



УКРАЇНА

(19) UA

(11) 44138

(13) A

(51) 6 A61H33/00

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІОПИС
ДО ДЕКЛАРАЦІЙНОГО ПАТЕНТУ
НА ВІНАХІДВИДАЄТЬСЯ ПІД
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ
ВЛАСНИКА
ПАТЕНТУ

(54) СПОСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР

1

2

(21) 2001053408

(22) 21 05 2001

(24) 15 01 2002

(46) 15 01 2002, Бюл. № 1, 2002 р

(72) Дикий Богдан Володимирович

(73) Дикий Богдан Володимирович

(57) Спосіб реабілітації та оздоровлення людини за допомогою водних процедур, що включає проведення процедур до купання, а також купання в холодній воді та процедур після купання, який відрізняється тим, що під час процедур до купання розслаблюють організм людини при ритмічному спокійному диханні носом без емоцій до відчуття тепла в тілі, після чого роздягають людину, починаючи з стоп ніг і закінчуючи тулубом, а далі купання в холодній воді здійснюють протягом дня

повільним зануренням людини в холодну воду з головою протягом 5-15 секунд, причому під час занурення в воду контролюють розслаблений стан, а після виходу з води дають тілу повністю обсохнути на повітрі в розслабленому стані, після чого повільно одягають людину, починаючи зі стоп ніг і закінчуючи тулубом, причому тільки після появи інтенсивного кровообігу в капілярній системі організму людини під час обсихання після холодних водних процедур проводять розігрів тіла людини ввечері, при цьому повільно занурюють тіло людини в гарячу воду при температурі 38-44°C в розслабленому стані протягом 5-20 секунд, а потім повільно виходять з гарячої води в розслабленому стані і повністю обсихають

Спосіб реабілітації та оздоровлення за допомогою водних процедур

Винахід відноситься до галузі медицини, насамперед до купання та обливання з особливими піненими цілями, та може бути використаний для реабілітації після лікування а також в оздоровчих цілях

Найбільш відомі способи реабілітації та оздоровлення з допомогою холодних водних процедур описані в літературі [11], [12], [13], [14], [3]. Розглянемо найбільш поширений спосіб реабілітації та оздоровлення з допомогою холодних водних процедур (М.И. Круглый С.Б. Лежнева "Еще раз об Аполоне" изд. Москва Физкультура и спорт 1985г.) котрий полягає в проведенні підготовчого етапу до холодних водних процедур та протягом 1 - 3 років, процедури до купання складаються з зігріваючих вправ в приміщенні, а потім на холодному повітрі на протязі 30 - 40 хвилин, купання в холодній воді здійснюють заходячи у воду та плаваючи на протязі 1 - 2 хвилин, голову можна занурювати тільки в купальний шапочці. Процедура після купання заключається в тому, що після купання і виходу з води обтираються рушником роблять легкий самомасаж, одягаються, а потім роблять зігріваючі вправи на протязі 15 - 20 хвилин

Недоліком відомого способу є те, що

- Перед купанням і після нього необхідно проводити довготривалі зігріваючі вправи, а це не завжди можуть робити люди з тяжким захворюванням опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, а також захворюванням які різко загострюються при інтенсивному русі. Окрім того фізичні навантаження заторможують протікання термо-регуляторних процесів після різкого охолодження і не сприяють становленню загартування організму що викладене в дослідженнях [6], [9], [10]

- Довге перебування в холодній воді (1 - 2) хвилин з енергійними рухами також забирає з організму багате тепло і не підсилює всім виздоровлюючим та хворим, а також зменшує ефект дії процедури, що викладене в дослідженні [4]

- Обтирання рушником до суха або проведення самомасажу руками практично зменшує ефект дії холодної води на організм, оскільки тіло відтертя рушником або масажа штучно нагрівається і це значно зменшує ефект дії нервової системи на оздоровчі процеси в організмі, дослідження по даному питанню викладене в роботі [5]

- Окрім того в рекомендаціях по даному способу, займатися ним можуть лише практично здорові люди, а також дано протипоказання для занять людей з багатьма тяжкими хворобами

- Великий підготовчий період для освоєння

(13) A

(11) 44138

(19) UA

способу

Найбільш близьким до запропонованого є спосіб реабілітації та оздоровлення з допомогою холодних водних процедур К. П. Іванова (Ю. Г. Золотарев "Постарайся быть здоровым" изд. С. Петербург "ДИЛИЯ" 1999 г.) по якому проведення підготовчого етапу до холодних водних процедур заключається в тому, що деякий час систематично починаючи з ніг стоячи босим на землі обливають тіло, а також в освоєнні духовних постулатів що викладені в пунктах 7 - 9 "ДЕТКИ", систематичного проведення 1,5 денної сухої голодування згідно п. 4 "ДЕТКИ". Під час процедур до купання проводять активну дихальну гімнастику з затримкою і концентрації уваги на хворому органі, читаючи "мантри" на протязі 1 - 2 хвилин стоячи босим. Купання в холодній воді здійснюють швидким входженням без привиканням до холоду занурюючи голову, у воді перебувають 1 - 1,5 хвилин, а потім деякий час обсихають і витирають тіло, або висихають на повітрі в русі і одягаються. Купання або обливання холодною водою проводять два рази на день рано та ввечері. Ведуть повсякденне життя по 12 пунктам "ДЕТКИ" які викладені в книзі Ю. Г. Золотарева.

Зазначений спосіб реабілітації та оздоровлення має такі недоліки

- В даному способі присутній деякий довготривалий етап підготовки до холодних водних процедур

- Практично не завжди кожна людина зможе жити виконуючи всі 12 пунктів "ДЕТКИ" оскільки життєві проблеми і робота не кожному дає вільний час для їх виконання

- Проведення активної дихальної гімнастики з затримкою, збуджує, та штучно розігріває організм, оскільки в даний процес включається велика група скелетних м'язів і це адекватно фізичному навантаженню при розминці перед купанням, що приводить до заторможеного протікання терморегуляційних процесів після різкого охолодження і не сприяє становленню загартовування організму, що викладено в дослідженнях [6], [9], [10], а значить значно зменшує ефективність процедур, а також до зростання холодного навантаження при рішучому вході у холодну воду

- Довге перебування в холодній воді 1 - 1,5 хвилин приводить до значної втрати тепла в тілі зменшенню опору організму до холодних навантажень при великих довготривалих холодних навантаженнях дані дослідження викладені ж працях [7], [8], особливо це небезпечно для дуже хворих людей

- Напевне обсихання з послідовним розтиранням рушником, або обсихання в русі зменшує ефект дії нервової системи на оздоровчі процеси в організмі оскільки приводить до штучного зігрівання організму, дослідження по цьому викладені в праці [5]

В основу винаходу поставлено завдання зменшення холодного навантаження на організм в момент входження у холодну воду та перебування в ній, збільшення оздоровчого ефекту, скорочення часу на проведення процедур підготовки до купання, під час і після нього

Поставлене завдання досягається таким чином, що запропонований спосіб реабілітації та

оздоровлення людини за допомогою водних процедур, що включає проведення процедур до купання, а також купання в холодній воді та процедур після купання, у якому згідно з винаходом під час процедур до купання розслаблюють організм людини при ритмічному спокійному диханні носом без емоцій до відчуття тепла в тілі, після чого роздягають тіло людини, починаючи з стоп ніг і закінчуючи туловищем, а далі купання в холодній воді здійснюють протягом дня повільним зануренням тіла в холодну воду з головою протягом 5 - 15 секунд, причому під час занурення в холодну воду контролюють розслаблений стан, а після виходу з води дають тілу повністю обсохнути на повітрі в розслабленому стані, після чого повільно одягаються, починаючи з стоп ніг і закінчуючи туловищем, при чому тільки після появи інтенсивного кровообігу в капілярній системі організму людини під час обсихання після холодних водних процедур проводять розігрів тіла людини ввечері, при цьому повільно занурюють тіло людини в гарячу воду при температурі 38 - 44°C в розслабленому стані протягом 5 - 20 секунд, а потім повільно виходять з гарячої води в розслабленому стані і повністю обсихають

Основна перевага запропонованого способу перед відомим, полягає в тому, що для скорочення часу проведення процедур в ньому відсутній період підготовки до зимового купання, який досягається за рахунок того, що, перед самим купанням необхідно встати, розслабитися ритмічно і спокійно дихати через ніс, відкинувши всякі емоції до відчуття тепла в тілі. Потім поволі роздягатися, починаючи з стоп ніг і закінчуючи туловищем, весь час контролюючи розслаблений стан в тілі. Роздягання з ніг, а не з туловища допомагає підготувати організм до холодних процедур оскільки холодні рецептори стоп ніг більш чутливі і в процесі роздягання тіло легше адаптується до навколишнього середовища. Відчуття тепла починається через 2 - 3 хвилини, а з часом і за 30 секунд до моменту роздягання перед купанням, а це значно скорочує час проведення процедури за рахунок того, що не має часу на проведення підготовчого періоду, що є у прототипа який заключається в довготривалому обливанні тіла починаючи з ніг

Відчуття тепла в тілі під час розслаблення нормалізує тиск крові в організмі, приводить до приливу крові до периферійних капілярів кров'яної системи організму, це приводить до розігріву організму без проведення активної дихальної гімнастики перед купанням, що адекватно проведенню фізичних вправ за рахунок включення великої групи скелетних м'язів грудної клітки як у прототипа. Відсутність активного включення великої групи скелетних м'язів в роботу розігріву організму по зрівнянню з прототипом дозволяє виключити заторможеного протікання терморегуляційних процесів після різкого охолодження, згідно досліджень викладених в роботах [6], [8], [9], а значить в запропонованому способі значна підвищується ефективність проведення холодних процедур. Проведення розігріву тіла за рахунок розслаблення без активних фізичних вправ дозволяє зберегти організму енергію яку витрачає людина на вправи, що дуже важливо для людей з різними захворю-

ваннями

Розслаблення при відсутності емоцій знімає всі нервові напруження які можуть виникати за рахунок руху скелетної мускулатури, миміки, та інших затрат енергії при підготовці до процедур, а також відволікати і не давати сконцентруватися на даній процедурі. Ритмічне і спокійне дихання прискорює отримання розслаблення а значить і відчуття тепла в тілі

Входження у воду починається зразу ж після роздягання

Купання в холодній воді здійснюють шляхом повільного, поступного занурення тіла людини по похилій площині або по сходах у холодну воду, весь час контролюючи розслаблений стан. Поволі зануритися з головою, у воді перебувати не більше 5 - 15 секунд, повільно встати контролюючи розслаблений стан

Оскільки занурення в даному способі обов'язкове з головою для комплексної іннервації всієї Центральної Нервової Системи [ЦНС], що приводить до більш повної її роботи і впливу на терморегуляційні процеси в організмі, а капіляри шкірних покривів голови (за виключенням частини лиця) не володіють здібностями до звуження під дією холода, та щоб не викликати переохолодження голови а також порушення мозкового кровообігу, тому занурення проводять не більше 5 - 15 секунд

В наукових дослідженнях викладених в працях [7], [8] доказано що при довготривалих діях зовнішніх подразників пригнічується адекватна реакція ЦНС на відновлення нормального внутрішнього стану організму, а при циклічній малій та середньої інтенсивності дії подразників відбувається поступове підвищення не специфічної резистентності організму до холодних навантажень з малими енергетичними затратами. Тому короткострокові регулярні процеси більш ефективні для загартовування організму і підняття його імунітету. За рахунок чого і збільшується оздоровчий ефект по відношенню до прототипу

Повільний, а не різкий вхід у воду в контрольованому розслабленому стані зменшує холодове навантаження на організм, й це дуже важливо для людей з серцевосудинними захворюваннями, оскільки різке холодове навантаження може привести до загострень хвороб. Перебування у воді від 5 до 10 секунд різко зменшує холодові навантаження на організм і значно скорочує час проведення процедури. Під час процедур після купання повільно виходити з води в розслабленому стані і для збільшення оздоровчого ефекту процедури необхідна стоячи босим в розслабленому стані повністю висохнути

Чим сильніше сигнал відклику ЦНС на сигнали подразнень від терморецепторів (чим менше на їх шляху спотворень, а це досягається розслабленням і відсутністю емоцій) тим ефективніше будуть проходити терморегуляційні процеси в організмі, що приводить також до повного обсихання тіла людини. Повне обсихання тіла без витирання і масажу можливе при інтенсивному кровообігу та приливу крові а значить і тепла до шкіри тіла, а також внутрішніх органів, а це активізує і нормалізує внутрішній стан організму, завдяки чому зби-

льшується оздоровчий ефект запропонованого способу. Для зменшення часу приведення організму в нормальний стан після проведення холодних процедур, одягатися необхідно неспіша в розслабленому стані починаючи з ніг до пояса, а потім туловище. Одягання в розслабленому стані весь час буде підтримувати приток крові до периферійних частків тіла, а це буде приводити до відчуття тепла і не буде необхідності приводити інтенсивних рухів як у прототипа. Як тільки тіло напружиться, тобто не буде розслабленого стану, зразу по ньому проходить холодова тремтіння і з'явиться відчуття холоду

Часто після холодних процедур по тілу проходить холодове тремтіння, тобто за рахунок вібраційних процесів скелетної мускулатури підвищується тепло організму і він приходить в нормальний стан. В даному способі це узувається за рахунок того, що одягання проходить в розслабленому стані і окрім того, що після процедур необхідно йти деякий час в розслабленому стані

На протязі 10 - 20 хвилин до і після холодних процедур не можна проводити штучний розігрів організму з допомогою гарячих напоїв. Підготовчий етап до проведення холодних процедур який існує в інших способах тут відсутній, завдяки контрольованому розслабленому отаку організму в якому проводяться всі процедури, оскільки він весь час нормалізує кровообіг, тиск та інші життєво важні процеси в організмі, а також дає нормально працювати нервовій системі знімає навантаження на серце та інші життєво важливі органи. Це дає можливість займатися практично всім людям без обмежень. Наприклад у людей з підвищеним тиском і пульсом під час розслаблення вони зменшуються на 10 - 20% в залежності від тренуваності організму. Окрім того по даному способу можуть займатися люди з фізичними вадами або захворюваннями які загострюються під час інтенсивного збудження організму

Приблизно через 1 - 3 тижні після початку холодних процедур як з'явиться інтенсивний кровообіг в капілярній системі організму який проявляється у вигляді сильного почервоніння шкіри під час обсихання необхідно ввечері 2 - 3 раз на тиждень, бажано кожний вечір проводити гарячі процедури, для включення захисних функцій організму на теплові подразники, а саме

Вдома зробити гарячу ванну, починаючи з 39°C, повністю розслабитися і зануритися в гарячу ванну, бути в гарячій воді в розслабленому стані не більше 10 секунд, поволі встати і обсохнути. Кожний день поступово збільшувати температуру на 1°C довівши її до температури 44°C

Проведення ввечері гарячих процедур заставляє інтенсивно включити роботу ЦНС на приведення організму в нормальний стан не тільки при дії зовнішнього холоду, а і тепла. Гаряча процедура діє розслаблюючи на організм, під час висихання кров проходить через нагріту ділянку забирає надлишок тепла. При високій температурі венозна кров протікає по поверхневим судинам і це піднімає температуру шкіри і підсилює її тепловіддачу і організм швидше охолоджується. Як видно хоча б з цього одного ефекту, ще при

нагріванні тіла для його охолодження діють інші механізми і примінення холодового і теплового подразнення в цілому тринуює різні захисні функції організму і підвищує його загартованість до зовнішніх чинників

Окрім того проходить інтенсивне потовиділення, що теж приводить до охолодження організму. При перегріві організму в звичайних умовах у потренованого тіла спостерігається згущення крові внаслідок втрати води, ріст пульсу, учащення дихання, зріст обміну від підсилення окислювальних процесів і це приводить до порушення терморегуляції організму. Систематичне тренування дозволяє адаптувати нервову систему а також весь організм до теплових подразнень і людина легко переносить лютній жар.

Примінення гарячих водних процедур приводить до збільшення оздоровчого ефекту способу.

Окрім того проведення процедур без емоцій знімає виникнення "домінанти" в виді просьби яка нарушає роботу всієї ЦНС оскільки процеси які протікають в нервовій системі підкоряються їй. При свідомому розслабленні без емоцій і доміант, "просьби", зменшує шумові відволікаючі сигнали в ЦНС, а це дає можливість організму самонастроюватися і вдосконалювати цей процес за рахунок свободної роботи підкоркової системи ЦНС.

Отже за рахунок контрольованого розслаблення без емоцій зменшується холодове навантаження на організм в момент входження в холодну воду та перебування в ній.

За рахунок повного обсихання організму в контрольованому розслабленому стані а також примінення гарячих процедур збільшується оздоровчий ефект.

Знаходження організму після купання в розслабленому стані під час прогулки зменшує час приведення організму в нормальний стан за рахунок зняття необхідності проводити різкі рухи для зігрівання організму.

Крім того в даному способі нема необхідності дотримуватися 12 пунктів "ДЕТКИ".

В теплий період року весна, літо, осінь для дотримання аналогічного ефекту холодової процедури проводять в природних водоймах на сході сонця.

Приклад 1. Пацієнт № 1 Ф, чоловічої статі, віком 53 роки, прийшов на заняття 3 січня 1998 року з діагнозом хронічний бронхіт, хронічний поліноз носа.

Щоденно проводив процедури по запропонованому способу, з зануренням у холодну воду до 15 секунд і повним обсиханням, а через 2 місяці після появи інтенсивного кровообігу занурення в гарячу воду до 15 секунд і повним обсиханням. Стан на 17 квітня з клінічним ефектом - відсутність бронхіту та відсутність хронічного поліноза носа. Діагноз підтверджений проходженням медичного огляду і виданою довідкою виписаної з медичної картки лікарем Мукачівської поліклініки 17 жовтня 2000 року.

Приклад 2. Пацієнт № 2 Д, жіночої статі, віком 32 роки, прийшла на заняття 3 березня 1997 року з діагнозом Бронхіальна астма гормонозалежна та аліментарна алергія. Щоденно проводила проце-

дури по запропонованому способу, з зануренням у холодну воду до 10 секунд і повним обсиханням, а через 3 місяці після появи інтенсивного кровообігу занурення в гарячу воду до 10 секунд і повним обсиханням. Стан на 25 квітня 2000 року з клінічним ефектом бронхіальна астма - фаза стійкої ремісії, аліментарна алергія - відсутня. Діагноз підтверджений проходженням медичного огляду і виданою довідкою виписаної з медичної картки лікарем Мукачівської поліклініки 25 серпня 2000 року.

Приклад 3. Пацієнт № 3 Р, чоловічої статі, віком 55 років, прийшов на заняття 14 січня 2000 року з діагнозом остеохондроз. Щодня проводив процедури по запропонованому способу, з зануренням у холодну воду до 15 секунд і повним обсиханням, а через 2 тижні після появи інтенсивного кровообігу занурення у гарячу воду до 15 секунд і повним обсиханням. Стан на 17 квітня 2000 року з клінічним ефектом остеохондроз - відсутній. Діагноз підтверджений проходженням медичного огляду і виданою довідкою виписаної з медичної картки лікарем Мукачівської поліклініки 17 жовтня 2000 року.

Приклад 4. Пацієнт № 4 Л, чоловічої статі, віком 23 роки, прийшов на заняття 3 січня 2000 року з діагнозом вогнещевий туберкульоз. Щоденно проводив процедури по запропонованому способу, з зануренням у холодну воду до 15 секунд і повним обсиханням, а через місяць після появи інтенсивного кровообігу занурення у гарячу воду до 10 секунд і повним обсиханням. Стан на 18 березня 2000 року з клінічним ефектом, у виді ущільнення. Діагноз підтверджений проходженням медичного огляду і виданою довідкою виписаної з медичної картки лікарем Мукачівського тубдиспансера 9 вересня 2000 року.

Ефективність реабілітації та оздоровлення за запропонований способом проаналізовано на протязі 8 років в групі оздоровлення Асоціації "ЗАКАРПАТСЬКИЙ МОРЖ" людьми різної статі та віком від 8 до 75 років, в кількості приблизно 300 чоловік.

В основному можна бачити ефект реабілітації та оздоровлення по таким захворюванням як серцево-судинні, алергічні, захворювання органів дихання, нервової системи та органів травлення. Таким чином у заявленому способі реабілітації хворих та їх оздоровлення досягається за рахунок регулярного, бажано по можливості кожного дня короткочасного занурення у холодну воду, а також у гарячу воду, в контрольованому розслабленому стані.

Конкретні приклади застосування способу.

Даний спосіб можна приміняти в профілактичних цілях для населення, а також в реабілітаційних цілях після лікування в поліклініках, санаторіях та інших оздоровчих закладах.

Джерела інформації.

1 М.М. Круглый, С.Б. Лежнева "Еще раз об Аполоне" Москва, Физкультура и Спорт 1985г.

2 Ю.Г. Золотарев "Постарайся быть здоровым" С. Петербург "Диалог" 1999г.

3 В.Г. Бокша, Г.Д. Латышев Проблемы теплоотдачи человека в воде и проблемы закаливания

холодом (Ялтинский НИИ физ. метод. лечеб. исследований климата им. Сеченова) Физиология и методика закаливания Межвузовский сборник трудов (Владимирский педагогический институт под ред. Ю. Н. Чусова Владимир 1987г.)

4 В. Земляк, Я. Новак Опыт изучения физиологических механизмов терморегуляции у зимних пловцов - марафонцев

Физиология и методика закаливания Межвузовский сборник трудов (Владимирский педагогический институт под ред. Ю. Н. Чусова Владимир 1987г.)

5 А. К. Подшибякин, Н. К. Кайро Закаливание спортсменов Киевский НИИ медицинских проблем физической культуры Физиология и методика закаливания Межвузовский сборник трудов (Владимирский педагогический институт под ред. Ю. Н. Чусова, Владимир 1987г.)

6 А. К. Педбибякин, В. Л. Лебедь Характеристика закаленности спортсменов-юниоров к холодным воздействиям в зависимости от величины физических нагрузок в тренировочном процессе Киевский НИИ медицинских проблем физической культуры Физиология и методика закаливания Межвузовский сборник трудов под ред. Ю. Н. Чусова Владимирский пед. институт Владимир 1987г.

7 Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А.

Адаптационные реакции и резистентность организма 2 изд. Издательство Ростовского Университета 1979г.

8 Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А. Исследование адаптационных реакций тренировки и активации для неспецифической терапии В сб. Физиологические и клинические проблемы адаптации организма человека и животного к гипоксии, гипертонии, голоданию и неспецифические средства восстановления Москва 1978г.

9 Бегачев М. И. Исследования температуры кожи при различных сменах течения охлаждения и мышечной деятельности (Опыт изучения регулирования физиологических функций Москва, Ленинград 1954-т. 3)

10 Богачев М. И. Опыт физиологического закаливания организма в системе физического воспитания Вестник Ленинградского Университета 1954 - I

11 Моклеико Н. А. Родник здоровья Москва Физкультура и Спорт 1977г.

12 Закаливание холодом Минск 1980г. Методическое пособие (Составитель Р. Г. Жбанков и др.)

13 Саркизов-Серазини И. М. Человек должен быть здоровым Москва Медицина 1965г.

14 Колгушин А. Н. Закаливание Москва Рипол Классик 1997г.