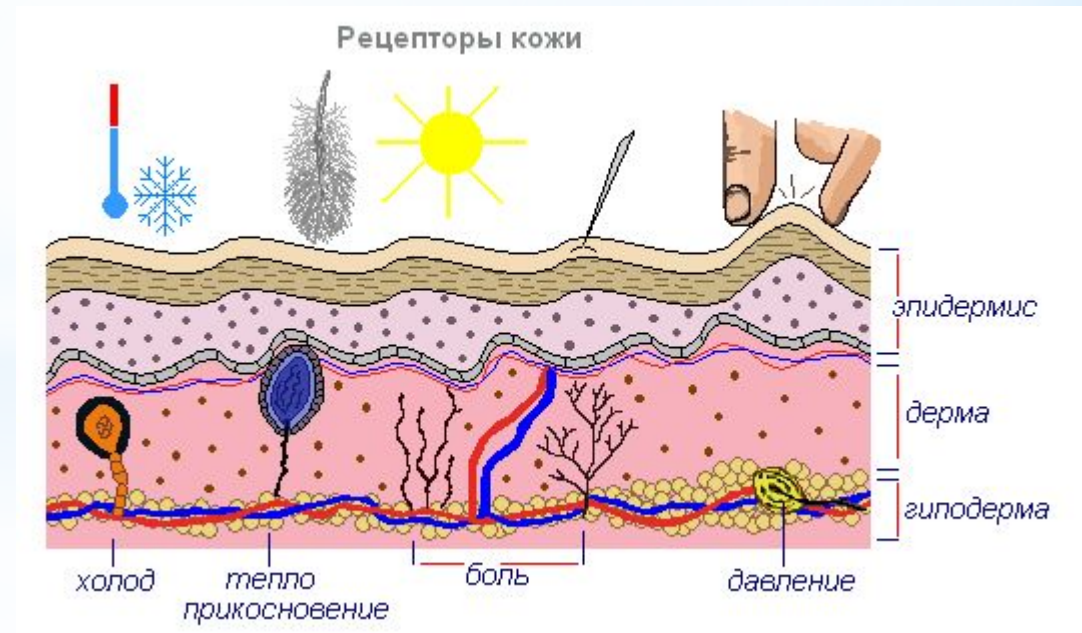


МЕТОДЫ ПРОСТЕЙШЕЙ ФИЗИОТЕРАПИИ

Физиотерапией (гр. *Physis* - природа и *therapeia* - лечение) называют целенаправленное воздействие на организм человека с лечебной целью различными природными факторами: водой, теплом, холодом и светом, электричеством, электромагнитным полем, ультразвуком и др.

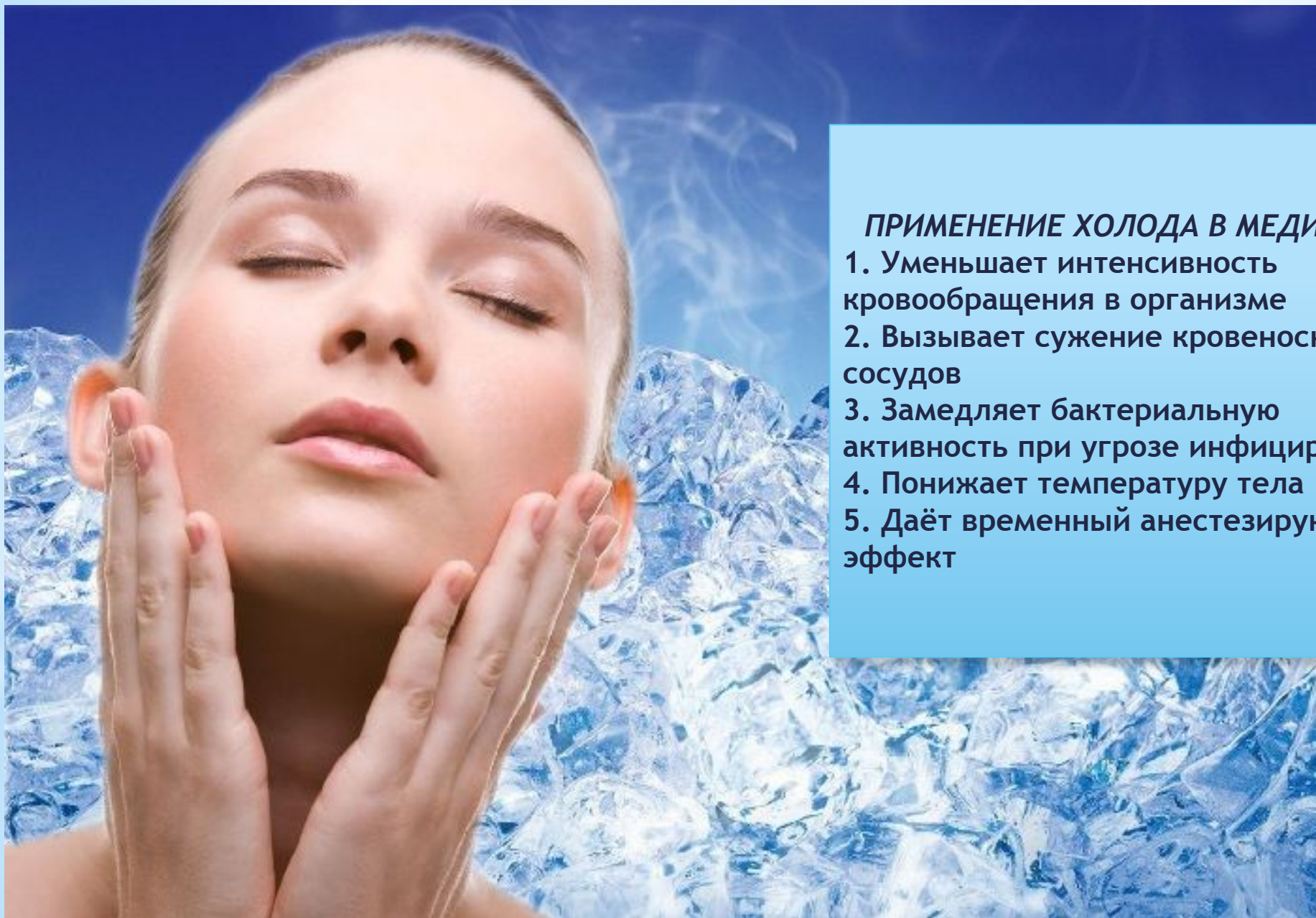


Известно, что при раздражении кожных покровов возникают определённые изменения в органах и тканях - изменения сосудистого тонуса, секреторной и моторной активности, метаболизма клеток. Нередко возникают и общие реакции, выражающиеся в улучшении аппетита, сна, настроения. Подобные воздействия на кожные покровы с целью изменения функционального состояния органов и систем организма получило название сегментарно-рефлекторной терапии.



Применение горчичников, льда, грелки, компрессов относится к малой или домашней физиотерапии. Эффект физиотерапевтических процедур обусловлен их рефлекторным воздействием на рецепторы кожи.





ПРИМЕНЕНИЕ ХОЛОДА В МЕДИЦИНЕ:

1. Уменьшает интенсивность кровообращения в организме
2. Вызывает сужение кровеносных сосудов
3. Замедляет бактериальную активность при угрозе инфицирования
4. Понижает температуру тела
5. Даёт временный анестезирующий эффект

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕПЛА:

1. Повышает температуру тканей при местном применении
2. Усиливает приток крови к пораженному участку, вызывая улучшение кровоснабжения и лимфообращения и уменьшает застой крови во внутренних органах
3. Стимулирует интенсивность обменных процессов.



Водолечение -это наружное применение воды с лечебной и профилактической целью. Водные процедуры (ванны,душ, обмывания,обтирания , обливания и обертывания) благодаря выраженному термическому ,механическому и химическому воздействию на многочисленные рецепторы кожи могут оказывать влияние на нервную,сердечно -сосудистую , мышечную ,дыхательную, пищеварительную и другие системы организма.



Горчичники

Применение порошка горчицы основано на том, выделяющееся при контакте с водой эфирное масло, вызывая раздражение рецепторов кожи и её гиперемию, приводит к рефлекторному расширению кровеносных сосудов внутренних органов. За счёт этого достигается болеутоляющий эффект , ускоряется рассасывание некоторых воспалительных процессов.

Второе составляющее горчицы - фитонциды. Под влиянием воды они выделяются из фермента мирозина. Эфирное масло и фитонциды и являются целительными свойствами горчицы.



Нужно предупредить пациента, что гиперемия и болезненность кожи там, где были горчичники, могут держаться несколько часов и даже дней. После частого применения горчичников иногда появляется пигментация кожи.

Показания к использованию горчичников определяет врач. Часто они применяются без консультации врача, поэтому нужно знать о противопоказаниях, казалось бы, безвредной процедуры.

Запомните! Нельзя ставить горчичники при заболеваниях кожи, высокой температуре(выше 38), лёгочном кровотечении, резком снижении или отсутствии кожной чувствительности, злокачественных новообразованиях.



Постановка горчичников

Оснащение: плёнка, часы, салфетка, лоток.

Постановка горчичников.

1. Уточнить у пациента понимание цели и хода предстоящей процедуры и получить его согласие. В случае не информированности пациента уточнить у врача дальнейшую тактику.
2. Вымыть руки.
3. Проверить пригодность горчичников: горчица не должна осыпаться с бумаги и иметь специфический (резкий) запах. При использовании горчичников , сделанных по другим технологиям, например, пакетированная горчица , этот пункт исключается.
4. Налить в лоток горячую (40-45 градусов) воду.

Выполнение процедуры.

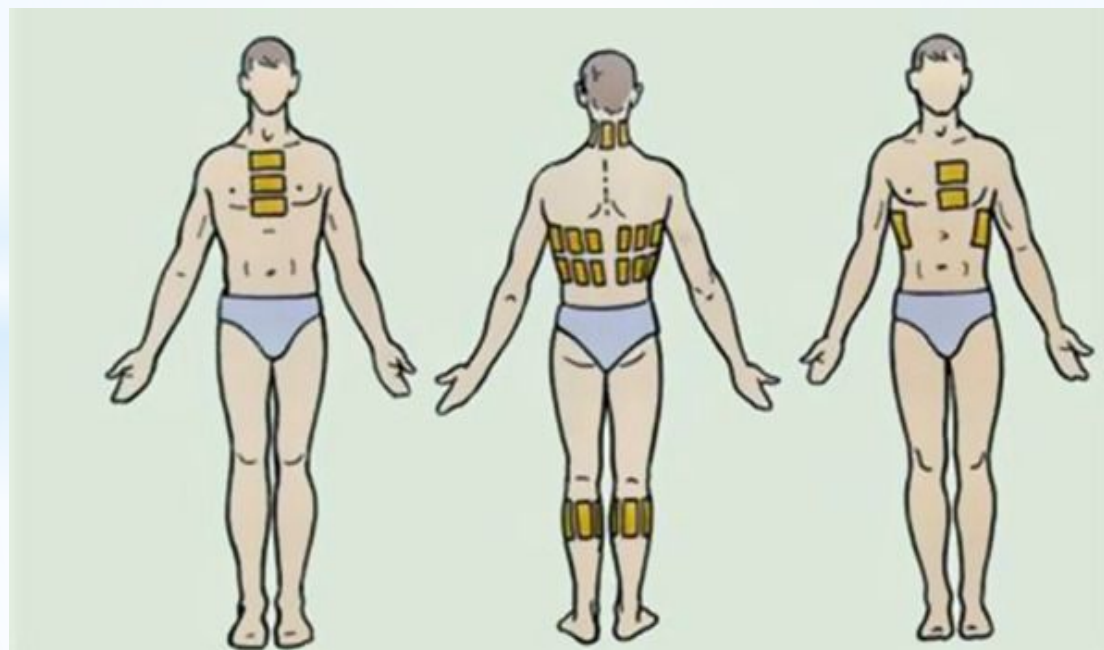
5. Погрузить горчичник в горячую воду и дать ей стечь. Плотно приложить к коже стороной покрытой горчицей.
6. Разместить нужное количество горчичников на спине (другой обл. тела).
7. Укрыть пациента клеенкой, затем одеялом.



Завершение процедуры.

1. Снять горчичники через 5-15 мин.
2. Смочить салфетку в тёплой воде и снять с кожи остатки горчицы.
3. Вытереть кожу насухо. Помочь пациенту надеть нижнее бельё, укрыть одеялом, которое нельзя снимать в течение 20-30 мин.
4. Вымыть руки.

Запомните! При более длительном воздействии горчичников возможен ожог кожи с образованием пузырей.



Банки (вакуумтерапия)

Банки представляют собой стеклянные сосуды с округлым дном и утолщёнными краями емкостью 30-70 мл.

Их ставят на поверхности с хорошим мышечным или подкожно-жировым слоем, сглаживающим костные основания

(подключичные, подъязычные, межлопаточные области и т.д.)



За счёт создаваемого вакуума медицинская банка присасывается к коже, усиливая крово- и лимфообращение, улучшая питание тканей, в результате чего быстрее рассасываются воспалительные очаги.

Банки ставят по назначению врача, как правило, через день. Нужно предупредить пациента о том, что принимать ванну, душ во время процедуры не стоит. Багровые и тёмно-багровые пятна постепенно исчезнут.

Запомните! Нельзя ставить банки при легочном кровотечении, туберкулёзе лёгких, заболеваниях кожи, при общем истощении, возбуждении пациента, высокой температуре тела.



Постановка банок (вакуумтерапия)

Оснащение: салфетка, лоток с медицинскими банками, полотенце, емкость с водой, часы, вазелин, корнцанг, вата, спички, этиловый спирт 70 °С градусов (20 мл).

Подготовка к процедуре.

1. Уточнить у пациента понимание цели и хода предстоящей процедуры и получить его согласие. В случае не информированности пациента уточнить у врача дальнейшую тактику.
2. Длинные волосы пациента (пациентки) на голове прикрыть пелёнкой.
3. Нанести на кожу тонким слоем вазелин. Остатки вазелина снять с кожи рук салфеткой.
4. Сделать плотный фитиль из ваты и надёжно закрепить его на корнцанге.

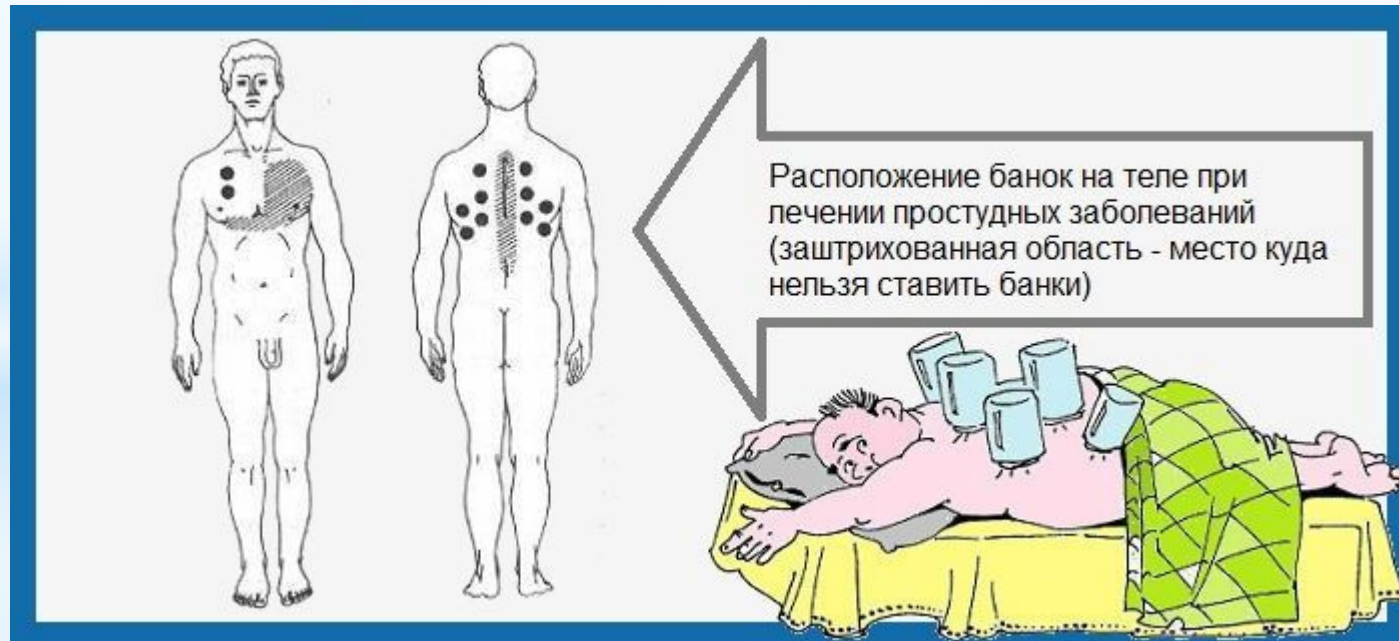
Выполнение процедуры

1. Смочить фитиль спиртом, излишки - отжать, флакон закрыть крышкой и отставить в сторону. Вытереть руки.
2. Поджечь фитиль, взять в руку 1-2 банки, затем другой рукой быстрым движением внести в банку фитиль на 0,5 - 1 с (банку стоит держать недалеко от поверхности тела) и энергичным движением приложить к коже.
3. Поставить таким образом необходимое количество банок.
4. Прикрыть пациента пелёнкой, одеялом и попросить пациента оставаться в таком положении в течение 10 - 15 мин.
5. Вымыть руки.

Запомните! Пламя должно только вытеснить воздух из банки. Но не накалять края, так как возможен ожог кожи.

Завершение процедуры.

1. Поочерёдно снять банки: одной рукой слегка отклонить банку в сторону, а пальцем другой слегка придавить кожу(в банку проникает воздух и она легко отделяется). Использованные банки поместить в лоток.
2. Остатки вазелина и гари снять с кожи салфеткой.
3. Помочь пациенту одеться и предупредить, что он должен оставаться в постели (или в кресле) 20 - 30 мин.



Грелка

Грелка (сухое тепло) вызывает рефлекторное расслабление гладкой мускулатуры, усиление кровенаполнения внутренних органов, оказывает болеутоляющее и рассасывающее действие. Следует помнить, что эффект от применения грелки зависит не столько от температуры грелки, сколько от продолжительности воздействия.

Чаще применяют резиновые грелки различной формы, емкостью от 1 до 3 л, реже - электротермические (термофоры), работающие от электросети. При отсутствии стандартной грелки можно воспользоваться бутылкой, наполненной горячей водой.

Запомните! Противопоказания - неясные боли в животе, острые воспалительные процессы в брюшной полости (острый аппендицит, острый холецистит и др.), первые сутки после ушиба, повреждения кожи, кровотечения, инфекционные раны, злокачественные новообразования любой давности.

Применение грелки

Оснащение: грелка, пеленка.



Подготовка к процедуре :

1. Уточнить у пациента понимание цели и хода предстоящей процедуры и получить его согласие. В случае не информированности пациента уточнить у врача дальнейшую тактику.
2. Налить горячую (60 °С) воду в грелку, слегка сжать ее у горловины, выпустив воздух, и завинтить пробкой.
3. Перевернуть грелку пробкой вниз: убедиться, что она завинчена плотно; затем вернуть в исходное положение и обернуть пелёнкой.

Выполнение процедуры.

1. Положить грелку на нужную область тела. (При необходимости длительного применения грелки (по назначению врача) каждые 20 минут делать 15-20-минутный перерыв.
2. Убрать грелку после назначенного врачом времени.

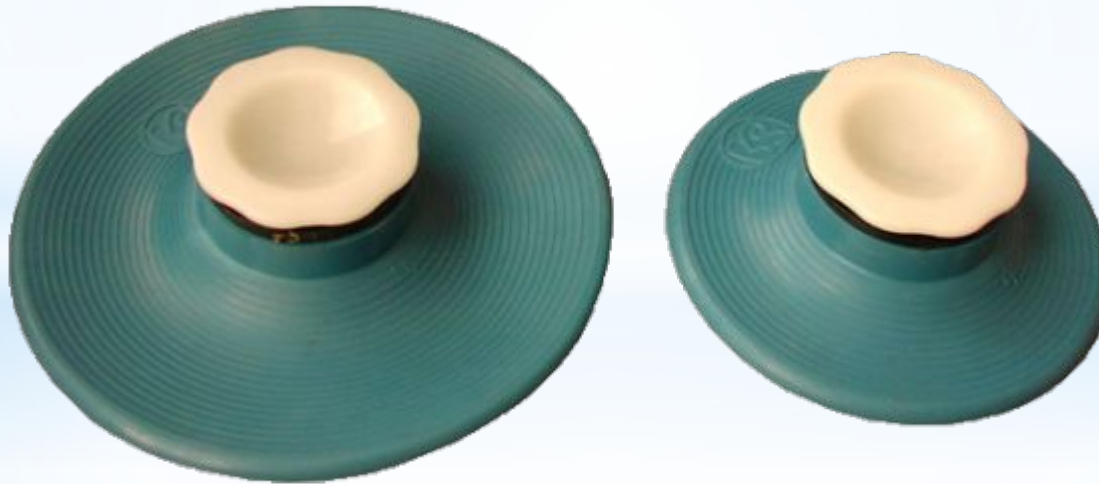
Завершение процедуры

1. Осмотреть кожу пациента.
2. Вымыть руки.



Пузырь со льдом.

Холод (пузырь со льдом) сужает кровеносные сосуды кожи глубоко расположенных органов и тканей, снижает чувствительность нервных рецепторов. Пузырь со льдом применяют при кровотечениях, острых воспалительных процессах в брюшной полости, ушибах (в первые сутки), сильной лихорадке, в послеоперационный период.



Применение пузыря со льдом.

Оснащение: полотенце (пелёнка), пузырь и кусочки льда.

Подготовка к процедуре.

1. Уточнить у пациента понимание цели и хода предстоящей процедуры и получить его согласие. В случае не информированности пациента уточнить у врача дальнейшую тактику.
2. Положить в пузырь подготовленные в морозильной камере кусочки льда и залить их холодной (14-16 °С) водой.
3. Положить пузырь на горизонтальную поверхность и завинтить крышку.



Выполнение процедуры.

1. Обернуть пузырь пелёнкой и положить на нужный участок тела на 20 мин.

Примечание: Пузырь можно держать длительное время, но каждые 20 мин. делать перерыв на 10-15 мин. (по мере таяния льда, воду можно сливать, а кусочки льда добавлять).

Завершение процедуры.

1. Убрать пузырь после процедуры.
2. Вымыть руки.



Компресс

Компресс (лат. compressio - сжатие) - лечебная многослойная повязка. Они бывают сухие и влажные. Влажные компрессы могут быть согревающими, лекарственными, холодными и горячими.



Холодный компресс

Холодный компресс, как и пузырь со льдом, вызывает охлаждение кожи и сужение кровеносных сосудов. Его применяют в первые часы после ушиба, при носовом кровотечении, во втором периоде лихорадки и т.д. продолжительность всей процедуры - от 5 до 60 мин.

Запомните! При выполнении процедуры нельзя отлучаться от пациента, т.к. смена салфеток производится каждые 2 - 3 мин.

Холодный компресс вызывает спазм кровеносных сосудов кожи и прилегающих к этому участку внутренних органов, что ограничивает воспаление и травматический отёк тканей, уменьшает кровотечение.



Оснащение: ёмкость с холодной водой, две пелёнки (полотенца).

Подготовка к процедуре.

1. Уточнить у пациента понимание цели и хода предстоящей процедуры и получить его согласие. В случае не информированности пациента уточнить у врача дальнейшую тактику.

2. Вымыть руки.

Выполнение процедуры.

3. Сложить каждую пелёнку (полотенце) в несколько слоёв, положить их в холодную воду. Отжать одну пелёнку (полотенце)

4. Расправить ткань и положить на нужный участок тела на 2-3 мин.

5. Снять пелёнку (полотенце) и положить в холодную воду на 2-3 мин.

6. Отжать другую пелёнку и положить на кожу на 2-3. Мин.

7. Повторять процедуру в течение назначенного врачом времени.

Завершение процедуры.

1. Осушить кожу.
2. Вымыть руки.



Горячий компресс.

Горячий компресс вызывает местное усиление кровообращения, что оказывает выраженное рассасывающее и болеутоляющее действие.

Постановка горячего компресса.

Оснащение: ёмкость для воды, салфетка большая, клеёнка, полотенце (пелёнка), часы.

Подготовка к процедуре.

1. Уточнить у пациента понимание цели и хода предстоящей процедуры и получить его согласие. В случае не информированности пациента уточнить у врача дальнейшую тактику.

2. Вымыть руки.



Выполнение процедуры

1. Положить на кровать под повреждённую конечность клеенку, сверху неё пелёнку (полотенце).
2. Сложить салфетку в 8 слоёв, смочить её в горячей воде (60-70 °C), отжать и плотно приложить к коже.
3. Завернуть конечность в полотенце и обернуть клеёнкой.
4. Вымыть руки.
5. Снять компресс (продолжительность определяет врач).
6. Завершение процедуры.
7. Вытереть насухо кожу и сделать сухой компресс.



Согревающий компресс.

Показания к применению согревающего компресса - местные воспалительные процессы на коже, в подкожном жировом слое, суставах, среднем ухе , а так же ушибы (через сутки после травмы)

Процедура позволяет расширить кровеносные сосуды и увеличить кровообращение в тканях, что оказывает рассасывающее и болеутоляющее действие.

Согревающий компресс бывает сухим и влажным.

Сухой компресс (обычная ватно-марлевая повязка) часто предназначен для защиты тех или иных участков тела, например, шеи, уха от воздействия холода. Его ставят, как правило, после горячего или согревающего компресса.

Запомните! Согревающий компресс противопоказан при сильной лихорадке, различных аллергических и гнойных воспалений на коже, так же при нарушении её целостности.

Для рассасывания воспалительных инфильтратов используют полуспиртовой согревающий компресс: внутренний слой смачивают разведённым водой (45°) этиловым (салициловым или камфорным) спиртом.

Запомните! Лекарственные средства, применяемые для компресса, могут вызывать раздражение, поэтому кожу необходимо смазать детским кремом или вазелиновым маслом.

Спиртовые компрессы быстро высыхают, поэтому их меняют через каждые 4-6 часов.

Не следует накладывать компресс на кожу, смазанную йодом, что может вызвать глубокие ожоги.



Постановка согревающего компресса.

Оснащение: компрессная бумага, вата, бинт (марля), этиловый спирт 450 ножницы.

Подготовка к процедуре

1. Уточнить у пациента понимание цели и хода предстоящей процедуры и получить его согласие. В случае не информированности пациента уточнить у врача дальнейшую тактику.
2. Вымыть руки.
3. Отрезать ножницами необходимый (в зависимости от области применения) кусок бинта и сложить его в 8 слоёв. Вырезать кусок компрессной бумаги на 2 см. больше, чем компрессная бумага.
4. Сложить слои: внизу - вата, затем компрессная бумага.
5. Налить спирт в мензурку, развести, смочить в нём салфетку слегка отжать её приложить на компрессную бумагу.

Примечание: При постановлении компресса на ухо салфетку и компрессную бумагу разрезать в центре.

Выполнение процедуры.

1. Все слои компресса наложить на нужный участок тела.
2. Зафиксировать компресс бинтом в соответствии с требованиями десмургии, чтобы он плотно прилегал к коже , но не стеснял движений.
3. Через 1.5 - 2 ч. после наложения компресса пальцем, не снимая повязки, проверить степень влажности салфетки. Если салфетка влажная , то укрепить компресс бинтом.



Завершение процедуры .

1. Снять компресс через положенное время .
2. Вытереть кожу и наложить сухую повязку.



ПИЯВКИ (ГИРУДОТЕРАПИЯ)



Пиявки (гирудотерапия)

Лечение пиявками - гирудотерапия. Секрет слюнных желез пиявок содержит гирудин - вещество, обладающее способностью тормозить свёртывание крови и предупреждать развитие тромбозов.

Голодная пиявка может высосать 10 мл крови. Насытившись, она отпадает, но кровотечение из ранки продолжается в течение 6 ч - 1 сут. Таким образом, 8-10 пиявок могут вызвать кровопотерю в 300-400 мл.

Медицинские пиявки имеют вместительный желудок и ротовую присоску, благодаря которой активно прикрепляются к коже человека.

Кроме гирудина, поступающего через ранку в кровь человека. Пиявка выделяет и гистаминподобное вещество, расширяющее капилляры, усиливающее кровотечение. В некоторых случаях появляется неприятный зуд в месте постановки пиявки.

Пиявок выращивают на биофабрике, откуда они поступают в аптеку, где их хранят в стеклянных или пластиковых сосудах в отстоянной водопроводной воде. Пиявки достаточно капризны, не переносят солнечного света, резких запахов, шума, жару. Емкости с пиявками можно хранить при комнатной температуре, в прохладном месте или на нижней полке бытового холодильника.

Для конкретной процедуры в отдельную емкость мягким пинцетом с резиновыми наконечниками осторожно, не сдавливая, пересаживают нужное количество пиявок.

Пиявки, хранившиеся в холодильнике, до процедуры должны оставаться при комнатной температуре не менее 6-8 часов.

Места постановки пиявок назначает врач-гирудотерапевт, однако стоит учитывать, что пиявки присасываются только на рефлексогенных точках. Поэтому нужно дать ей возможность «выбрать» эту точку в радиусе 2-3 см от места определённого врачом.

Запомните! После снятия пиявки место укуса выглядит гиперемизированным, слегка отёчным, отмечается кожный зуд , продолжающийся 2-3 дня.

Осложнением гирудотерапии считают кровотечение, возникающее как правило, при неправильной технике постановки пиявок (над поверхностной веной, лежащей под истончённой кожей).

Запомните! Кровотечение быстро останавливается наложением на рану обычной давящей повязки.

Применение пиявок

Оснащение : стерильные шарики(салфетки), непромокаемая пелёнка (клеёнка), тёплая кипячёная вода, этиловый спирт 700; перчатки, пиявки, медицинская банка, спирт, часы, пинцет, стерильные салфетки.

Для снятия пиявок: перчатки, емкость с дезинфицирующим средством, вата, нашатырный спирт, стерильные салфетки, бинт (лейкопластырь), ножницы.

Подготовка к процедуре.

1. Помочь пациенту удобно лечь. Подстелить впитывающую пеленку (клеенку).
2. Обработать кожу:
 - а) протереть кожу спиртом 700 (площадь несколько больше, чем нужно для постановки пиявок)
 - б) стерильными шариками, смоченными в тёплой кипяченной воде , до покраснения, меняя шарик 2-3 раза.

Выполнение процедуры.

1. Надеть перчатки.
2. Отсадить в банку всех необходимых для постановки пиявок (если они должны быть отсажены на ограниченный участок кожи).
3. Отсадить в медицинскую банку одну пиявку (если пиявки нужно ставить на отдалённые друг от друга участки).
4. Поднести банку к коже, перевернуть её вверх дном и плотно прижать.

Примечание. Если пиявки ставят по вертикали, начинают с нижней точки.

5. Убрать банку, если пиявка присосалась и появились волнообразные движения.
6. Подложить под заднюю присоску стерильную салфетку.
7. Повторять процедуру, пока не будут поставлены все пиявки.
8. Снять перчатки.

Наблюдать за активностью пиявки: если она не движется, провести по её поверхности пальцем, это должно вызвать волнообразное движение. В противоположном случае, пиявку снять: надеть перчатки и провести по её поверхности ватным шариком, смоченным нашатырным спиртом.

Окончание процедуры.

1. Приготовить всё необходимое для снятия пиявок.
2. Надеть перчатки и снять все пиявки, (если они были поставлена на 15 мин, провести ватным шариком, смоченным нашатырным спиртом).
3. Поместить пиявки в ёмкость с дезинфицирующим средством.
4. Сменить перчатки.
5. Обработать кожу вокруг ранки спиртом. Положить на места укусов стерильные салфетки, используя стерильный пинцет.
6. Поместить слой ваты сверху салфеток.
7. Зафиксировать салфетку и бинт с ватой в соответствии с правилами десмургии.

8. Если бинтование невозможно, то сверху ваты наложить салфетку и зафиксировать её пластырем.
9. Убрать пелёнку в непромокаемый мешок.
10. Выбросить пиявки в канализацию по окончании дезинфекционной выдержки.
11. Наблюдать за повязкой в течение суток. При промокании повязки: надеть перчатки, наложить сверху повязки вату и вновь забинтовать, снять перчатки и вымыть руки.
12. Через сутки: надеть перчатки, снять повязку. Если кровотечение остановилось, ранку и кожу вокруг неё протереть 70° этиловым спиртом, запёкшуюся кровь снять салфеткой с 3-процентным раствором перекиси водорода. Наложить асептическую повязку.
13. Снять перчатки, вымыть руки.

