

Zastosowanie ciepłolecznictwa w gabinetach kosmetycznych i ośrodkach SPA

Application of thermotherapy in beauty parlours and SPA centers

| WPROWADZENIE

Ciepłolecznictwo, inaczej nazywane termoterapią, stanowi dział medycyny fizykalnej, gdzie główną rolę odgrywa energia cieplna [1]. To grupa zabiegów, w których stosuje się wyższą temperaturę otoczenia niż temperatura ciała pacjenta w celach leczniczych, profilaktycznych i kosmetycznych. W zabiegach wykorzystywana jest energia cieplna, dostarczana do organizmu drogą przewodzenia (tzw. drogą kontaktową) i przenoszenia (tzw. drogą konwekcji) [1-3]. Podwyższona temperatura rozszerza naczynia krwionośne, czego skutkiem jest zwiększony przepływ krwi, poprawa przemiany materii oraz przyspieszenie regeneracji tkanek [4]. Leczenie ciepłem ma bardzo szerokie zastosowanie, w jego skład wchodzi wiele zabiegów, między innymi: zabiegi parafinowe, zabiegi z wykorzystaniem ciepła suchego, czyli nagrzewanie miejscowe, naświetlanie lampą sollux, a także sauny. Warto zaznaczyć, że efekt przegrzania dają również zabiegi przy użyciu ciepłych peloidów, takich jak parafango i borowina [1, 5, 6].

| STRESZCZENIE

Korzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu ludzkiego zabiegów z zakresu termoterapii znany jest od dawna. Wszystkie termiczne procedury kosmetyczne, jak i medyczne skupiają się na dwóch całkowicie różnych procesach – nagrzewaniu i ochładzaniu. Głównym celem pracy było opisanie i zaprezentowanie zabiegów wykorzystujących wysokie temperatury, pozytywnych i negatywnych aspektów ich działania, a także wskazań i przeciwwskazań. Szczegółowo scharakteryzowane zabiegi, zarówno miejscowe, jak i ogólnoustrojowe, pozwalają na trafne i dokładne dopasowanie procedur do potrzeb i oczekiwań klienta.

Słowa kluczowe: ciepłolecznictwo, borowina, parafina, borowina parafango, sollux, sauny

| ODDZIAŁYWANIE CIEPŁA NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

Ciepło może wpływać na organizm w różny sposób w zależności od obszaru powierzchni, na którą oddziałuje. Jeżeli obszar jest niewielki, mówimy o działaniu miejscowym, jeśli bardziej rozległy – ogólnoustrojowym. Czynniki, od których zależy wpływ ciepła na organizm:

- różnica temperatury między bodźcem a skórą;
- długość czasu, w którym działa bodziec cieplny;
- powierzchnia ciała, na jaką oddziałuje bodziec;
- modyfikacja natężenia bodźca;
- uwarunkowania środowiska, w którym bodziec cieplny będzie oddziałował;
- przewodnictwo cieplne, ciepło właściwe i pojemność cieplna [2, 7, 8].

Reakcja miejscowa działa w punkcie, gdzie bodziec został przyłożony do skóry. Oddziałuje na skórę i na tkanki leżące bezpośrednio pod nią. Ciepło rozszerza naczynia krwionośne, powoduje lepszy przepływ krwi i limfy w organizmie, czego skutkiem

Agata Stec¹,

Agata Skorupińska^{1,2,3}

¹ Śląska Wyższa Szkoła Medyczna w Katowicach
ul. Mickiewicza 29
40-085 Katowice

² Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki
ul. Mikołowska 72 A
43-302 Katowice
M: +48 512 582 820
E: agataskorupinska@gmail.com

³ NZOZ Centrum Medyczne Graniczna
ul. Graniczna 45
41-018 Katowice

» 58

| ABSTRACT

The beneficial effect of the thermotherapy treatments on the functioning of the human body has been known for a long time. All thermal cosmetic and medical procedures focus on two totally different processes: heating and cooling. The main objective of this paper is to describe procedures related to thermotherapy (using high temperature), mentioning positive and negative aspects of their operation as well as indications and contraindications. Described treatments allow to choose accurate and precise procedures adjusted to meet client's needs and expectations.

otrzymano / received

17.08.2016

poprawiono / corrected

10.10.2016

zaakceptowano / accepted

21.12.2016

Key words: thermotherapy, mud, paraffin, parafango, lamps, saunas

jest odżywienie każdej komórki ciała. Dzięki niemu usunięte zostają szkodliwe substancje przemiany materii, a dodatkowo wzrasta ogólna odporność organizmu. Działanie ogólnoustrojowe przyczynia się do poprawy przemiany materii. Działa także odprężająco i rozluźniająco [1-3, 5, 8-10].

Należy jednak pamiętać, aby z umiarem korzystać z leczniczych właściwości ciepłolecznictwa. Korzystanie z terapii ciepłoleczniczej w okresie choroby może spowodować zaostrzenie infekcji, uaktywnienie enzymów rozkładających chrząstki stawowe oraz krwawienia. Występuje też prawdopodobieństwo zaburzeń w układzie krążenia [8, 10].

I ZABIEGI CIEPŁOLECZNICZE MIEJSCOWE W SALONACH KOSMETYCZNYCH

Odczyn miejscowy występuje na obszarze, gdzie zostało zaaplikowane ciepło. Wówczas dochodzi do zmiany krążenia krwi i chłonki. Pod wpływem podwyższonej temperatury naczynia krwionośne rozszerzają się, czego powodem jest zwiększony przepływ krwi w organizmie. Skutkiem tego procesu jest przekrwienie, dotlenienie i lepsze odżywienie tkanek. Ciepło działa odprężająco i kojąco na organizm, doprowadza do rozluźnienia mięśni, ma silne działanie przeciwbólowe. Należy pamiętać, aby nie przekraczać granicy tolerancji temperaturowej tkanek, ponieważ może dojść do ich uszkodzenia – poparzenia skóry [2, 8, 9].

Cieplolecznictwo w gabinetach kosmetycznych stosuje się w celu poprawy wyglądu skóry, nadania jej elastyczności i sprężystości, walki z cellulitem, głębokiej relaksacji [2, 8, 9].

I PARAFINA

Parafina to węglowodór alifatyczny występujący w postaci ciała stałego. Otrzymywana jest z destylacji ropy naftowej. Jej temperatura topnienia mieści się w przedziale od 42 do 54°C, natomiast temperatura wrzenia to 250°C. Do głównych zalet parafiny należą przede wszystkim: duża pojemność cieplna, powolne oddawanie ciepła i słabe przewodnictwo cieplne. Pozwala to na stosowanie wyższych temperatur w czasie zabiegu, bez odczuwania niepożądanego wysokiej temperatury u pacjenta (w innych przypadkach działanie temperaturą powyżej 45°C na skórę doprowadza do jej uszkodzenia). Dzięki temu dochodzi do intensywnego przekrwienia tkanek. Podczas stygnięcia zmniejsza swoją objętość i wywiera ucisk na tkanki. Parafina nie posiada w swoim składzie wody. Jest substancją łatwopalną, dlatego nie powinna mieć bezpośredniego kontaktu ze źródłem ognia. Do zabiegów leczniczych i kosmetycznych używana jest mieszanina parafiny stałej i płynnej. Ma ona kolor biały i jest bezwonna. Coraz częściej do zabiegów kosmetycznych wykorzystuje się również parafinę z domieszką olejków, co wpływa na dodatkowe efekty zabiegowe i jednocześnie zmienia kolor parafiny [1-3, 7, 11].

Do podgrzania parafiny w gabinetach fizykoterapeutycznych wykorzystuje się specjalne kuchenki parafinowe. W gabinetach kosmetycznych najczęściej używa się parafiniarce (fot. 1). Działają one na zasadzie łaźni wodnej. Parafina jest w nich podgrzewana do temperatury 60-70°C i roztopia się

przez kilka godzin. Kuchenka w swoim wyposażeniu powinna zawierać termometr, termostat dla utrzymania odpowiedniej, niezmienną się temperatury oraz czujnik alarmowy. Parafinę przygotowaną w kuchenie parafinowej można używać wielokrotnie. Warunkiem jest dokładne jej oczyszczenie i wyjałowienie w temperaturze 100°C. Parafina przygotowana w parafiniarce ze względu na brak możliwości termicznego i mechanicznego oczyszczenia parafiny jest wykorzystywana jednorazowo. Należy pamiętać, że odstęp między kolejnymi zabiegami powinien wynosić pół roku. Zbyt częste korzystanie z parafinoterapii może skutkować odwapnieniem kości [1, 2, 11].



Fot. 1 *Kuchenka parafinowa* Źródło: *Archiwum własne*



Fot. 2 *Zawijanie parafinowe* Źródło: *Archiwum własne*

I Rodzaje zabiegów z użyciem parafiny

- **Okłady parafinowe.** Zabieg najczęściej stosuje się na stawy i plecy. Jeżeli partia ciała jest owłosiona, należy pokryć ją wazeliną, aby w momencie ściągania okładu klient nie czuł dyskomfortu. Parafinę podgrzaną do 60°C nakłada się warstwami na umytą i suchą skórę. Pierwsza warstwa szybko stygnie, dlatego tworzy dobrą warstwę izolacyjną. Za pomocą szerokiego, płaskiego pędzla nakłada się jednakowo i dokładnie kolejne warstwy mieszaniny, do momentu osiągnięcia grubości do 2 cm. W ten sposób przygotowane miejsce należy zawinąć w folię i okryć kocem. Zabieg trwa około 30 min. Po skończonym zabiegu skóra powinna być zaczerwieniona w wyniku rozszerzenia naczyń krwionośnych i pokryta potem [1, 2, 5, 8, 9].
- **Zawijania parafinowe.** Głównie stosowane na stopy, ręce i stawy. Do zawijania parafinowego wykorzystujemy zanurzoną w parafinie 2- lub 3-warstwową gazę (fot. 2). Temperatura takiego okładu sięga 50°C. Leczone miejsce owija się przesyconymi parafiną warstwami gazy. Zabieg trwa od 30 do 60 min [1, 3, 8].
- **Skarpetki i rękawiczki parafinowe.** Stosowane są na stopy i dłonie. Parafinę przechowuje się w specjalnym pojemniku – parafiniarce (fot. 3). Zabieg ten polega na kilkukrotnym zanurzeniu (od 6 do 12 razy) kończyny w parafinie, której temperatura waha się od 55 do 60°C. Przerwy między pierwszym a drugim zanurzeniem mieści się w przedziale 15-30 s, natomiast zanurzenie dłoni/stóp w parafiniarce nie powinno przekraczać 1 s. Gdy grubość okładu wyniesie około 2 cm, rękawiczki lub skarpetki zawija się folią i wełnianą tkaniną. Wiele gabinetów kosmetycznych zachęca do skorzystania

z zabiegu parafinowego na dłonie w celu poprawy ich wyglądu. Parafina stosowana jest przede wszystkim u pacjentów z bardzo suchą skórą. Powoduje ona zatrzymanie wody w naskórku, a tym samym zapewnia lepszą elastyczność i sprężystość oraz zabezpiecza przed pęknięciami skóry. Czas trwania zabiegu to 30 min [1, 6, 12].



Fot. 3 Przykładowa parafiniarka w salonie kosmetycznym Źródło: Archiwum własne

- **Maseczki parafinowe.** Do zabiegu stosuje się parafinę, której temperatura jest niższa niż 45°C. Stosowane są w przypadku porażenia nerwu twarzy. Przed wykonaniem maseczki należy zabezpieczyć grubą warstwą gazy okolice oczu i uszu. Nasączone parafiną okłady nakłada się na twarz pacjenta. Maseczka pobudza przepływ krwi i chroni przed pęknięciami naskórka – w gabinetach kosmetycznych jest nakładana na twarz w przypadku skóry suchej. Czas trwania zabiegu wynosi od 20 do 30 min [1, 2].
- **Kąpiele parafinowe.** Miejszem wykonania zabiegu są kończyny dolne lub górne, które zanurzane są w waniencie parafinowej, gdzie temperatura parafiny waha się od 40 do 50°C. Podczas zabiegu wskazane jest ruszanie kończyną, ponieważ ciepło działa przeciwbólowo i zwiększa ruchomość stawu. Czas trwania zabiegu to od 30 do 50 min [1, 2, 11].

I BOROWINA

Borowina inaczej nazywana jest torfem leczniczym. Podobnie jak parafina, cechuje się dużą pojemnością cieplną i słabym przewodnictwem cieplnym. Podczas zabiegu z użyciem borowiny pacjent nie odczuwa nieprzyjemnej i niebezpiecznej dla organizmu wysokiej temperatury – dochodzi w ten sposób do poprawy tempa krążenia krwi i przemiany materii w organizmie. Borowina posiada właściwości bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwbólowe i ściągające. Torf leczniczy w swoim składzie zawiera między innymi duże ilości kwasów humusowych, dzięki którym borowina jest plastyczna, związków bitumicznych (wosków i żywic), soli mineralnych oraz grzybów i bakterii (tlenowych i beztlenowych). Borowina posiada trzy mechanizmy działania: cieplny (termiczny), mechaniczny (ucisk masy borowinowej na skórę) i chemiczny (wpływ substancji chemicznych na skórę). Oczyszczoną i rozdrobnioną borowinę miesza się z ciepłą wodą w specjalnych kuchenkach borowinowych (Fot. 4). W ten sposób powstaje papka, która używana jest do zabiegów leczniczych. Temperatura przygotowanej mieszaniny waha się od 40 do 45°C. Po zabiegu z użyciem borowiny skóra jest wyraźnie napięta i gładka [5, 9, 12-15].



Fot. 4 Kuchenka borowinowa Źródło: Archiwum własne

I Rodzaje zabiegów z użyciem borowiny

- **Zawijania borowinowe.** Zabieg wykonuje się z wykorzystaniem papki borowinowej, której masa to aż 85% wody. Podkład do zawijania składa się kolejno z koca, folii i prześcieradła. Na ostatnią warstwę nanosi się gotową papkę o grubości od 4 do 5 cm i temperaturze 42°C – na tym kładzie się pacjent. Na ciało pacjenta nakłada się drugą warstwę, a następnie zawija się je w podkład. W kosmetologii zawijania borowinowe są stosowane w kuracjach odchudzających – borowina efektywnie zwalcza nadmiar tkanki tłuszczowej i oczyszcza skórę z toksyn. Czas zabiegu wynosi od 20 do 30 min. Papkę borowinową splukuje się wodą. Ostatnim etapem zabiegu jest odpoczynek pacjenta przykrytego kocem w pozycji leżącej przez minimum godzinę [5, 7].
- **Zabiegi z wykorzystaniem pasty borowinowej.** Pastę borowinową przygotowuje się, mieszając rozdrobnioną borowinę z wodą w stosunku 2,7:1. To jednolita masa koloru czarnego pozbawiona ziarnistości. Pastę borowinową stosuje się przede wszystkim do zawijań całkowitych i częściowych, do kąpeli oraz okładów. Pasta borowinowa działa ściągająco i silnie nawilżająco na skórę. Kwasy humusowe, sole mineralne i pozostałe składniki borowiny pełnią funkcję „wymiataczy” wolnych rodników – spowalniają proces starzenia się organizmu. Do zabiegów specjalnych zaliczane są: jonoforeza borowinowa, tampony ginekologiczne i okłady stomatologiczne. Pastę podgrzewa się w łaźni wodnej do temperatury 38-45°C i nakłada na ciało warstwę o grubości do 1 cm. Średni czas zabiegu to 30 min. Na serię składa się 15 zabiegów (codzienna powtarzalność) [5, 7].
- **Maski borowinowe.** Gotowe do nałożenia preparaty borowinowe. W gabinetach kosmetycznych maski stosuje się jako ostatni etap przeprowadzanego zabiegu dla wyciszenia skóry. Zalecane są dla cery trądzikowej, zanieczyszczonej lub poszarzałej. Wyglądają, rozświetlają i napinają skórę oraz usuwają z niej toksyny.

I PARAFANGO

Parafango jest mieszaniną fango (szlamu leczniczego) oraz parafiny. Fango to glina pochodzenia wulkanicznego. Jej struktura jest bogata w składniki mineralne, takie jak krzemian glinu, sodu czy wapnia. Mieszaninę przygotowuje się w odpowiednich kuchenkach, a po oczyszczeniu i przechowywaniu można ją stosować kilkakrotnie. Parafango o temperaturze 50°C formowane

jest na przezroczystej folii na kształt okładów – ich grubość sięga około 2 cm. Po przestygnięciu do 47°C i stężeniu masy gotowe kompresy nakłada się na ciało na czas około 30 min. Zaletą mieszaniny jest długi proces oddawania ciepła, dzięki czemu pacjent nie odczuwa chłodu. Ze względu na tę zależność parafango w kosmetologii można stosować przed masażem, jako preparat przygotowujący ciało do zabiegu. Dzięki niemu skóra zostaje rozgrzana i oczyszczona z zanieczyszczeń. Metodyka i zastosowanie są podobne jak przy parafinoterapii [1, 3, 5, 9].

I LAMPY

Lampy generujące światło widzialne i podczerwone również przeznaczone są do wykonywania zabiegów ciepłoleczniczych w gabinetach fizykoterapeutycznych oraz kosmetycznych. Stosowane w nich filtry umożliwiają różnej długości falom penetrację promieniowaniem w głąb skóry. Dodatkowe wyposażenie lamp stanowią filtry ze szkła w różnych kolorach. Przykładowo nagrzewanie lampą z czerwonym filtrem stosowane jest w stanach zapalnych i przy trudno gojących się ranach. Działanie niebieskiego filtra wpływa na organizm uspokajająco, przeciwbólowo i przeciwzapalnie – z tego powodu jest wykorzystywany w przypadkach nerwoból. Dawka promieniowania podczerwonego jest indywidualnie dopasowywana do każdego pacjenta. Odległość lampy od ciała powinna być taka, aby pacjent odczuwał przyjemne ciepło (od 30 do 120 cm w zależności od wielkości lampy). Zabieg trwa od 15 do 20 min. Skóra po zabiegu jest zaczerwieniona (odczyn termiczny), a ciepło może utrzymywać się aż do 2 godz. po naświetleniu. Zabieg można wykonywać kilka razy dziennie, jednak w przypadku pojawienia się rumienia zapalnego należy niezwłocznie przerwać terapię. W gabinetach kosmetycznych z czerwonego filtra można skorzystać przed wykonaniem masażu, ponieważ rozgrzanie skóry powoduje łatwiejsze wchłanianie składników aktywnych zawartych w preparatach do masażu. Sprawdza się on również jako zabieg przygotowujący do jonoforezy i manualnego oczyszczania skóry, dochodzi do rozpułchnienia skóry, a tym samym do łatwiejszego usunięcia zaskórników. Filtr niebieski stosowany jest przy leczeniu trądziku różowatego. Jego delikatne działanie wycisza podrażnioną skórę [2-4, 8, 16-18].

I ZABIEGI CIEPŁOLECZNICZE W OŚRODKACH SPA

Zabiegi ciepłolecznicze ogólnoustrojowe pozytywnie wpływają na odprężenie psychiczne i samopoczucie pacjenta. Ciepło aplikowane jest na całe ciało, a nie na jego część, jak w przypadku zabiegów miejscowych. Dzięki wysokiej temperaturze dochodzi do przegrzania ciała i przyspieszenia termoregulacji. Ma ona kluczowy wpływ na mechanizm wydzielania potu. W tym przypadku może dojść do odwodnienia tkanek i spadku stężenia chlorku sodu (NaCl) we krwi, dlatego należy pamiętać o uzupełnieniu wody i soli mineralnych. W momencie podwyższenia temperatury o 1°C czynność akcji serca zostaje podwyższona o 20 uderzeń na minutę, a metabolizm przyspieszony o 3,6%. Ponadto dochodzi do niewielkiego przyspieszenia oddechu u pacjenta. W przypadku krwi żyłnej zawartość tlenu

wzrasta, podczas gdy w krwi tętniczej ulega ona obniżeniu. Maleje lepkość mazi stawowej i napięcie mięśni [1, 2, 6-9].

W dzisiejszych czasach słowo „SPA” (łac. *sanus per aquam* tłumaczone jako: do zdrowia za przyczyną wody) stało się powszechnie używane, jednak jego definicja jest dość trudna do sprecyzowania. Idea SPA bezpośrednio wiąże się z branżą Wellness, która charakteryzuje się zabiegami saunowymi. Celem SPA&Wellness jest zapewnienie i utrzymanie harmonii w organizmie. Ponadto pozytywnie wpływa na stan psychiczny i fizyczny człowieka. Coraz częściej można zauważyć określenie „SPA&Wellness” przy nazwach hotelu, ośrodkach rekreacji i sportu czy gabinetach kosmetycznych, co świadczy o rozszerzeniu ich oferty o baseny, kompleksy saunowe czy masaże [7, 8, 19-21].

Z upływem czasu ludzie coraz częściej zwracają uwagę na swój wygląd oraz sylwetkę i chcą prowadzić zdrowy tryb życia. SPA&Wellness jest formą wypoczynku i relaksu, która ma na celu poprawę kondycji zdrowia i urody przy jednoczesnym polepszeniu samopoczucia klienta. W ofercie ośrodków SPA&Wellness możemy znaleźć zabiegi, które działają wspomagająco zarówno na ciało, jak i na duszę. Można zatem traktować je jako terapię holistyczną. Są to przede wszystkim zabiegi z wykorzystaniem ciepła i wody, które mają za zadanie oddziaływać na cały organizm, wprowadzając pacjenta w stan relaksu, głębokiej harmonii i odstresowania [7, 8, 20-24].

I Sauna

Ponieważ sauna poprawia ogólny wzrost odporności, krążenie krwi, wydzielanie hormonów przysadki i nadnerczy, jest zabiegiem chętnie wybieranym. Użytkowana jest w celach higieniczno-leczniczych, ale także w regeneracji organizmu. Sauna to rodzaj kąpiele, w której wykorzystywane jest gorące powietrze ze zmienną wilgotnością (zależy ona od rodzaju sauny) lub energia promieniowania podczerwonego. Wysoka temperatura wewnątrz sauny powoduje zwiększenie ilości wydzielanego przez organizm potu oraz rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry, co skutkuje poprawą jej trofiki. W kosmetologii sauna traktowana jest jako zabieg odnowy biologicznej. Dzięki wysokiej temperaturze panującej w komorze skóra zostaje oczyszczona, a pory rozszerzone. Skutkiem tego jest lepsze wchłanianie i działanie substancji (np. kremu antycellulitowego) nałożonych na skórę po sesji spędzonej w saunie. Wskazane jest korzystanie z sauny 2-3 razy w tygodniu. Po zastosowanym zabiegu wskazany jest półgodziny odpoczynek. Zalecane jest także uzupełnienie płynów w postaci soków owocowych lub warzywnych – szczególnie polecany jest sok pomidorowy z uwagi na wysoką zawartość potasu [2, 9, 22].

I Sauna fińska

Źródłem ciepła jest piec nagrzewający kamienie do temperatury 200°C, które w dalszym ciągu oddają ciepło otoczeniu (rys. 6). Temperatura w kabinie waha się od 40 do 100°C. W jej wnętrzu znajdują się piętrowe ławy (do trzech wysokości) – im wyższa, tym bardziej temperatura wzrasta. Długość przebywania w kabinie wiąże się zarówno z temperaturą, jak i z wilgotnością, ale przede

wszystkim z przystosowaniem się organizmu pacjenta do zmieniających parametrów ciepła. W przypadku tej sauny wilgotność powietrza nie powinna przewyższać 15%. W celu prawidłowego przeprowadzenia zabiegu organizm powinien być naprzemiennie ogrzewany (faza ogrzewania) i ochładzany (faza ochładzania). Seans w saunie wpływa na skuteczność zabiegów. Spowodowane jest to wcześniejszym rozgrzaniem skóry, jej odżywieniem, wzmożonym przepływem krwi i rozluźnieniem mięśni [2, 6-8, 11, 22]. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć i osuszyć ciało. Seans rozpoczyna się od najniższej ławeczki, stopniowo przechodząc na wyższe. Na ławie należy usiąść na ręczniku z nogami znajdującymi się na tym samym poziomie, co pozostała część ciała.

- **Faza nagrzewania.** Trwa od 8 do 15 min. Podczas tego etapu pacjent przebywa w saunie w pozycji siedzącej lub leżącej. Dla zwiększenia skuteczności zabiegu należy polewać rozgrzane kamienie wodą – dodatkowa gorąca para spotęguje efekt przegrzania ustroju (temperatura wnętrza ciała może sięgać 39°C, natomiast powierzchnia skóry – aż 42°C). Wynikiem tego jest podwyższenie metabolizmu o 11%, wzrost tempa akcji serca do 120 uderzeń na minutę, zwiększenie liczby oddechów: 24-36 na minutę oraz podwyższenie ogólnej odporności organizmu [2, 9].
- **Faza odpoczynku.** Podczas tej fazy pacjent schładza swoje ciało w strumieniu prysznica lub w basenie. Woda nie powinna mieć mniej niż 18°C, w przeciwnym razie może dojść do szoku termicznego. Po ochłodzeniu organizmu należy rozgrzać stopy w ciepłej wodzie. Ochładzanie organizmu skutkuje spowolnieniem akcji serca i podwyższeniem ciśnienia rozkurczowego krwi [2, 6].

Po zastosowanym zabiegu wskazany jest półgodziny odpoczynek, a także uzupełnienie płynów w postaci soków owocowych lub warzywnych [2, 9, 22].

| Sauna rosyjska

Sauna ta wywodzi się z ziem wschodnich (Rosja, Ukraina). To przykład sauny parowej, a jej potoczna nazwa brzmi „bania rosyjska”. Zabieg polega na przebywaniu w kabinie sauny, gdzie temperatura osiąga wartość do 50°C, a powietrze jest wysyczone parą wodną nawet do 100%. Dawniej parę uzyskiwano z wody, którą polewano rozgrzane kamienie, jednak dziś wpuszcza się ją przy pomocy rur zamontowanych pod kabiną. Podczas zabiegu dochodzi do wzmożonego pocenia się. Nasila się także proces termoregulacyjny dzięki nacieraniu skóry lnianym ręcznikiem (dawniej używane były gałązki brzozy). Długość kąpieli w saunie wynosi od 10 do 30 min. Sauna rosyjska jest stosowana głównie w celach higieniczno-zdrowotnych [1, 6-8, 11].

| Sauna infrared

Sauna ta różni się od poprzednich. Podczas zabiegu nie jest wykorzystywane gorące powietrze (ani para wodna), lecz energia promieniowania podczerwonego. Promieniowanie to wnika do skóry na głębokość średnio 4 cm i oddziałuje głównie na naczynia krwionośne znajdujące się w skórze. Temperatura w pomieszczeniu sauny jest niższa niż w innych saunach, waha się w granicach 30-60°C. Aż 80% energii wytwarzanej podczas zabiegu

jest pochłaniane przez skórę pacjenta i zamieniane w ciepło, co zapoczątkowuje procesy termoregulacyjne w organizmie. Poza stałe 20% energii jest odpowiedzialne za podgrzanie powietrza w kabinie. Sauna ta polecana jest osobom, które z wielu przyczyn, między innymi zdrowotnych, nie mogą korzystać z saun wysokotemperaturowych. Jest bardzo skuteczna w zwalczaniu różnych dolegliwości bólowych oraz przewlekłych stanów zapalnych. Ponadto przyspiesza metabolizm, pobudza receptory czuciowe skóry, działa antydepresyjnie i minimalizuje oznaki przemęczenia. Seans trwa średnio 30-40 min [6, 23].

| Sauna turecka

Sauna turecka inaczej nazywana jest sauną Hummam. Składa się z kilku pomieszczeń pokrytych granitem lub mozaiką. Pomieszczenia zaopatrzone są w specjalne podgrzewane marmurowe stoly do masażu. Przeprowadzany zabieg przypomina rytuał, ponieważ w jego skład wchodzi kilka części. Przed przystąpieniem do zabiegu pacjent powinien oczyścić ciało pod natryskiem. Dopiero wtedy może skorzystać z sauny, która ma za zadanie odprężyć ciało i sprawić, aby skóra stała się gładka i miękka. Kolejnym krokiem jest peeling całego ciała, do którego wykorzystuje się specjalne czarne mydło. Najważniejszym momentem podczas zabiegu jest masaż pianą i nałożenie maski glinkowej. Na koniec ciało obmywane jest wodą. Sauna turecka regeneruje ciało po wysiłku, oczyszcza, wycisza i wprowadza w stan głębokiego relaksu [1, 6, 23].

| WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGÓW CIEPŁOLECZNICZYCH

Łatwa dostępność i brak skomplikowanych czynności przy korzystaniu z zabiegów ciepłoleczniczych pozwalają na coraz częstsze wizyty w salonach kosmetycznych, jak i ośrodkach SPA&Wellness. Chcąc cieszyć się z dobrodziejstw, jakie oferuje zabieg, należy wykluczyć wszystkie przeciwwskazania. W przeciwnym razie mogłyby one doprowadzić do pogorszenia się ogólnego stanu (tabela 1).

Tabela 1 Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów ciepłoleczniczych miejscowych

Wskazania	Przeciwwskazania
poprawa elastyczności skóry	ostre stany zapalne
poprawa odżywienia skóry	skłonności do krwawień i krwotoków
regeneracja uszkodzonych tkanek	zaburzenia czucia
pobudzenie przemiany komórkowej	żyłaki, zakrzepowe zapalenie żył
odżywienie tkanek	zły stan zdrowia (gorączka)
uwolnienie hormonów tkankowych (acetylocholina, histamina)	świeże wypadnięcie dysku
	nowotwory
	ciężkie choroby serca
	nadwrażliwość na bodźce termiczne
	miażdżyca
	blizny we wczesnym stadium gojenia
	przerwanie ciągłości skóry
	osteoporoza

Źródło: Opracowanie własne na podstawie [1-3, 8, 9, 19].

| PODSUMOWANIE

Ciepłolecznictwo stosowane jest w ogólnopojętej medycynie od wielu lat. W dalszym ciągu wykorzystuje się je w praktykach medycznych, fizjoterapeutycznych i kosmologicznych. Zapotrzebowanie na tego typu zabiegi uwarunkowane jest obecnym trybem życia. Natłok pracy, problemy osobiste i zawodowe powodują przewlekłe przemęczenie, objawiające się stresem, nadmiernym napięciem mięśniowym, przeciążeniem stawów, a co za tym idzie chroniczną bolesnością. Zanieczyszczenie środowiska, spożywanie przetworzonej żywności, brak aktywności fizycznej i złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do gromadzenia toksyn w organizmie. Toksyny te zaburzają wewnętrzną równowagę i powodują obniżenie odporności, złe samopoczucie i problemy z koncentracją.

Ciepłolecznictwo oferuje szerokie spektrum zabiegów, które pozwalają wyeliminować wiele dolegliwości. Zabiegi te polegają na dostarczaniu i przekazywaniu ciepła z otoczenia lub przy pomocy urządzeń w celu miejscowego lub ogólnoustrojowego przegrzania organizmu. W przypadku działania miejscowego rozszerzone zostają naczynia krwionośne i limfatyczne. Dzięki lepszemu krążeniu krwi dochodzi do usunięcia z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii, skóra zyskuje lepszą elastyczność i poprawę kolorytu.

Zabiegi ciepłolecnicze wykazują również działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Eliminują takie dolegliwości jak bóle kręgosłupa, bóle mięśni czy zwyrodnienie stawów. Działają hamująco na rozwój trądziku. Przyspieszają metabolizm i wpływają na detoksykację organizmu. Dodatkowo przyczyniają się do poprawy samopoczucia, kondycji i zdrowia pacjenta.

| LITERATURA

1. D. Cichoń, I. Demczyszak, J. Spyrka: **Wybrane zagadnienia z termoterapii**, Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2010.
2. T. Mika, W. Kasprzak: **Fizykoterapia**, Wyd. PZWL, Warszawa 2006.
3. G. Straburzyński, A. Straburzyńska-Lupa: **Fizjoterapia z elementami klinicznymi**, Wyd. PZWL, Warszawa 2008.
4. J. Helbin, E. Kolarzyk: **Czynniki fizyczne wykorzystywane w metodach lecznictwa uzdrowiskowego**, Problemy Higieny i Epidemiologii, 87, 2006, 166-171.
5. G. Straburzyński, A. Straburzyńska-Lupa: **Medycyna fizykalna**, Wyd. PZWL, Warszawa 2003.
6. A. Bauer, M. Wiecheć: **Systematyka zabiegów leczniczych w zakresie termoterapii**, Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja, 66, 2015, 41-51.
7. L. Magiera: **Leksykon masażu i terminów komplementarnych**, Wyd. BIO-STYL, Kraków 2001.
8. B. Zychowicz: **Stosowanie zabiegów ciepłych podręcznik dla ucznia**, Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2006.
9. R. Rutkowski, A. Straburzyńska-Lupa, P. Korman, W. Romanowski, M. Gizińska, E. Hurnik, R. Lorenz: **Dynamika zmian temperatury ręki reumatoidalnej po wybranych zabiegach z termoterapii**, Reumatologia, 49, 2011, 239-243.
10. J. Łazowski: **Podstawy fizykoterapii**, Wyd. AWF Wrocław, Wrocław 2007.
11. E. Małek: **Pielęgnowanie kończyn górnych**, Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2006.
12. J. Płocica, B. Tal-Figiel, W. Figiel: **Zastosowanie borowiny w kosmetyce**, Polish Journal of Cosmetology, 18, 2015, 82-87.
13. E. Glyda, T. Opala, T. Olejniczak, K. Chmaj-Wierzchowska: **Leczenie uzdrowiskowe chorób kobiecych**, Medycyna Rodzinna, 4, 2004, 131-134.
14. J. Marwicka, K. Niemyska, O. Cieślicka: **Cellulit. Przegląd zabiegów kosmetycznych**, Kosmologia Estetyczna, 3, 2015, 287-294.
15. B. Zychowicz: **Wykorzystywanie światła w kosmetyce**, Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2006.
16. A. Deda, M. Zdybel, E. Pierzchała: **Wybrane metody fototerapii i ich zastosowanie w kosmologii**, Kosmologia, 1, 2011, 55-63.
17. A. Plaskiewicz, K. Kałużny, B. Kochański, O. Płoszaj, E. Lulińska Kuklik, M. Weber-Rajek, W. Żukow: **Zastosowanie fizykoterapii w leczeniu dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa**, Journal of Education, Health and Sport, 5, 2015, 11-20.
18. J. Sala: **Hotele SPA&Wellness i ich rola na rynku turystycznym**, Zeszyty Naukowe/Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, 825, 2010, 5-20.
19. K. Dąbrowska-Zielińska, E. Wołk-Musiał: **Turystyka uzdrowiskowa w Polsce i na świecie – perspektywy rozwoju SPA i Wellness w Polsce**, Inżynieria Ekologiczna, 30, 2012, 36-47.
20. M. Florczak, M. Siwiec, D. Owczarek, A. Plucińska: **Otyłość i jej leczenie z zastosowaniem metod fizjoterapeutycznych**, Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, 14, 2011, 367-372.
21. K. Ciechanowska, M. Weber-Rajek, J. Sikorska, I. Bulatowicz, A. Radzińska, K. Strojek, W. Żukow: **Metody odnowy biologicznej w sporcie**, Journal of Health Sciences, 4, 2014, 241-252.
22. E. Żyżniewska-Banaszak, H. Mosiejczuk, P. Cichocki: **Fizjoterapia i odnowa biologiczna – czy dla wszystkich?**, Annales Academiae Medicae Stetinensis – Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej, 56, 2010, 113-120.
23. R. Forestier, F.B. Erol Forestier, A. Francon: **Spa therapy and knee osteoarthritis: A systematic review**, Annals of Physical and Rehabilitation Medicine, 59, 2016, 216-226.