



lek. med. Robert Ogłóża

Niepubliczny Zakład Leczenia Uzdrawiskowego „Uzdrowisko Ustka”



## Leczenie sanatoryjne pacjentów ze stomią (cz. II)

W poprzednim wydaniu „Naszej Troski” omówiliśmy wskazania, przeciwwskazania oraz najważniejsze cele leczenia sanatoryjnego. Opisaaliśmy także, co należy zrobić, aby móc wyjechać do sanatorium. Dzisiaj zajmujemy się dwoma najpopularniejszymi działaniami fizjoterapii – kinezyterapią (leczeniem za pomocą ruchu) oraz klimatoterapią (leczeniem za pomocą przyrody i klimatu).

### Kinezyterapia (leczenie ruchem)

Kinezyterapia polega na leczeniu za pomocą ruchu. Obejmuje gimnastykę indywidualną, gimnastykę zbiorową, trening relaksacyjny oraz korzystanie z siłowni.

Od dawna wiadomo, że ruch wpływa korzystnie na funkcjonowanie całego organizmu. Poprawia jego wydolność, wzmacnia serce, płuca oraz zwiększa odporność na choroby. Chroni także przed zmęczeniem, kłopotami ze snem i depresją.

Brak ruchu może być przyczyną wielu dolegliwości. Najczęstsze z nich to zawroty głowy, osłabienie, ospałość oraz bóle głowy i pleców. Za choroby spowodowane w dużej mierze brakiem aktywności fizycznej powszechnie uznaje się nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, chorobę wieńcową, otyłość oraz cukrzycę.

Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane systematycznie, z odpowiednio dużą częstotliwością – najlepiej codziennie lub co drugi dzień. Powinny być na tyle intensywne, by zmuszały do wysiłku większego niż przeciętny.

Osoba ćwicząca powinna zawsze kontrolować stan i reakcje swojego organizmu na wysiłek. W czasie ćwiczeń pozytywnym objawem jest chęć ich kontynuowania. Po ich zakończeniu powinniśmy czuć się dobrze. Jeśli w czasie treningu pojawi się ból lub jakiegokolwiek inne dolegliwości, należy bezwzględnie przerwać ćwiczenia i zasięgnąć porady lekarskiej.

Osoby, które znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na chorobę nadciśnieniową, chorobę wieńcową, miażdżycę, cukrzycę lub chorują na nie, powinny skontaktować się ze swoim lekarzem

przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej.

W sanatorium, na początku pobytu, lekarz zawsze indywidualnie ustala dla każdego pacjenta zakres i intensywność ćwiczeń. Zadanie jego jest ułatwione, jeżeli osoba przyjeżdżająca do ośrodka przywozi ze sobą wyniki badań i wszystkie karty wypisowe z dotychczasowego leczenia szpitalnego.

### Spacer

Najprostszą i najpopularniejszą formą ruchu są spacer. Stwierdzono, że zmniejszają one ryzyko śmierci sercowej o ok. 20%. Spacerować mogą i powinni wszyscy. Najlepiej codziennie, przez co najmniej pół godziny.

W kinezyterapii stosuje się zarówno ćwiczenia bierne, jak i czynne. Ćwiczenia bierne wykonuje się u chorych z porażeniami mięśni i przy znacznym osłabieniu ich siły. Ćwiczenia czynne, wykonywane samodzielnie przez chorego, dzielimy na cztery grupy:

- ćwiczenia wolne – polegają na przewyciężaniu ciężaru kończyn; zwiększają ruchomość w stawach i siłę mięśni;

- ćwiczenia z oporem – polegają na pokonywaniu dodatkowego oporu (poza ciężarem kończyn); powodują zwiększony dopływ krwi tętniczej i odpływ krwi żyłnej z mięśni, zwiększają siłę i elastyczność mięśni;
- ćwiczenia wspomagane (na podwieszakach, w odciążeniu) – stosowane, jeśli chory nie ma wystarczającej siły na pokonanie ciężaru kończyn i wykonanie ruchu w pełnym zakresie;
- ćwiczenia specjalne – np. koordynujące ruchy, relaksacyjne, oddechowe.

### Klimatoterapia (leczenie klimatem)

Już w starożytnej Grecji interesowano się wpływem klimatu i pogody na organizm ludzki. Dobrym przykładem leczenia klimatycznego (klimatoterapii) jest leczenie w klimacie nadmorskim, czyli tzw. talasoterapia.

W Polsce z talasoterapii możemy korzystać nad Morzem Bałtyckim, które ze względu na swój bioklimat i walory krajobrazowe doskonale nadaje się do prowadzenia leczenia klimatycznego i uzdrawiskowego. Korzystne cechy klimatu naszego morza to:

- czyste powietrze,
- obecność w powietrzu aerozolu chlorkowo-sodowo-jodowego,
- łagodne zimy i mniej upalne lato niż w głębi kraju,

### Ogólne zasady dotyczące korzystania ze spacerów:

- Należy zaczynać od krótkich spacerów, stopniowo wydłużając ich czas.
- Kiedy nie ma pogody i słońce nie świeci, spacer nie powinien trwać dłużej niż jedną godzinę. Powinien być wydłużany codziennie o 10 minut tak, by pod koniec pobytu w sanatorium wynosił 2-3 godziny dziennie.
- W słoneczne dni należy uważać na słońce – chronić głowę, stosować filtry przeciwsłoneczne, nosić lekką i przewiewną odzież.
- Najpierw powinno się iść pod wiatr, a wracać z wiatrem.
- Odzież powinna być lekka, luźna, dostosowana do warunków pogodowych. Najlepiej założyć na siebie kilka warstw ubrania i w miarę potrzeby zdejmować lub zakładając kolejne warstwy.
- Ze względu na wiatr dobrze jest mieć kurtkę z wysokim zamknięciem pod szyję i z kapturem osłaniającym głowę i uszy.
- Należy spacerować w sportowych butach o elastycznej podeszwie. Gdy jesteśmy nad morzem, a pogoda nam sprzyja, po kilku dniach możemy chodzić po plaży boso.



## Talassoterapia

Talassoterapia oznacza „leczenie morzem”, a dokładniej tym wszystkim, co jest z nim związane – klimatem, wodą morską (w postaci kąpeli lub inhalacji) oraz powietrzem.

- stale wiejące wiatry,
- zwiększone natężenie promieniowania nadfioletowego,
- duża, ale nienadmierna, wilgotność powietrza.

Talassoterapia opiera się na klimacie strefy przybrzeżnej o szerokości do 3 km. Wziewanie aerozolu wody morskiej jest najskuteczniejsze w obrębie plaży nadmorskiej.

Wskutek różnicy temperatur morza i lądu wiatry w czasie dnia wieją od morza do lądu, a w nocy odwrotnie. W powietrzu nadmorskim jest bardzo mało alergenów i zanieczyszczeń. Jest to szczególnie ważne dla alergików. Aerozol wody morskiej unoszony z wiatrem powoduje upłynnienie śluzu zalegającego w drogach oddechowych i zwiększa jego odkształcanie. Sprzyja to oczyszczaniu dróg oddechowych i ułatwia oddychanie.

## Kąpiele morskie

Woda morska ma pobudzający wpływ na układ krążenia i przemianę materii. Możemy korzystać z jej dobrodziejstw nie tylko poprzez kąpiele, ale także przez polewanie nią ciała, brodzenie w niej lub chodzenie po wilgotnym piasku.

Należy pamiętać, że Bałtyk jest morzem chłodnym i temperatura wody w miesiącach letnich rzadko sięga 20°C. Dlatego niewłaściwe korzystanie z kąpeli może doprowadzić do przeziębienia.

Przy zanurzaniu w morzu pojawiają się pierwsze dreszcze, które jednak po wykonaniu kilku energicznych ruchów ciała mijają. Kąpiel nie może trwać tak długo, by wystąpiły drugie dreszcze, które świadczą o wychłodzeniu organizmu. Najlepiej jest kąpać się krótko, kilka razy w ciągu dnia. Zbyt długie kąpiele wcale nie hartują, a wręcz przeciwnie, obniżają odporność.

Pierwszego dnia pobytu w sanatorium najlepiej nie kąpać się w ogóle, a tylko przyzwyczaić organizm, spacerując wzdłuż brzegu. W drugim dniu pobytu najlepiej wejść do wody kilkakrotnie, ale tylko do wysokości kolan. Trzeciego dnia możemy zanurzyć się całkowicie, ale na krótko – najwyżej na pięć minut. W następnych dniach możemy przedłużać ką-

piele tak, by pod koniec pobytu kąpiel trwała ok. 20 minut. Po wyjściu z wody należy zawsze dokładnie wytrzeć się ręcznikiem, przebrać i przez 10 minut energicznie chodzić wzdłuż brzegu.

W lecie nad morzem występuje duże nasłonecznienie plaży, dzięki czemu możemy zażywać również kąpeli słonecznych.

## Kąpiele słoneczne (plażowanie)

Kąpiele słoneczne należą do naturalnych metod pielęgnacji skóry. Działają także korzystnie na cały organizm, wzmacniając jego siły obronne, regulując cykl snu i czuwania oraz zwiększając gęstość i wytrzymałość kości.

Atmosfera ziemską przepuszcza tylko część promieniowania słonecznego (na szczęście!). Są to promienie widzialne, nadfioletowe oraz część promieni podczerwonych. Na organizm człowieka korzystnie wpływają przede wszystkim promienie nadfioletowe.

Około 95% całkowitego promieniowania nadfioletowego stanowią promienie typu UV-A, a ok. 5% to promienie typu UV-B. Pierwsze z nich odpowiadają za wytwarzanie się ciemnego barwnika skóry, który powstaje podczas opalania się (melanina). Drugie wpływają na wytwarzanie witaminy D<sub>3</sub>, która jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania kości.

Z kąpeli słonecznych należy korzystać ostrożnie i z umiarem. W okresie od maja do sierpnia, w godzinach między 12 a 14 należy unikać bezpośredniego działania promieni słonecznych na skórę, zwłaszcza twarzy, szyi i ramion.

Ciało należy chronić odpowiednią odzieżą, która powinna być przewiewna a jednocześnie nieprzepuszczalna dla promieni nadfioletowych. Odstonowaną skórę należy chronić kremami i olejkami zawierającymi odpowiednie filtry. I tak np. filtr nr 4 pozwala czterokrotnie wydłużyć czas przebywania na słońcu (np. z 5 minut bez kremu do 20 minut po jego zastosowaniu). Filtr nr 15 uważa się za całkowicie chroniący przed promieniami słonecznymi.

Nad morzem należy również chronić oczy, nosząc przeciśmienne okulary z filtrem UV.

Najodpowiedniejszą porą do opalania w naszym kraju są godziny 7-11 (w lecie) i 10-15 (w zimie). Najkorzystniej jest opalać się w ruchu.

Czas przebywania na słońcu należy wydłużać stopniowo, zaczynając od 10-15 minut i zwiększać codziennie o ok. 5 minut, dochodząc po 2 tygodniach do 2 godzin.

Podczas opalania się należy robić częste przerwy, chroniąc się w cieniu lub korzystając z kąpeli wodnych. Nieodzowna jest duża ilość wody do picia, najlepiej mineralizowanej, by uzupełnić niedobory płynów, jakie powstają, gdy jest gorąco.

## Aerozol morski

Wskutek uderzania fal morskich o brzeg oraz parowania wody i przenoszenia jej cząstek przez wiatr, powstaje na plaży naturalny aerozol morski. Aerozol taki jest doskonałym roztworem inhalacyjnym. Zawiera cząstki soli kuchennej (chlorku sodowego) oraz związki jodu, bromu, wapnia i magnezu.

Bałtyk jest jedynym morzem na świecie, które wytwarza niepowtarzalny aerozol morski z zawartością jodu. Posiada on m.in. właściwości poprawiające przemianę materii.

Aerozol morski zmieszany z olejkami eterycznymi, wydzielanymi przez nadmorskie lasy iglaste, stwarza jedyny i niepo-



wtarzalny naturalny inhalator. Jego wdychanie jest szczególnie korzystne dla wszystkich osób cierpiących na przewlekłe stany zapalne górnych dróg oddechowych, takich jak nieżyty oskrzeli, zapalenie zatok lub nawracające zapalenie gardła i krtani. Poza tym w strefie nadbrzeżnej oprócz morskiego aerozolu powstaje naturalna ujemna jonizacja powietrza, która jest bardzo korzystna dla naszego organizmu.