

Министерство здравоохранения Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Московской области  
«Московский областной медицинский колледж № 2»  
(ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж № 2»)

## Лечебные ванны

**ПМ 02.** « Участие в лечебно – диагностическом и  
реабилитационном процессах »

**МДК 02.02** «Основы реабилитации».

Составитель:  
Преподаватель С.А. Дымова

Коломна  
2019г

# Применение лечебных ванн в медицине

- ▶ Лечебные ванны - ванны с добавлением какого-либо лечебного средства: травяного отвара, масла, настоя, минеральной или морской воды, углекислого газа или кислорода. Холодные и прохладные лечебные ванны - ванны с температурой воды 18 - 20 °С, оказывающие на организм тонизирующее и возбуждающее действие. Они снимают усталость и стресс. Время принятия холодных ванн - от 30 с до 3 мин



# Лечебные контрастные ванны



- ▶ Контрастные водные процедуры — особое целительное средство, одно из самых полезных. Контрастная ванна — особо мощный целительный раздражитель для организма. Контрастная ванна обладает закаливающим действием, тренирует кровеносные сосуды, приводит в норму кровяное давление, снимает нервные перегрузки и стрессы.
- ▶ Начинать прием контрастных ванн нужно с такой температуры воды, которая будет восприниматься как комфортная, не будет вызывать сильных неприятных ощущений. Можно начинать с температуры воды для холодной ванны 16–18 °С и температуры воды для горячей ванны 39–40 °С. Эти температуры уже вполне соответствуют понятиям «холодная вода» и «горячая вода». Но надо иметь в виду, что наилучший эффект достигается при температуре холодной воды 14–15 °С и температуре горячей воды 41–43 °С.
- ▶ Общие правила приема ванны. Температура воздуха в помещении, где принимается ванна, не должна быть ниже 20 °С; нельзя принимать ванны при наполненном желудке, лучше всего делать это до приема пищи или не раньше чем через 2–3 часа после еды; перед принятием ванны тело должно быть равномерно разогрето движением, трением или теплотой, особо нужно следить, чтобы руки и ноги не

# Ванна ручная и ножная

- ▶ Нужно взять два таза, в один из которых налить холодную воду, в другой — горячую. Конечности попеременно опускают сначала в холодную воду, затем в горячую, в каждой держа их по 1 минуте. Так нужно делать до 11 раз, последняя вода должна быть холодная. Особый вид ручных ванн — локтевая ванна, когда руку сгибают в локте под острым углом и опускают локтевой сустав в сосуд с водой до половины предплечья и плеча. Такие ванны усиливают обмен веществ в погруженных участках, привлекая к ним кровь, а также усиливая прилив крови и кровообращение в близлежащих участках тела (в груди — ручная ванна, в брюшных органах — ножная ванна).
- ▶ Ванна ручная и ножная глубокая. Холодную и горячую воду наливают в два более глубоких сосуда — ведро, кадку, ванну — и поочередно погружают туда конечности: сначала в холодную воду, затем в горячую. Руки можно погружать почти до подмышек, ноги — до колен или середины бедра (можно сделать это в ванне, встав на колени).



# Показания к применению контрастного душа

- ▶ Контрастный душ или ванна нормализует работу всего организма, принимать их рекомендуется в следующих случаях:
  - При гипертонии;
  - При головных болях;
  - Воспалительные и дегенеративные заболевания суставов в стадии обострения, например, артрит, артроз;
  - Отечность нижних конечностей;
  - Постоянные простудные заболевания (для укрепления иммунитета);
  - Онемение рук и ног;
  - Депрессии, плохое настроение;
  - Общая усталость после рабочего дня, апатия, слабость.



# Противопоказания к контрастным ваннам

- Обострение хронического воспаления внутренних органов;
- Простудные заболевания в период обострения;
- Повышенная температура тела, лихорадка;
- Тромбоз сосудов нижних конечностей;
- Варикозное расширение вен;
- Период беременности;
- Нарушение целостности кожных покровов в зоне воздействия (раны, высыпания);
- Эндокринные нарушения, в частности сахарный диабет.



# Пресные ванны

- ▶ **Пресные ванны** – лечебное действие на организм человека пресной воды разной температуры.



Как понятно из названия, лечебным фактором в таких процедурах является пресная вода. Однако она может иметь разную температуру и другие особенности:

- ▶ общие холодные и прохладные ванны (тело пациента на короткое время погружают в воду соответствующей температуры, а затем интенсивно растирают; при погружении сосуды сужаются, а при растирании – расширяются, причем стенка их остается в тонусе; воздействие такого рода тонизирует организм, стимулирует обмен веществ, тренирует приспособительные механизмы, повышает устойчивость организма к воздействию холода);
- ▶ ванны индифферентной температуры (успокаивают, уменьшают зуд);
- ▶ теплые ванны (улучшают сон, успокаивают, уменьшают раздражительность, обезболивают, расширяют сосуды, снижают артериальное давление, расслабляют мускулатуру, способствуют рассасыванию воспалительных инфильтратов);
- ▶ горячие ванны (при погружении в ванну сначала наступает выраженный спазм сосудов, который быстро сменяется их расширением; такая процедура – хороший раздражитель: она улучшает микроциркуляцию крови, уменьшает спазм мышц, усиливает отделение пота, стимулирует процессы обмена веществ, обезболивает; важно не допускать перегрева, который сопровождается обратными эффектами);



# Показания



1. Контрастные, холодные, прохладные ванны назначают пациентам с целью закаливания организма, повышения его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов. Также их применяют при неврастениях.
2. Показаниями к применению ванн индифферентной температуры являются:
  - бессонница;
  - зуд кожных покровов;
  - невроты.

- ▶ 3. Теплые ванны улучшают состояние больных, страдающих:
  - гипертонической болезнью в начальной стадии;
  - нейроциркулярной дистонией;
  - невритом инфекционно-аллергической или травматической природы;
  - полиневропатией;
  - полирадикулоневритом;
  - остеохондрозом шейного и поясничного отделов позвоночника;
  - ЧМТ;
  - гипоталамическим синдромом.
- ▶ 4. Ванны с постепенным повышением температуры, а также горячие ванны применяются при:
  - хроническом нарушении кровообращения спинного мозга;
  - полинейропатиях токсической природы;
  - первичном остеоартрозе;
  - деформирующем спондилезе.



# Противопоказания

- ▶ Не рекомендуется принимать пресные ванны при таких заболеваниях:
  - острые воспалительные процессы;
  - повышение температуры тела;
  - тяжелые нарушения кровообращения;
  - тяжелая гипертоническая болезнь;
  - тяжелая ишемическая болезнь сердца;
  - нарушения мозгового кровообращения, острые или преходящие.
- ▶ Горячие ванны также не используют при:
  - невралгических болях;
  - высоком риске кровотечений;
  - сахарном диабете;
  - в период беременности.



▶ Кроме того, противопоказаниями к назначению больным прохладных и холодных ванн являются:

- холодовая аллергия;
- болезни суставов;
- патология почек;
- заболевания органов дыхательной системы.



# Местные ванны

- ▶ К местным ваннам относят ванны рук или ног. Примерная температура 36-37 градусов. Данная процедура проводится в течении 10 минут, после чего проводится постепенное доливание горячей воды до температуры до 42-45 градусов.



- ▶ У больного может наблюдаться обильное потоотделение, а кожные покровы гиперемированы
- ▶ В течении 10 минут больной принимает ванну, после чего данную часть тела вытирают и укутывают в теплую простынь
  - ▶ В течении 30 минут – отдых



# Показания



- Различные виды артритов, в том числе реактивный артрит, ревматоидный артрит, подагрический артрит и др.
- Деформирующий артроз.
- Вибрационная болезнь (сосудоспастическая болезнь рук, синдром белых пальцев, псевдо-Рейно болезнь).
- Сахарный диабет и его осложнения, такие как диабетическая полинейропатия и артропатия.
- Заболевания периферической нервной системы: невралгии, невриты, нейропатии, нейромиозиты.
- Гипертоническая болезнь и симптоматическая артериальная гипертензия.
- Атеросклероз сосудов конечностей, в особенности его начальные стадии.
- Реабилитация и последствия переломов костей конечностей.
- Обменно-трофические нарушения, в том числе возникающие на фоне варикозного расширения вен (без нарушения целостности кожи).

# Противопоказания

- Злокачественные новообразования и подозрения на них.
- Сердечно-сосудистая недостаточность в стадии декомпенсации.
- Выраженный атеросклероз с явными признаками нарушения кровообращения.
- Обширные язвы, ссадины, ожоги и другие нарушения целостности кожного покрова.
- Системные заболевания крови.





▶ Спасибо за внимание!

