

Nacierania i zmywania

Zmywania stanowią najłagodniejszy zabieg wodoleczniczy i dlatego mogą być wykonywane nawet u obłożnie chorych. Należą do tzw. małej hydroterapii. Ze względu, że wykonuje je się szybko (jednak bez pośpiechu), bodźce termiczne i mechaniczne zabiegu działają na organizm krótko. Z reguły wykonuje je się przy użyciu zimnej wody o temperaturze 12- 16o C, przy czym u osób wrażliwych można uprzednio posłużyć się wodą o temperaturze 20- 23o C. Zmywania łagodnie pobudzają układ krążenia, układ oddechowy i układ nerwowy. Ćwiczą mechanizmy termoregulacji, działają hartująco, zapobiegają choroba z przeziębieniem. Pobudzają współczulny układ nerwowy, co m.in. zwiększa napięcie naczyń krwionośnych, przeciwdziałając ich wiotczeniu pod wpływem różnych toksyn chorobowych. Z pobudzeniem współczulnego układu nerwowego jest też związane występujące po porannych zmywaniach ułatwienie przejścia organizmowi z nocnego stanu i beczynności do dziennej aktywności. Zmywania usuwają pot i złuszczone naskórek ze skóry, zwiększają łaknienie, działają ogólnie tonizująco, ułatwiają zasypianie, obniżają gorączkę.

Zmywania wykonuje się jako zabieg częściowy lub całkowity. Wykonuje je się za pomocą tkaniny lnianej lub bawełnianej o wymiarach ok. 500 x 500 mm lub 200 x 250 mm, kilkakrotnie złożonej tak, by ostateczny rozmiar był niewiele większy od dłoni. Zmywania można też wykonywać rękawicą do mycia lub myjką. Nie powinno się używać gąbki. Zmywania najlepiej jest wykonywać rano w pomieszczeniach o temperaturze pokojowej i przy zamkniętych oknach. Po zmoczeniu zimną wodą z kranu tkanina powinna być tak wyżęta, by woda nie spływała z niej kroplami. Powierzchnie ciała zwilża się tzn. pokrywa cienką warstewką wody, lecz nie naciera. Zabieg wykonuje się szybko, by chory nie zmarł. Obniża się tylko część ciała bezpośrednio zmywalną. U obłożnie chorych zabieg wykonuje się w łóżku, stopniowo odkrywając części ciała poddane zmywaniu i nakrywając je od razu po nim. W innych przypadkach pacjent powinien wstać szybko z łóżka i obnażać części ciała poddane zabiegowi. Po wykonaniu zmywania wolno osuszyć jedynie twarz i szyję. Na wilgotne ciało pacjent nakłada piżamę i wypoczywa w łóżku pod przykryciem przez 20 minut. Tylko osoby zahartowane mogą bezpośrednio po zmywaniu ubrać się, ale i one w celu ogrzania ciała powinny wykonać ćwiczenia gimnastyczne.

Nieprzestrzeganie tej zasady grozi przeziębieniem.

Zmywania trwają od 2- 3 min.

Przy wykonywaniu zmywań należy bezwzględnie przestrzegać dwóch zasad:

1. zimnych zmywań nie wolno wykonywać u osób zmarzniętych, o chłodnych stopach lub rękach.
2. po zabiegu należy zatroszczyć się o szybki powrót ucieplenia skóry do normy.

Nacierania stanowią odmianę zmywań. Łączą działanie termiczne zimnej wody z działaniem mechanicznym nacierania. Temperatura wody do zabiegu wynosi 10-15o C. Działają one nieco wolniej bodźcowo, ale równocześnie silniej niż zmywania. Powinny wywołać fizjologiczny odczyn naczyniowy. Wykonuje je się głównie przy obniżonej pobudliwości ruchowej ścian naczyń krwionośnych, kiedy zimne zmywanie powoduje niewielkie zmiany ukrwienia skóry. Wpływają łagodnie pobudzająco na układ krążenia i oddychania. Zwiększają ukrwienie skóry i tkanki podskórnej. Działają tonizująco na układ nerwowy. Ułatwiają zasypianie.

Wyróżniamy nacierania:

- częściowe
- całkowite

Nacierania częściowe wykonuje się je u chorego poddanego uprzednio ogrzaniu np.: po opuszczeniu łóżka lub ogrzaniu w dudce świetlnej. Do wykonania zabiegu potrzebne są dwa wiadra z zimną wodą. Chorego układa się na leżance i przykrywa ciepłym kocem. Następnie obnaża się jedną kończynę i nakłada na nią ręcznik, rozcierając energicznie skórę, aż do wystąpienia jej przekrwienia i uczucia ciepła. Po zakończeniu tej czynności kończynę okrywa się kocem.

W analogiczny sposób postępuje się z pozostałymi kończynami i tułowiem. Brzuch i klatkę piersiową należy nacierać w kierunku poprzecznym do długiej osi ciała. Do nacierania używa się zawsze ręcznika, który pozostał określony czas w zimnej wodzie. Czas trwania zabiegu powinien być krótki. Po zakończeniu zabiegu chory odpoczywa pół godziny.

Nacierania całkowite wykonuje się dwoma sposobami:

1. u chorego leżącego na kozetce pod prześcieradłem wykonuje się nacieranie częściowe przez mokry ręcznik nakładamy kolejno na kończyny wysuwane spod przykrycia. Po wykonaniu zabiegu na jednej kończynie wyciera się ją suchym ręcznikiem i okrywa kocem, po czym przystępuje się do wykonania zabiegu na następnej kończynie, którą pacjent wysuwa spod przykrycia. Po wykonaniu zabiegu na kończynach pacjent siada i przystępuje do nacierania kolejno palców, klatki piersiowej i brzucha (kl. piersiową i brzuch naciera się ruchami poprzecznymi do osi ciała). Zabieg należy wykonać szybko. Po zabiegu chory powinien odpoczywać pół godziny w pozycji leżącej.
2. silniej bodźcowo działają nacierania wykonywane przez prześcieradło wyżęte po zamoczeniu w wodzie o temperaturze 20o C i nałożone na nagie ciało osoby stojącej. W przeciwieństwie do nacierania częściowego ten rodzaj nacierania całkowitego stanowi duże obciążenie dla organizmu i wymaga sprawnego serca i krążenia. Stanowi natomiast wartościowy sposób przestrojenia AUN. Może być stosowany po uprzednim poddaniu się pewnej liczbie zabiegów częściowych.

Nacieranie powinno w krótkim czasie 1-2 min. wywołać odczyn naczyniowy, wyrażający się zaróżowieniem skóry oraz uczuciem ciepła i rzeźkości. Nacieranie nie wolno wykonywać u osób, które nie reagują na nie odczynem naczyniowym. Po nacieraniu w zależności od stanu pacjenta, zaleca się odpoczynek lub spacer. Natężenie bodźców mechanicznych można zwiększyć stosując zamiast nacierania oklepywanie.

Wskazania do nacierania:

- przewlekły nieżyt oskrzeli
- rozedma płuc
- zaburzenia krążenia obwodowego

- nerwica**Przeciwwskazania do nacierań:**

- zaburzenia czucia
- stany zapalne skóry
- stany nadmiernej pobudliwości
- stany wyczerpania psychicznego
- zaawansowana miażdżyca
- zwiększona łamliwość naczyń włosowatych