



## ZIMNOLECZNICTWO

podsumowanie lekcji –

***kurs Podstawy fizjoterapii dla każdego –***

***Szkoła Medycyny Naturalnej***

Marta Pyrchąła-Zarzycka

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

## ZIMNOLECZNICTWO

**Zimno, oddziałując na organizm odbierając energię cieplną tkankom i wzbudzając dzięki temu reakcje termoregulacyjne.**

### **Biologiczne działanie zimna**

- Pobudzenie receptorów zimna i bólu
- Zmniejszenie aktywności receptorów ciepła
- Miejscowe zwężenie naczyń krwionośnych, ewentualnie zamiast skurczu zmniejszenie ukrwienia
- Reakcje naczynioruchowe
- Zmniejszenie przewodnictwa w nerwach czuciowych i ruchowych
- Miejscowe spowolnienie przemiany materii
- Zmniejszenie aktywności komórek
- Spowolnienie procesów gojenia się ran
- Zmniejszenie podstawowej przemiany materii
- Miejscowe zmniejszenie dynamiki płynów tkankowych
- Ogólne zmniejszenie wydzielania potu
- Szybsze gojenie urazów i stanów zapalnych
- Działanie przeciwobrzękowe
- Zmniejszenie pobudliwości nerwów i szybkości przewodzenia przez nie impulsów nerwowych
- Spowolnienie reakcji chemicznych niezbędnych do przewodzenia nerwowo-mięśniowego. Zjawisko to działa przeciwbólowo
- Blokowanie przepływu impulsów bólowych w rdzeniu kręgowym
- Uruchomienie "endogenego układu opioidowego" – produkcja wewnątrzustrojowa substancji o działaniu przeciwbólowym
- Pozytywny wpływ na psychikę – uwolnienie od zmęczenia, poprawa

nastroju, zwiększenie chęci do pracy fizycznej i ruchu i ustąpienie stanów depresyjnych

- Krańcowe zimno powoduje zwolnienie przewodzenia także w nerwach ruchowych, czego efektem jest zmniejszenie spastyczności mięśni
- Wzrost odporności na choroby w przypadku serii zabiegów– zjawisko to jest wynikiem wzrostu liczby immunokompetentnych limfocytów, w szczególności komórek NK, które pomagają także zwalczać komórki nowotworowe
- Działanie przeciwzapalne

## FIZJOLOGICZNE REAKCJE ORGANIZMU NA ZIMNO

Faza pierwsza	Faza druga
1. Zwężenie naczyń krwionośnych skóry 2. Zmniejszenie ukrwienia skóry. Stan ten objawia się bladością i obniżeniem temperatury skóry 3. Stopniowe obniżanie się temperatury głębiej położonych tkanek - mięśni i stawów 4. Miejscowe spowolnienie przemiany materii 5. Obniżenie przewodnictwa nerwowego 6. Podwyższenie progu bólowego 7. Zmniejszenie uwalniania mediatorów bólu i stanów zapalnych 8. Zwiększenie napięcia mięśni szkieletowych 9. Stymulacja czynności nadnerczy 10. Wzrost ciśnienia tętniczego i żylnego krwi	1. Rozszerzenie naczyń skóry 2. Zwiększenie ukrwienia skóry. Stan ten objawia się zarumienieniem i ociepleniem skóry 3. Powolny wzrost temperatury wcześniej chłodzonych tkanek 4. Zwiększenie przemiany materii w części rdzennej 5. Obniżenie napięcia mięśni szkieletowych 6. Zmniejszenie napięcia ścian naczyń 7. Obniżenie ciśnienia tętniczego i żylnego krwi

## WSKAZANIA DO ZIMNOLECZNICTWA

- choroby narządu ruchu:
  - stłuczenia,
  - krwiaki,
  - urazy tkanek miękkich bezpośrednio po urazie do 4-5 dni,
  - obrzęki po złamaniach i zwichnięciach we wczesnym okresie,
  - ostre zapalenie ścięgien, torebek stawowych i mięśni;
  - przykurcze stawowe pourazowe),
- choroby reumatyczne:
  - ostre zapalenia stawów,

- ostry stan bólowy w chorobie zwyrodnieniowej stawów,
- ostry stan zapalny tkanek miękkich okołostawowych,
  - choroby układu krążenia:
- częstoskurcz napadowy,
- początkowy okres zakrzepowego zapalenia żył,
  - choroby układu nerwowego:
- bóle głowy pochodzenia naczyniowego,
- ostre stany zapalne splotów i nerwów obwodowych,
- rwa kulszowa,
- wzmożone napięcie mięśniowe powstałe na skutek urazów oraz niedowładów spastycznych,
  - choroby przewodu pokarmowego:
- ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- zapalenie wyrostka robaczkowego,
- krwawienia,

A ponadto:

- obrzęk limfatyczny,
- krwawienie,
- hemoroidy,
- zapobieganie odleżynom,
- oparzenia,
- ostry ból zębów,
- zabiegi chirurgiczne w obrębie jamy ustnej oraz szczęki górnej i żuchwy,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- łuszczycowe zapalenie stawów,
- choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kręgosłupa,
- dyskopatia,
- zapalenie okołostawowe ścięgien,
- stan zapalny torebki stawowej,

- zapalenie mięśni,
- urazy stawów i tkanek miękkich,
- zespół Sudecka,
- niedowłady spastyczne,
- odnowa biologiczna zmęczonych mięśni.

## **PRZECIWWSKAZANIA BEZWZGLĘDNE DO ZIMNOLECZNICTWA**

- ropno-zgorzelinowe zmiany na skórze,
- choroby ośrodkowego układu nerwowego,
- niedoczynność tarczycy,
- poważna niedokrwistość,
- stosowanie niektórych leków – na przykład neuroleptyków,
- alkoholizm,
- wyniszczenie i choroby wyniszczające,
- wychłodzenie organizmu,
- nietolerancja zimna,
- zaawansowana miażdżyca,
- choroba nowotworowa,
- odmrożenia,
- uszkodzenie skóry,
- klaustrofobia,
- zaburzenia czucia powierzchniowego,
- zaburzenia krążenia obwodowego,

- otwarte rany,
- choroby przebiegające z gorączką,
- niewydolność oddechowa,
- niewydolność nerek,
- przewlekłe stany zapalne,
- nadwrażliwości na zimno,
- zespół Raynauda,
- zapalenie pęcherza moczowego,
- zapalenie miedniczek nerkowych,
- stan zapalny naczyń krwionośnych,
- ciężkie choroby serca i naczyń,
- odmrożenia.

## **PRZECIWWSKAZANIA WZGLĘDNE**

- wiek powyżej 65 lat,
- wady zastawek serca,
- dusznica bolesna wysiłkowa i spontaniczna,
- zaburzenia rytmu serca o częstości wyższej niż 100/minutę,
- przebyte zakrzepy żyłne i zatory tętnic obwodowych,
- zwiększona potliwość skóry.

## **PODZIAŁ ZABIEGÓW W ZIMNOLECZNICTWIE**

- wodolecznictwo z zastosowaniem wody o temperaturze około 36-0°C,
- krioterapia.

### **Inne metody zimnolecznictwa:**

- okład z lodu,
- rozpylanie cieczy chłodzących,
- okłady z zamrożonych żeli,
- kryoterapia (tak zwany śnieg CO<sub>2</sub>),
- okłady ze schłodzonej borowiny,

- stosowanie zimnego powietrza (tak zwany cryo-air),
- okłady z wilgotnej, chłodnej tkaniny – na przykład z zimnego ręcznika,,
- woreczki z lodem,
- masaż lodem,
- woreczki z żelem silikonowym,
- kąpiele w śniegu (ice slush),
- spraye oziębiające.

Metody wysoko specjalistyczne, jak krioterapia nie będą omawiane w tym kursie.

## **Metodyka wykonania zabiegów**

Przed przystąpieniem do zabiegu należy sprawdzić na małym obszarze skóry pacjenta jego miejscową reakcję na zimno.

Krótki czas zabiegu od 30 sekund do 2 minut zmniejsza dolegliwości bólowe, natomiast dłuższy czas zabiegu – do 15-30 minut ma działanie przeciwzapalne.

Zabiegi w okolicach kostnych takich, jak rzepka należy przeprowadzać wyłącznie z dużą ostrożnością.

Pojawienie się objawów takich, jak:

- mrowienie,
- drętwienie,
- zanik czucia lub fala tętna

jest wskazaniem do natychmiastowego przerwania zabiegu.

Miejsce zabiegowe podczas wykonywania zabiegu należy przecierać suchym ręcznikiem, w celu usunięcia gromadzącej się wody, której obecność pogarsza tolerancję zabiegu.

### **Marta Pyrczała-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

#### **STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

#### **BLOGI**

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)