krążenia, szczególnie przy niskim ciśnieniu krwi
- zaburzenia ukrwienia rąk i nóg
- nadciśnienie I i II stopnia
- artrozy
- choroby układu oddechowego
- stany wyczerpania
- zimne ręce
- konieczność przesunięcia krwi z głowy do innych obszarów ciała
- zaburzenia krążenia w kończynie
- niskie ciśnienie krwi

Przeciwwskazania

- dusznica bolesna
- organiczne choroby serca
- skurcze naczyń krwionośnych, m.in. choroba Raynauda