

## **ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ**

Лечебный массаж, как и любой другой вид массажа, оказывает благотворное влияние на весь организм, что сказывается на улучшении общего самочувствия пациента и повышает его жизненный тонус.

**Лечебный массаж является отличным средством для повышения иммунитета и профилактики целого ряда заболеваний.**

**Лечебный массаж улучшает состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки.** Он способствует очищению кожи от отторгающихся роговых чешуек, различных посторонних частиц, попавших в ее поры, от живущих на ее поверхности микробов.

**Лечебный массаж нормализует функции сальных и потовых желез,** очищая их выходы от секрета, активизирует крово- и лимфообращение кожи, улучшая тем самым ее питание, усиливая ее сопротивляемость к температурным и механическим воздействиям.

**Лечебный массаж оказывает положительное действие на общее кровообращение организма.** Он улучшает продвижение крови по артериям, ускоряет отток крови по венам.

Кожа — большое рецептивное поле, поэтому **лечебный массаж оказывает благотворное действие не только на саму кожу, сосуды и мышцы, но и на периферическую и на центральную нервную систему.** Он способен ослабить или прекратить боль, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва.

**Лечебный массаж повышает эластичность мышечных волокон,** замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме того, **массаж** увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. Благодаря чему повышается работоспособность мышц.

**Лечебный массаж влияет и на общий обмен веществ.** Он способствует увеличению в крови количества эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.



Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## **ВОЗМОЖНОСТИ АППАРАТНОЙ ФИЗИОТЕРАПИИ**

**Электрофорез.** Это лечение, при котором лекарственные препараты в организм человека вводят с помощью постоянных токов. Такой способ приема лекарственных препаратов безопасен и более эффективен, т. к. лекарства концентрируются именно в месте введения, воздействуя на больной орган локально, а не распространяются по всему организму. Этот метод помогает избежать побочных эффектов от применения лекарств: электрофорез не раздражает кишечник, желудок, процедура совершенно безболезненна. Электрофорез используют при различных неврологических проблемах.

**Импульсные токи** широко применяются для лечения патологических состояний организма, так как импульсные воздействия в определенном заданном ритме соответствуют физиологическим ритмам функционирующих органов и систем человека. Этот вид физиотерапии позволяет снять воспаление, боль, нормализовать рефлексы, восстановить нарушенную воспалением структуру ткани.

**Магнитотерапия** с успехом применяется у детей при ринитах, синуситах, неврозах, атопическом дерматите, дискинезиях органов пищеварения. **Секрет ее лечебного действия — постоянное, переменное низкочастотное, бегущее и импульсное магнитное поле.** Особенно чувствительны к влиянию магнитных полей нервная, сердечно-сосудистая и эндокринная системы.

**Светолечение.** Методы светотерапии, использующие различные приборы-светоизлучатели, известны давно и успешно применяются для лечения широкого круга заболеваний. **Аппарат «биофотон» излучает мягкий поляризованный световой поток, который сочетает видимые длины световых волн и инфракрасные.** Этот метод обычно назначают часто болеющим малышам, для нормализации работы иммунной системы, улучшения обмена веществ, снижения болевого синдрома.

**Ультразвуковая терапия – метод локального воздействия акустическими колебаниями ультравысокой частоты, осуществляемый с помощью излучателя.** Особенности УЗ-терапии связаны с сочетанным влиянием на организм механического, теплового и физико-химического факторов воздействия ультразвука, которые вызывают своеобразный микромассаж тканей, приводящий к образованию тепла и стимуляции обмена веществ.

**Успех физиотерапевтического лечения — в соблюдении правил приема процедур.**

Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## ДЕТСКИЙ МАССАЖ



Организм ребенка все время развивается и по характеру своих ответных реакций на различные внешние воздействия отличается от организма взрослого человека.

Детский массаж проводят с профилактической, гигиенической целью, а также в случае каких-либо отклонений в состоянии здоровья или физическом

развитии ребенка, нарушений нормальной функции позвоночника, слабости мышц и связочного аппарата, нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта и т. д.

**В детском возрасте массаж развивает двигательную активность и является мощным фактором, способствующим правильному развитию ребенка.**

**Осанка** - это привычное положение тела стоящего человека. Нормальная осанка заключается в гармоничном строении тела, симметрии отдельных его частей, и все это представляет собой важное биомеханическое условие прочной физиологической опоры каждого сегмента позвоночника для вышележащего отдела. **Нарушение осанки** чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания). Однако, надо отметить, что современное поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, вследствие чего осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой не только выглядит непривлекательно, как правило, такой ребенок мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, а также часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки не всегда можно назвать болезнью, однако ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, также он легко подвержен заболеваниям органов дыхания, пищеварения и развитию астено-невротических состояний.

И поскольку процент абсолютно здоровых детей сегодня крайне мал, детский массаж актуален как никогда.

Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ**

О том, что существуют лечебные ванны, слышаны многие, но далеко не все знают, в чем заключается их суть и практический эффект. Существует масса различных видов лечебных ванн, которые различаются по компонентному составу и особенностям воздействия на организм.

Показания к их применению могут быть следующие:

- заболевания нервной системы, в том числе неврозы с повышенной возбудимостью;
- хронические заболевания опорно-двигательной системы;
- заболевания периферической нервной системы;
- нарушение обмена веществ;
- синдром хронической усталости и нарушение сна.

### **Минеральные ванны**

Одними из самых распространенных и широко применяемых являются минеральные ванны. Этот вид лечебных ванн отличается повышенным содержанием в воде минеральных веществ. Успокаивающее воздействие на нервную систему, снятие усталости, повышение иммунитета и расслабление мышц – вот лишь несколько особенностей воздействия на организм, которыми отличается минеральная ванна. Также стоит отметить, что данный вид ванн оказывает серьезное воздействие на работу системы кровообращения, а также способствует очищению организма от токсинов. Входящие в состав минеральных композиций микроэлементы: хлориды, сульфаты серебра, калия, магния, меди и др., регулируют различные биохимические процессы, положительно влияют на восстановление тканей при воспалении.

### **Вихревые ванны**

Одним из самых аристократичных и действенных видов процедур остается вихревая ванна – самый распространенный и широко применяемый на курортах вид лечебных ванн. Способ приготовления такой ванны особенный, в нее не добавляют никаких сторонних компонентов, а просто нагнетают воду под определенным давлением. Показаны вихревые ванны детям и взрослым при многих заболеваниях. Они помогают бороться с функциональными расстройствами нервной системы, а также быстро справляться с хроническим переутомлением. Возможно применение такого вида ванн при нарушении обмена веществ, в частности, при ожирении.



Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!



## **ПОДВОДНЫЙ ДУШ - МАССАЖ**

Подводный душ-массаж (или гидромассаж) является водолечебной процедурой, при которой тело человека массируют под водой струей воды под повышенным давлением. В этой процедуре сочетаются температурное воздействие, гидростатическое влияние воды ванны, в которой проводится гидромассаж, и дополнительное механическое раздражение кожи струей воды. Пребывание человека в теплой ванне вызывает расслабление мышц и уменьшение болей, что позволяет энергичнее проводить механическое и температурное воздействие и влиять на более глубокие ткани. Во время процедуры происходит стимуляция адаптационных (приспособительных) возможностей нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, иммунной систем, улучшается функциональное состояние кожи.

Стимулирующее действие гидромассажа на процессы обмена выражается и в умеренном снижении массы тела, и в уменьшении содержания в крови холестерина после курса лечения.

Подводный душ-массаж является эффективным средством для преодоления мышечного спазма при заболеваниях костно-мышечной и периферической нервной систем, при дискинезии кишечника.

Подводный душ-массаж применяется для восстановления физической работоспособности спортсменов после интенсивных спортивных нагрузок, что является профилактикой перенапряжения и созданием условий для дальнейшего увеличения нагрузок.



Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## ДУШ ЦИРКУЛЯРНЫЙ

Целебные силы воды используются сегодня не в меньшей степени, чем это делалось в древности. В комплексе с современными технологическими возможностями, научными открытиями и достижениями были разработаны новые способы использования, которые позволяют извлечь максимум пользы из обычной воды. К таким процедурам можно с уверенностью отнести и циркулярный душ.

Воздействие циркулярного душа в отличие от гидромассажных ванн, талассотерапии и других подобных процедур не ограничивается поверхностью кожи. Он оказывает серьёзное влияние и на сосуды, мышцы, внутренние органы, подкожно-жировую клетчатку. Такие процедуры позволяют поднять тонус всего организма, а не только оказывает благоприятный косметический эффект на кожу.

**Курс процедур позволяет существенно улучшить способность клеток тканей всего тела перерабатывать и усваивать полезные вещества.** Происходит интенсивная стимуляция иммунной системы, позволяет снять имеющиеся спазмы, повышает тонус сосудов.

Когда назначается циркулярный душ, показания в большинстве случаев связаны:

- с нарушениями в работе нервной системы,
- переутомлениями,
- стрессовыми состояниями,
- боли в суставах,
- начальными стадиями развития гипертонии, дистонии.

Подобное воздействие на тело является очень эффективным при необходимости избавления от бессонницы, снятия напряжённости, раздражительности, стимуляции работы сердечно-сосудистой системы.



## **ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ**

Тепло очень позитивно влияет на человеческий организм – помогает ускорять процесс обмена веществ, способствует активизации кровообращения, что позволяет лучше снабжать клетки кислородом и быстрее выводить вредные вещества.

**Теплолечением, или термотерапией, называется метод физиотерапии, предусматривающий воздействие на проблемные зоны тела человека различными термоносителями.**

Теплолечение оказывает на организм человека болеутоляющее, успокаивающее, антиспастическое, противовоспалительное действие, а также помогает рассасывать воспалительные инфильтраты, рубцы и спайки. Термотерапия издавна используется как в официальной, так и в неофициальной медицинской практике. Она является одним из наиболее распространенных физиотерапевтических методов.

### **Термоносители, применяемые при теплолечении**

Важная характеристика термоносителей – это их теплопроводность, то есть способность передавать тепло. Лучшими методами термотерапии считаются лечение озокеритом и парафином.

Озокерит является горной породой нефтяного происхождения. Он имеет уникальные физические свойства. Озокерит отличается низкой теплопроводностью и высокой теплоемкостью.

Парафин - это смесь высокомолекулярных твердых углеводородов метанового ряда, имеющая микрокристаллическое строение. Для лечебных целей применяют высокоочищенный парафин. Оба эти вещества после нагревания медленно остывают, то есть отдают тепло на протяжении долгого времени.

Полезные свойства озокерита и парафина дополняются еще одним уникальным качеством – когда разогретое вещество наносится на кожу, на ней возникает тонкая пленка. По своей температуре она близка к температуре кожных покровов человека, тогда как основная масса озокерита или парафина остается горячей, но при этом не вызывает ожогов.



Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА

Устали? Ухудшилось настроение? Не получаете от жизни удовольствие? Отражение в зеркале не вызывает восторга? Так, нужно с этим что-то делать. Есть изумительная процедура, которая принесёт огромную пользу и истинное удовольствие.

Её название – **«баня бочка» или «кедровая фитобочка»**. Небольшое устройство, изготовленное из кедра, представляет собой цилиндрическую конструкцию, рассчитанную на одного человека. Она оборудована небольшой, но комфортной скамейкой для сидения, дверкой для входа, крышкой с отверстием для головы, парогенератором, работающим от электросети, в который перед процедурой заливается благоухающий отвар из разнотравья, и добавляются душистые эфирные масла.

Кедровая древесина, разнотравье, эфирные масла, пар, сочетаясь, оказывают невероятно мощное воздействие на все системы организма. Чем же она так хороша? Жаркий пар раскрывает поры на кожном покрове, через которые выводятся все вредные вещества из организма. Активные биологические компоненты, содержащиеся в травах и эфирных маслах, проникая через кожу, оказывают лечебное действие на весь организм человека, насыщая витаминами и минералами, необходимыми для полноценной жизнедеятельности.

Она не только дарит наслаждение, но и борется с рядом серьезнейших состояний. Однако, перед сеансом фитобочки обязательно нужна консультация с лечащим врачом во избежание негативных последствий.

### ПОКАЗАНИЯ

- ❖ Ожирение и целлюлит
- ❖ сниженный иммунитет
- ❖ усталость и бессонница
- ❖ вегетососудистая дистония
- ❖ гипертония (до II стадии)
- ❖ стресс и депрессия
- ❖ цистит и уретрит
- ❖ артрит
- ❖ атеросклероз
- ❖ остеохондроз
- ❖ гипотония
- ❖ дерматит

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ❖ инфекционные заболевания
- ❖ эпилепсия
- ❖ мигрень
- ❖ паркинсонизм
- ❖ тромбозы вен
- ❖ нарушения сердечного ритма
- ❖ гипертония (выше II стадии)
- ❖ сердечная недостаточность
- ❖ кровотечения
- ❖ злокачественные новообразования
- ❖ беременность
- ❖ кормление грудью



## ***ИНФРАКРАСНАЯ САУНА***

Инфракрасная сауна представляет собой кабину, изготовленную из натурального дерева. Внутри кабины установлены инфракрасные излучатели (нагреватели) из специальной керамики.

### **ИК – нагреватели обладают многими преимуществами:**

- Используется прямое воздействие на тело человека.
- Инфракрасные нагреватели поставляют тепло волновым способом.
- Инфракрасные нагреватели безопасны в эксплуатации, так как все опасные части поверхности закрыты безопасной поверхностью. .
- ИК-тепло используется во многих случаях: для оздоровления организма и его укрепления, для придания сил, в профилактических целях от различных заболеваний.
- Так как в процессе процедуры сам воздух не нагревается, то ценный кислород, и влажность остаются практически на прежнем уровне. Как следствие, по окончании процедуры отсутствует сухость кожи, которая обычно сопровождает привычные банные процедуры.
- Работа ИК-нагревателя совершенно бесшумная, что отражается на процессе отдыха. Во время посещения инфракрасной кабинки можно по-настоящему расслабиться и отдохнуть в свое удовольствие.

### ***Допустима ли инфракрасная сауна для детей?***

Медицинские специалисты единодушно согласны с тем, что инфракрасная сауна невероятно полезна для организма. Если посещать ее регулярно, то можно укрепить иммунную систему, избавиться от заболеваний, болей, вызванных при напряжении мышц и суставов.

**ИК-тепло является профилактическим средством и может использоваться в качестве дополнения к основному лечению.**

## СПЕЛЕОТЕРАПИЯ

**В состав воздуха соляной пещеры или комнаты входит хлорид натрия** (сухой высокодисперсный аэрозоль природной каменной соли). Размер частиц хлорида натрия — от 1 до 5 микрометра, что обеспечивает его глубокое проникновение в бронхиальное дерево вместе с вдыхаемым воздухом. Он восстанавливает проходимость бронхиального дерева, улучшает работу мерцательного эпителия дыхательных путей (клеток, выстилающих слизистую оболочку), газообмен в легких и кровообращение в них. В результате повышается сократительная способность сердечной мышцы (миокарда), нормализуется артериальное давление, улучшается функция внешнего дыхания. Все эти моменты при курсовом лечении усиливают выработку гормонов и стимулируют способность организма адаптироваться к условиям внешней среды.

**В результате этого:**

- формируются биологически активные вещества
- улучшается обмен белков, жиров и углеводов
- активируются восстановительные процессы в тканях
- повышается местный иммунитет, уровень гемоглобина крови и эритроцитов
- нормализуется работа иммунной системы
- на коже и слизистых оболочках погибают болезнетворные микроорганизмы
- улучшается работа дыхательной и нервной системы, сердца и сосудов

Все эти изменения, происходящие в организме в условиях целебного микроклимата, ведут к тому, что выздоровление наступает быстрее. Одновременно с этим устойчивость организма к отрицательному воздействию факторов внешней среды повышается.

К тому же, время ремиссии (утихания симптомов заболевания) увеличивается и **улучшается качество жизни пациентов**. Такое комплексное воздействие на человеческий организм поистине уникально.



Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

**Основной терапевтический метод ЛФК** — это **лечебная гимнастика**, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. **Основное средство ЛФК** — **физические упражнения**, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом состояния организма, общей физической работоспособности.

Именно с помощью физических упражнений тело человека развивается всесторонне, совершенствуется координация, тренируется выносливость, улучшается работа нервной системы, ускоряется приток крови, нормализуются обменные процессы, организм очищается от накопившихся токсинов и шлаков.

**Полезьа гимнастики для здоровья проявляется только при регулярных занятиях**, когда гимнастикой занимаются постоянно, осанка человека исправляется, становится правильной, а это очень важно именно сегодня, поскольку всё больше времени люди проводят сидя за компьютером.

Регулярные физические упражнения дадут слабому человеку ощутить окрепшую мускулатуру, и это станет стимулом для продолжения занятий. С помощью систематических занятий гимнастикой человек получает возможность избавиться от дефектов телосложения, улучшить осанку, овладеть собственным телом, почувствовать его, взять под контроль.

Кроме того, с помощью гимнастики многие люди смогли бы избавиться от лишнего веса. Заниматься можно в любом месте и в любое время, **главное — желание.**

Привычка регулярных занятий гимнастикой прекрасно организует, дисциплинирует любого человека. Вы научитесь ценить время, получите необыкновенную радость подвластности вам всех возможностей вашего тела, забудете о постоянных болевых ощущениях, станете привлекательнее.

**Не теряйте время, регулярно занимайтесь физическими упражнениями!**



Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

# **АЭРОЗОЛЬТЕРАПИЯ**

(ингаляции лекарственных веществ)

**Аэрозольтерапия** — лечение вдыханием аэрозолей лекарственных веществ. Лекарственные вещества в виде аэрозолей в зависимости от дисперсности (степени раздробления) проникают на ту или иную глубину в дыхательные пути, а оттуда в лимфу и кровь, оказывая также рефлекторное действие через нервные окончания, заложенные в слизистой оболочке дыхательных путей и коже. Аэрозоли применяют главным образом для профилактики и лечения инфекционных, вирусных (особенно гриппа), профессиональных и других заболеваний дыхательных путей, бронхиальной астмы в стадии ремиссии или с нечастыми легкими приступами. Для ингаляций используют различные растворы антибиотиков, бронхорасширяющих средств, щелочных, щелочно-соляных и других минеральных вод, антигистаминных, противогрибковых препаратов.

Средства для ингаляций **«ПО-КУР»** представляют собой вещества исключительно природного происхождения, созданы на основе минеральных вод, лечебных грязей и являются новым семейством немедикаментозных средств для ингаляционной терапии заболеваний органов дыхания.

Средство для ингаляций **«ПО-КУР»** представляет собой соль природной минеральной хлоридно-натриевой йодо-бромной воды глубоких озёр Западной Сибири, получаемую методом низкотемпературного обезвоживания под вакуумом. Визуально представляет собой водорастворимый мелкозернистый кристаллический порошок бело-желтого цвета. Содержит комплекс биологически активных компонентов: Ca, Mg, Na, Cl, I, Br, K, B, Si и др.



Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!



## **КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ – ПОЛЬЗА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

Это необычное лакомство. Кажется, набираешь его полную ложку, а во рту ничего нет. Только вкус. Но детям этот процесс очень нравится. Разберемся, приносит ли коктейль кислородный пользу для организма.

### **ЗАЧЕМ НУЖЕН**

Со школьной программы мы знаем о необходимости кислорода. Зачем нашему организму кислород? Для выработки энергии. Все реакции в организме проходят с потреблением большого количества этого животворящего вещества. Обычно кислород поступает к нам из воздуха с дыханием, обогащая кровь и каждую клеточку, вытесняя углекислый газ. Если кислорода достаточное количество, его достаточно для выработки энергии. На свежем воздухе мы бодры, веселы, спортивные и жизнерадостны. Но свежего воздуха достаточно не всем.

### **КОМУ НУЖЕН**

Катастрофически его не хватает загазованным большим городам, особенно если деревья и парковые зоны далеко, а за окном постоянное движение автомобилей. Здесь простое открывание форточки вряд ли спасет от кислородного голодания. Так же недостаточно кислорода, если есть скученность людей. Некоторые отопительные приборы сжигают кислород при своей работе.

Кислородное голодание проявляется недостатком энергии, снижением работоспособности, постоянно хочется спать или хотя бы полежать. Что говорить о детях – растущих организмах с моторчиком.

### **В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ НУЖЕН**

Кушать его нужно ложечкой, сразу после приготовления, медленно, 3-5 минут. Оптимально принимать кислородный коктейль за 1-1,5 часа перед обедом. Разовая доза кислородного коктейля составляет малышам 3-6 лет 150 мл. Ребятишкам 7-10 лет – 200 мл, детям 11- 14 лет – 250 мл. Подросткам старше 14 лет и взрослым до 300 мл на один прием. Чтобы получить пользу от кислородного коктейля нужно принимать его курсами, ежедневно по 1 порции в день, в течение 10-15 дней, затем делать перерыв. Через месяц курс можно повторить.

Будьте здоровы! Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!