

JEDNODUCHÉ DOMÁCÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

Dr. Agatha Trash

OBSAH

ČÁST I: **Horké zábaly**

Horký zábal s ochlazením.....	2
Horká lázeň nohou se zábalem do přikrývky.....	3
Působení vodoléčby.....	4
Nemoc, nepohodlné příznaky a navrhované léčebné prostředky	4
Upřesnění týkající se materiálového vybavení	8

ČÁST II: **Používání aktivního uhlí**.....9

Obvazy s uhlím.....	10
Použití aktivního uhlí jako léčiva	12
Recepty.....	14

ČÁST III: **Koupele**

Horká lázeň nohou.....	15
Horká potní lázeň	16
Sřídavé koupele	18

ČÁST IV: **Zapařovací obklady**

Priessnitzův obklad.....	19
Zábal do vlhkého prostěradla	21

ČÁST V: **Další metody**

Tření ledem	23
Tření studenou žínkou	24
Tření vlhkou solí	25
Napařování	27

ČÁST VI: **Masáže**

Masáž končetin.....	28
Masáž obličeje.....	29
Masáž zad.....	30
Masáž šlapek nohou	31

ČÁST I: HORKÉ ZÁBALY

Působení tepla na povrch těla lze využít různým způsobem. Nejjednodušší a neúčinnější je použití horkých zábalů. Horké zábaly jsou obklady namáčené v horké vodě. (Physical Therapy in Nursing Care, str.74.)

DEFINICE

Horký zábal je místní aplikací vlhkého tepla na povrch těla. (Manual of Hydroterapy and Massage, str.28)

INDIKACE

Horké zábaly lze použít v mnoha případech:

1. Bolest v kloubech a bolest od nervů.
2. Svalové napětí.
3. Nespavost, nervozita (zklidňující zábaly na páteř).
4. Tíha na prsou - při nachlazení, zánětu průdušek, zánětu pohrudnice, zápalu plic.
5. Pro vyvolání pocení (a tím zvýšeného vylučování tepla).
6. Pro ulehčení při bolestech od vnitřních orgánů. Pokud existuje podezření na zánět slepého střeva, nepřikládejte na břicho (kromě velmi raného stadia).
7. Pro překonání infekce (zvýšením aktivity bílých krvinek).

KONTRAINDIKACE

1. Plicní tuberkulóza.
2. Těžká cukrovka, tvrdnutí cév.
3. Srdeční infarkt (nepřikládat na srdce).
4. Bezvědomí nebo mrtvice.
5. Náchylnost ke krvácení.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

1. Doba a frekvence použití závisejí na účinku, kterého chceme dosáhnout:
 - A. *Povzbuzující* - horké zábaly se přikládají na 3-5 minut, poté následuje ochlazení.
 - B. *Utišující* - teplé až mírně horké zábaly se přikládají na 6-10 minut.
2. U dětí a slabých anebo starých lidí je nutné při aplikaci horkých zábalů zachovávat velkou opatrnost.
3. Je třeba vyhnout se prochladnutí pacientů.
4. Je třeba zabránit možnému rozšíření infekce.
5. Zvláště náchylné ke spálení jsou ty části těla, kde kosti leží blízko pod povrchem kůže. Připravte si proto několik ručníků, abyste mohli tyto oblasti v případě potřeby ochránit.
6. V případě, že orální teplota (teplota měřená v ústech) převyší 38°C, přikládejte na krk nebo na hlavu pacienta studené obklady.

NĚKTERÉ VYBRANÉ VODOLÉČEBNÉ PROCEDURY

I. HORKÝ ZÁBAL S OCHLAZENÍM

A. *Potřebné vybavení:*

1. Tři nebo čtyři obklady.
2. Dvě až čtyři přikrývky.
3. Čtyři ručníky.
4. Plátýnko na studený obklad, třecí žínka.
5. Prostěradlo.
6. Nádobka s vodou o teplotě 40-44°C.

7. Umyvadlo se studenou nebo ledovou vodou.
8. Sklenice s brčkem.

B. Teplota:

1. Zábaly by měly být co nejteplejší, kolik pacient snese (nedoporučí-li lékař jinak).
2. Obklad by měl být co nejchladivější.

C. Trvání léčby:

1. *Při bolestech anebo infekci:* Přikládejte opakovaně třikrát na 3 minuty horký zábal. Můžete (ale nemusíte) použít studený obklad. Celkové trvání léčby je 45 minut. Je nutné dokončit celý cyklus.
2. *Pro zklidnění:* Přiložte jeden nebo dva horké zábaly na 10-20 minut anebo do té doby, než je dosaženo žádaného účinku. Studený obklad se v tomto případě nepoužívá.

D. Léčebný postup:

1. Pomozte pacientovi svléknout se a zabalit do prostěradla.
2. Horký zábal rozprostřete na postel a pokryjte ručníky.
3. Pomozte pacientovi položit se zády na zábal. Nohy přijdou do nádoby s horkou vodou.
4. Připravte si jeden nebo dva ručníky na místo, kam se zábal přikládá.
5. Přiložte zábal přesně do požadované polohy. Zakryjte ručníkem a prostěradlem.
6. Po 2-5 minutách zábal sejměte. Rychle jej na 20-30 sekund nahraďte studeným obkladem. Kůži poté vysušte.
7. Po 5-7 minutách (anebo když se pacient začne potit) přiložte studený obklad na hlavu nebo na krk.
8. Dejte pacientovi napít teplé nebo horké vody. Jakmile to snese, dolejte do nádoby horkou vodu.
9. Vytírejte stehna pacienta suchým ručníkem (odstranění potu).
10. Pokud to je indikováno, třete pacienta studenou žínkou. Vytřete pacientovi záda nebo jej osprchujte. V opačném případě vytírejte do sucha.
11. Na závěr přelijte pacientovy nohy studenou vodou. Pečlivě vysušte meziprstní prostory.

E. Ochranná opatření:

1. Vystříhejte se průvanu.
2. Vyhněte se prochladnutí - dávejte pozor na zbytečné ovívání.
3. Dejte pozor, abyste pacienta horkým obkladem nepopálili.
4. Odkrývejte pouze ty části těla, kterých se léčba právě týká.

F. Indikace:

1. Zmírnění bolesti.
2. Podpora krevního oběhu.
3. Zánět - zejména kloubní nebo svalový, např. svalový revmatismus.
4. Nespavost a nervozita (zklidňující zábal).
5. Systémové anebo orgánové infekce, např. zápal plic nebo zánět ledvin.
6. Případy, kdy si nejste jisti, jaká terapeutická metoda by byla nejvhodnější.

II. HORKÁ LÁZEŇ NOHOU SE ZÁBALEM DO PŘIKRÝVKY

A. Vybavení:

1. Nádoba s vodou o hloubce nejméně 30 cm.
2. Džbán s ledovou vodou.
3. Studený obklad na hlavu.
4. Dva ručníky.
5. Dvě přikrývky.

6. Prostěradlo.

B. Léčebný postup:

1. Přes židli nebo postel rozprostřete dvě přikrývky.
2. Pomozte pacientovi svléknout se a zabalit do prostěradla.
3. Oviňte pacientovi přes prostěradlo okolo krku ručník. Tím zabráníte úniku tepla a zachytíte pot.
4. Ponořte pacientovy nohy až nad kotníky do vody teplé 40-43°C. Nohy by se neměly dotýkat okraje nádoby.
5. Okolo pacienta i okolo nádoby oviňte přikrývky. Tím napomůžete zvýšení teploty.
6. Dolévejte do nádoby vodu tak horkou, jak pacient snese. Maximum je 49°C.
7. Po 5-7 minutách přiložte pacientovi na hlavu studený obklad. Jakmile se pacient začne potit, zejména, když má pocit, že je mu na omdlení, omývejte mu obličej v pravidelných intervalech studenou vodou.
8. Pokračujte podle potřeby 5-30 minut. Po vytažení z nádoby ochlaďte pacientovi nohy přelitím ledovou vodou a pečlivě je osušte. Je-li to možné, uložte pacienta ke třicetiminutovému odpočinku do postele.
9. Léčebnou proceduru můžete ukončit stejně jako v části I, položce D, bodu 11, viz „horké zábaly s ochlazením“.
10. Při používání horké vody buďte velmi opatrní.

III. PŮSOBNÍ VODOLÉČBY

Vodoléčba působí - stejně jako léky - prostřednictvím nervového systému na mozková centra a míchu. Její účinky se dále šíří prostřednictvím reflexních oblastí. Vodoléčebné funkce jsou povzbuzovány anebo tlumeny v závislosti na teplotě vody a době aplikace. Tření, které vodoléčbu doprovází, zvyšuje a prodlužuje její účinnost.

A. Výhody vodoléčby jsou zřejmé:

1. Dosahuje výsledků působením zevnějšku, může se používat místně. Její účinky nejsou toxické.
2. Působí (na rozdíl od léků) selektivně. Například: při podávání atropinu (zabraňuje parasymptickým aktivitám v žaludku) reaguje na léčení celý parasymptický systém - oči, potní žlázy, cévy, atd.
3. Jakýkoliv lék tělo nakonec zničí v játrech, spálí v metabolickém procesu anebo se jej zbaví prostřednictvím vylučovacího systému. Tyto orgány se však tímto eliminačním procesem přetěžují.
4. Vodoléčba nevytváří žádné toxiny, kterých by bylo nutno se zbavit nebo jejichž účinky by bylo třeba neutralizovat. Naopak, urychluje odbourávání již přítomných toxinů.
5. Po vodoléčbě se člověk cítí velmi dobře. Léky tento efekt nemívají, výsledkem jejich užívání bývá někdy i pravý opak.

IV. NEMOC, NEPOHODLNÉ PŘÍZNAKY A NAVRHOVANÉ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

Chceme-li dosáhnout nejlepších možných výsledků, musíme všechny léčebné postupy aplikovat rychle. Mezi jednotlivými kroky léčení by neměla být žádná přestávka. Voda by měla být tak horká, jak pacient snese. Pro každou nemoc je třeba vybrat jednu nebo více léčebných procedur. Pokud pacient cítí v kterémkoliv okamžiku prochladnutí, měla by být léčba okamžitě přerušena. Pacienta lze opět prohřát - horkým nápojem, zabalením do přikrývek, horkou lázní nohou či použitím nahřívacích vodních lahví.

A. Běžné nachlazení, chřipka, zápal plic.

1. Horká lázeň nohou následovaná přelitím studenou vodou může sama stačit k vyléčení těchto onemocnění. Musí se však aplikovat v raném stadiu nemoci. Nohy ponořené do vody by se neměly dotýkat okraje nádoby. Lázeň ve vodě tak horké, jak pacient snese, by měla trvat 20 minut. Poté přelijeme nohy pacienta ledovou vodou a vytřeme je do sucha ručníkem. Následovat by měl třicetiminutový odpočinek.
2. Horký zábal s ochlazením na hrud' anebo/i na břicho lze kombinovat s horkou lázní nohou a horkým obkladem na záda a na závěr doplnit třením studenou žínkou. Horký zábal přikládáme na 3-5 minut, studený obklad na 20-30 sekund.
3. Horká potní lázeň. Posadíme pacienta do vany s horkou vodou. Po chvíli dojde ke značnému pocení. Po 20-30 minutách koupel přerušíme, rychle pacienta osušíme a uložíme jej s nahřívacími vodními lahvemi pod

přikrývky do postele. Podáváme horký nápoj anebo slabou citronádou (bez cukru). Po hodině pocení otfeme pacienta houbou namočenou v alkoholu anebo ve studené vodě. Pacienta převlečeme a vyměníme povlečení postele, ve které by měl poté ještě jednu hodinu setrvat.

4. Horká solná nosní lázeň. Polévkovou lžící horkého solného roztoku (který připravíte smícháním půl litru horké vody s jednou čajovou lžičkou soli) nalijte do dlaně, vdechněte do jedné nosní dírky, zadržte v nosohlтанu a vyfkněte.
5. Rozsvícená žárovka držena před obličejem. Lehněte si do postele. Stovattovou žárovku držte po dobu 20 minut asi 10-15 cm od obličeje. Poté obličej omyjte chladnou vodou anebo houbou namočenou v alkoholu.
6. Aplikaci klystýrů udržujte vnitřnosti průběžně v čistotě.

B. Kašel:

1. Přikládejte třikrát opakovaně a rychle za sebou horké zábaly na hrudník (2 minuty horký zábal, 20 sekund studený obklad). Následuje horká lázeň nohou a tření studenou žínkou.
2. Priessnitzův (zapařovací) obklad na hrudník. Přikládá se na noc. Namočte obklad do ledové vody, vyždímejte a přiložte na hrudník. Kromě dvou centimetrů na okraji jej celý přikryjte kusem tlusté vlněné (případně umělé) látky, který pečlivě přišpendlete. Můžete použít i igelit. Natáhněte si teplý svetr. Po sejmutí obkladu omyjte hrudník houbou namočenou do studené vody nebo alkoholu.
3. Sirup proti kašli. Smíchejte dvě polévkové lžice medu s kapkou eukalyptového oleje a dvěma polévkovými lžicemi vody.

C. Zánět nosních a čelních dutin:

1. Horký zábal s ochlazením na tvář.
2. Koupel obličeje v misce s vodou. Naplňte misku o průměru 25 centimetrů horkým solným roztokem. Ponořte do roztoku obličej, přitom držte spodní čelist vně misky, abyste mohli dýchat. Pokračujte dvacet minut. Koupel zakončete omytím obličeje studenou vodou.

D. Bolení v krku:

1. Kloktání horkou vodou a vyplachování úst. Kloktejte 10 minut.
2. Horká lázeň nohou.
3. Priessnitzův (zapařovací) obklad na krk. Namočte tenký bavlněný obklad do studené vody, vyždímejte jej, přiložte na krk a pečlivě ovažte pruhem suché vlněné látky anebo igelitem. Ponechte přiložený celou noc anebo dokud není úplně suchý. Po odstranění omyjte krk studenou vodou anebo houbou namočenou v alkoholu.
4. Ve vážných případech může být nutné aplikovat i více metod současně: zapařovací obklad na krk, horký zábal s ochlazením na hrudník a horkou lázeň nohou, to vše završené třením studenou žínkou.
5. Aplikaci klystýrů udržujte vnitřnosti průběžně v čistotě.

E. Bolestivost:

1. Teplé zábaly přikládáné na dvacet minut na bolestivé místo.
2. Horký zábal s ochlazením. Zopakujte třikrát po sobě.
3. Pytlík s ledem přikládáný opakovaně každé dvě hodiny na 15-20 minut.
4. Led přikládáný na 3-6 minut přímo na bolestivé místo.
5. Masáž. Buď přímo bolestivého místa anebo v určité vzdálenosti (jako např. masáž nohou nebo hlavy).
6. Vyberte jednu z metod (můžete jich ovšem podle potřeby aplikovat i několik).

F. Horečky u dětí:

1. Horká koupel, která trvá tak dlouho, dokud se dítě nezačne potit. Děti ve věku od tří měsíců až do tří let je vhodné posadit na 3 minuty do vany s horkou vodou. Matka by měla po celou dobu koupele sledovat rukou teplotu vody, aby si mohla být jista, že voda není příliš horká. Dítě poté postavte a chvíli třete studenou žínkou. Poté přelijte studenou vodou, vytřete do sucha a uložte do postele. Poté, co se dítě probudí, horečka často klesne.
2. Horečka je normální reakce organismu na infekci. Virové infekce, menší záněty a bakteriální onemocnění běžně doprovázejí horečky mezi 37-39°C. Horečky nad 40°C obyčejně znamenají, že se jedná o bakteriální infekci,

kteřou způsobil streptokokus nebo stafylokokus. V tom případě může být nutná usilovná několikadenní vodoléčba.

G. Bolesti hlavy:

1. Horká lázeň nohou s přikládáním studených obkladů na čelo.
2. Střídavé horké a studené lázně nohou (3 minuty horká, 30 sekund ledová voda), studené obklady na čelo.
3. Střídavé působení horka a chladu na hlavu (horký vodní vak nebo horký zábal na zátylek a lebeční páteř, ledový zábal na tvář, na spánky, na uši a na čelo). Po 3 minutách vyměňte horké obklady za studené a studené za horké. Je nutno dokončit tři úplné cykly.
4. Současná aplikace chladu a horka na hlavu. Pytlík s ledem na zátylek, pytlík s ledem na temeno hlavy, další pytlíky s ledem přes krkavice. Současně horký zábal (pokrývající uši a čelo) na obličej.
5. Horká hořčičná lázeň. Do vany napustěte horkou vodu. Její hloubka by měla být asi 7-10 centimetrů. Přidejte polévkovou lžici hořčice. Ponořte do vody šlapky nohou a ruce až nad lokty. Udržujte stálou teplotu po celou dobu koupele (20 minut).
6. Působení na hlavu tlakem rukou. Postavte se za sedícího pacienta. Přiložte ruce ke spánkům a tlačte tak silně, jak dokážete. Pokračujte tak dlouho, dokud pacient nepocítí úlevu.
7. Masírování obočí, očí (jemně), spánků, zátýlku a horní části zad.
8. "Držení hlavy". Jednu svou ruku si pacient přiloží na čelo, druhou na zátylek. Hlavu takto "drží" po dobu jedné až dvou hodin.
9. Studený obstrík šlapek nohou po dobu 5 sekund. Současně přikládejte na čelo studené obklady.

H. Mužské a ženské problémy:

1. Prostata.

A. Zánět.

1. Střídavé horké a studené sedací koupele.
2. Střídavé horké a studené obklady přikládáné do partie řitního otvoru a genitálií.

B. Zablokované močové cesty.

1. Čaj „buchu“, 1-2,2 litru denně.
2. Střídavé horké a studené koupele ve vaně.

2. Menstruační problémy.

A. Bolestivost.

1. Horké lázně končetin, doporučuje se hořčičná lázeň popsaná pod bolestmi hlavy.
2. V období mezi menstruacemi necvičte nepřiměřeně, nevystavujte končetiny chladu, pravidelně jezte a spěte. Jste-li unavena, odpočiňte si.

B. Krvácení.

1. Přiložte studený obklad na břicho anebo ponořte nohy do chladné vody.

I. Potíže páteře (viz též Bolestivost)

1. Ischias - střídavé teplé a studené obklady.
2. Bolesti zad - horké zábaly na páteř, střídání horké a studené.
3. Arthritis (zánět kloubů) - odpočinek, teplo, masáž. Je možné aplikovat protidráždivé prostředky (jako je libavka), cvičení, sluneční terapii. Po aplikaci horkých a studených obkladů následuje tření horkou nebo studenou žínkou.
4. Únava:
 - A. Krátká teplá koupel následovaná studenou sprchou a vytřením do sucha.
 - B. Sprška studené vody do obličeje, krátká studená sprcha anebo tření studenou žínkou, zejména když se střídá s teplem.
5. Ztuhnutí šíje nebo zad - horké potní lázně, viz "běžné nachlazení".
6. Akutní bolestivost v zádech - přiložte na bolestivé místo na 6-8 minut pytlík s ledem.

J. Potíže zažívacího a vylučovacího traktu:

1. Průjem, nevolnost, zvracení.

- A. Horká potní lázeň, viz výše.
- B. Tablety uhlí, 4-8 tablet ve 2-3 dávkách každé 4 hodiny.
- C. Nedráždivá dieta, strouhaná čerstvá jablka (kvůli pektinu).
- D. 1-2 polévkové lžíce karobového prášku upraveného s vodou na pastu.
- E. Čaj „catnip“.

2. Alkoholismus.

V akutním stádiu postupujte stejně jako při pokazeném žaludku a zvracení (viz výše), zvláštní pozor dávejte na eliminaci toxinů pocením. Pacientovi by měl být stále někdo k dispozici.

3. Žaludeční vředy.

- A. Čtyřiadvacetihodinový půst, podávejte každé 4 hodiny 4-8 tablet uhlí.
- B. V následujících 24 hodinách se drží nedráždivá dieta. S jídlem nepodávejte žádné tekutiny. Je třeba dobře potravu žvýkat a jíst pomalu. Přestávky mezi jídly by měly být minimálně pětihodinové.
- C. Na břicho přikládáte obklady s uhlím.
- D. Horká lázeň nohou, horký obklad s ochlazením na břicho, silný horký zábal na páteř během celé doby léčení. Doplňte třením studenou žínkou.
- E. Pacient nesmí požívat žádné dráždivé látky, alkohol, sladkosti ani jiná dráždidla žaludku. Nesmí kouřit ani jíst mezi hlavními jídly.
- F. Je třeba přísně dodržovat pravidelný režim jídla a spánku.
- G. Může být třeba podávat (pro kontrolu bolesti a zvracení) čaj připravený z aloe lékařské, amerického jilmu nebo vodilky. Tento čaj se má podávat během půstu každou hodinu.
- H. Na břicho přikládáte vlhký obvaz (velký zapařovací obklad, viz „bolení v krku“ výše).

K. Abscesy:

Horko uspišuje tvoření čepů. Chlad rozptyluje zánět a zabraňuje vytváření čepů. Při zápalu slepého střeva a zánětech zubů je žádoucí podporovat rozptýlení zánětu.

- 1. Abscesy na kůži - opakujte každé čtyři hodiny sérii horkých zábalů s ochlazením. Postižené místo má být výš než srdce. Pacient má lehce cvičit a odpočívat. Má držet cukrů prostou dietu.
- 2. Akné - sluneční světlo, vzduch, voda, dieta, podporování krevního oběhu, úleva od zácpy a při anémii. Místní působení napařováním oblečení. Vyhněte se sladkostem, tučným jídlům, jodizované soli, přehnané pestrosti při jednom jídle. Omývejte si obličej čtyřikrát denně. Myjte si denně hlavu. Nedotýkejte se obličeje. Používejte adstringens (svíravý prostředek). Nechte pokožku několik týdnů mírně spálovat sluncem. Tím podpoříte její loupání dvakrát za týden.
- 3. Zánět spojivek.
 - A. Vyplachování očí solným roztokem (jedna zarovnaná čajová lžička na půl litru vody).
 - B. Obklad s aktivním uhlím. Dejte uhlí do látkového váčku anebo je rozprostřete na papírový ubrousek. Přikryjte igelitem, abyste zabránili vyschnutí. Přelepte páskou.

L. Nespavost:

Přiložte silný, teplý (ne horký) zábal na dvacet minut na páteř. Denně trochu cvičte. Koupel při neutrální teplotě 34-36°C pomůže redukovat překrevnění mozku a míchy - velmi časté původce nespavosti. Často bývá účinnou masáž. Pomáhá střídavé pití chmelového, šalvějového anebo „catnip“ čaje. Někdy bývá účinné i tření studenou žínkou, začíná se ovšem s již zahřátým pacientem. Do léčení zahrňte i 10-20 pomalých a hlubokých nádechů čerstvého vzduchu.

M. Mozkové a nervové poruchy:

- 1. Nervozita nebo duševní choroby - mírné, déle trvající působení tepla na tělo, neutrální koupel po dobu jedné a více hodin, teplé zábalů na páteř. Čaj „catnip“, jeden šálek 2-3 krát denně. Zábalů do vlhkého prostěradla. Masáž (celková masáž těla nebo masáž nohou či zad).

2. Bušení srdce - je často výsledkem nerovnováhy v krevním oběhu. To se dá napravit (není-li ještě příliš pozdě) znovurozvedením krve do končetin - rychlou chůzí či hlubokým dýcháním. Vhodné jsou horké hořčičné koupele nohou. Jeden měsíc nejezte žádné sladkosti.
3. Mrtvice - horká koupel nohou se studeným obkladem na hlavu. Udržujte v okolí pacienta ticho.
4. Zánět nervů - mírně teplé zábaly s následným ochlazením.
5. Utišovaadlo - jeden nebo dva mírně teplé zábaly na záda nebo na hrudník a břicho. Každý ze zábalů nechte působit 5 minut. Poté pacienta osušte a uložte do postele.

N. Problémy se zuby:

1. K zastavení krvácení po vytržení zubu přiložte k dásni mokrý pytlík s čajem a zuby jej přidržujte na místě. Kyselina tříslová srazí krev a tlak pomůže zastavit krvácení.
2. Bolestivost.
 - A. Absces - chlad bolest zmírňuje.
 - B. Bolení zubů - pomáhá horko, chlad dráždí.
 - C. Po vytržení - ke zmenšení otoku přikládá po dobu 4-5 hodin pytlíky s ledem. Přiložte na 30 minut pytlík na tvář, na 10 minut pak sejměte.
 - D. Zub náhodně uvolněný - bez přetržení nervu. Vraťte zub na místo a zkousněte. Jestliže není nerv přetržený, může se zub tímto způsobem uvést do původního stavu.
3. Péče o zuby.
 - A. Používejte malý kartáček s měkkými štětinami. Používat zubní pastu není nutné.
 - B. Používání vlákna na čištění prostorů mezi zuby po každém jídle brání vzniku paradontózy.
 - C. Zuby bychom si měli nechat asi jednou za rok odborně očistit od zubního kamene. Pečlivé čištění po každém jídle může tento interval prodloužit.
 - D. Zlomený zub. Pokud nekrváčí a na dásních se neobjevují červené tečky svědčící o abscesu, není třeba zasahovat. Ostrý nebo zubatý okraj může vyžadovat ohlazení.

O. Bolení ucha:

Horké a studené obklady na ucho, horké obklady na obličej, kloktání horkou vodou po dobu 10 minut. Hlavu a krk udržujte v teple (zejména, když vycházíte ven). Postěte se během jednoho anebo dvou jídel, kdy přijímate pouze ovoce a ovocné šťávy. Pytlík s ledem na krk. Bolení ucha je nutné se usilovně věnovat hned od počátku, protože zanedbaný zánět ucha může léčení velice vzdorovat. Během infekce není povoleno konzumovat žádné sladkosti.

V. UPŘESNĚNÍ TÝKAJÍCÍ SE MATERIÁLU A VYBAVENÍ

- A. *Horký zábal:* Přeložte na třetiny kus flanelu o rozměrech 75 x 60 cm. Získáte obdélník o velikosti 25 x 60 cm, který převážete.
- B. *Přikrývka na horký zábal:* Použijte čtvercový kus syntetické přikrývky široký asi 75 cm. Kupte si levnou dvojistou přikrývku a nastříhejte ji na požadovanou velikost.
- C. *Zapařovací obklad:*
 1. Krk.
 - A. Prostěradlo 45 x 6 cm.
 - B. Igelit 45 x 7,5 cm.
 - C. Šátek anebo pruh vlněné látky (k překrytí a udržení tepla).
 2. Hrudník.
 - A. Tenká utěrka.
 - B. Čtverec igelitu k překrytí utěrky.
 - C. Těsně padnoucí svetr anebo tlusté tričko.
 3. Břicho.
 - A. Tenká utěrka.
 - B. Čtverec igelitu k překrytí utěrky.

C. Dlouhý kus froté látky (okolo celého těla) k přidržení obkladu na místě.

D. Třecí žínky:

1. Použijte kus froté látky sešitý do velikosti a tvaru váčku o velikosti asi 15 x 25 cm.

E. Materiál na obklady:

1. Použijte jednoduchý nebo přeložený papírový ručník anebo plátěný vak z prostěradel sešitý do požadované velikosti.
2. Nastříhejte igelit, který se na obklad přiloží z vnějšku.

F. Nádoby:

1. Nádoba o objemu 13-18 l.
2. Malé umyvadlo na led.

ČÁST II: POUŽÍVÁNÍ AKTIVNÍHO UHLÍ

Jedním z nejprospěšnějších a neúčinnějších léčebných prostředků je rozdrčené, rozmělněné aktivní uhlí aplikované formou teplého obkladu. Výsledky jsou ještě lepší, namočí-li se pytlík s uhlím do čaje z rdesna. Předpisoval jsem uhlí v případech, kdy nemocní trpěli velkými bolestmi a kdy se mi ošetřující lékař svěřil se svými obavami o pacientův život. Po aplikaci uhlí pacient usnul a poté došlo k obratu, jehož výsledkem bylo uzdravení. Vynikajících výsledků jsem rovněž dosáhl, když jsem předpisoval tento jednoduchý prostředek pro pohmožděné a zanícené ruce. Zánět byl potlačen, bolest odešla a vyléčení bylo rychlé. Obklad z uhlí namáčený podle případu do studené nebo horké vody pomáhá i při těžkých očních zánětech. (E.G. White, MS 162, 1897.)

Pro své zvláštní adsorpční schopnosti se stalo aktivní uhlí v posledních dvou stoletích vyhlášeným léčebným prostředkem. Účinkovalo na tak různé nemoci jako je otrava olovem, nežitý, alkoholismus, hnisavý zánět, akné, cholera a úplavice. Působilo účinně i při mnoha druzích otrav.

Aktivní uhlí se tvoří destruktivní destilací ze dřeva. Poté se aktivuje speciálními procesy - napařováním za vysokých teplot anebo působením silných minerálních kyselin. Částečně shořelé dřevo nazýváme nepřesně dřevěným uhlím. Musíme jej však použít více, chceme-li dosáhnout stejných účinků jako při použití aktivního uhlí.

Adsorpční charakteristiku aktivního uhlí jako první osvětlil asi roku 1793 Karl Hagan. Francouzský chemik Bertrand se jako první systematicky zabýval studiem aktivního uhlí. V roce 1813 prokázal pravost svých teorií požitím směsi smrtelného jedu (pět gramů trioxidu arseniku) společně s uhlím. Přežil bez jakýchkoliv následků. Lékárník Touery provedl podobný čin v roce 1830 před Francouzskou lékařskou akademií: polknul jeden gram strychninu (desetinásobek smrtelné dávky) společně s 15 gramy na jemno rozemletého aktivního uhlí. I on přežil bez jakýchkoliv projevů otravy.

V roce 1857 doporučoval Bird aktivní uhlí k pohlcování plynů vyvolaných špatným trávením. Riese a Damrau oznámili v roce 1964 úspěch při léčení nadýmání, průjmů nervového původu a zapáchající stolice. Pacient, který trpěl po mnoho let až dvaceti vodnatými stolicemi za den, uvítal úplné vyléčení průjmu a zastavení krvácení. Yatzidis zjistil v roce 1972, že 20-50 g aktivního uhlí denně ulehčovalo pacientům s chorobami močových cest od zápachu z úst, nechutenství, zvedání žaludku a zvracení. Až dvacet měsíců trvajícím léčením nevyvolalo žádné nežádoucí vedlejší účinky.

V nemocnici "Our Lady of Lourdes" v Camdenu ve státě New Jersey se přidává miminkům, které mají serum bilirubin (žlučový pigment) nad určitou hodnotou, do jejich kojenecké stravy v tříhodinových intervalech aktivní uhlí. Tak se podařilo snížit nutnost výměnných krevních transfúzí (náhrady krve dítěte krví jinou) o devadesát procent.

Nahmacher v roce 1930 uvádí, že aktivní uhlí pohlcuje bakterie, toxiny a výměšky ran. Nejenom, že bakteriím brání vstoupit do krevního řečiště, ale odstraňuje z krve i toxické produkty jejich činnosti. Uhlí pohltnou i bakterie a toxiny při infekci dělohy. Nahmacher používal (pro poporodní záněty, zánět sliznice děložní anebo v případě císařského řezu, kdy došlo k natržení membrány) asi 5 cm dlouhé a 5 mm tlusté "tužky" z aktivního uhlí. Svůj

souhlas vyjadřují i další lékaři. (Nahmmacher, H. "The Theory and Practice of Intra-uterine Charcoal Treatment in Gynecology and Midwifery," Surg. Gynec. Obstetrics 96:155-165, 1930) Nahmmacher rovněž zaznamenal, že téměř ve všech těchto případech opadla horečka během čtyřadvaceti hodin a už se nevrátila. Celkový stav se zlepšil a došlo téměř k okamžitému zastavení zapáchajícího výtoku.

Mnozí badatelé a lékaři doporučují aktivní uhlí pro léčení ran. V takových případech se používá směs uhlí s impregnovanou bavlnou. Uhlí působí současně jako dezinfekce i jako prostředek k odstranění zápachu. "U.S. Dispensatory" zaznamenala, že mnoho chirurgů používá aktivní uhlí jako obvaz hnisajících ran a jako adsorbent zápachu ran zasažených gangrénou. (Anonym. "Paris Letter, Charcoal Cotton in the Dressing of Wounds," JAMA 64:1671, 1915)

Aktivní uhlí bylo též použito pro léčení ekzémů a rakoviny. Sticker publikoval v roce 1909 zprávu, že růst rychle rostoucího "round-cell" sarkomu u psů byl po nasazení uhlí úplně zastaven. Papantonakis zaznamenal v roce 1937 jednoduché, rychlé a úspěšné vyléčení boláků na kůži (leishmaniasis) jejich potíráním desetiprocentní směsí rostlinného uhlí.

Rosenvold oznámil v roce 1968, že použil obklady z aktivního uhlí k léčení cellulitis tváře, očních víček a ucha - často v případech, kdy nebylo z alergických důvodů možné použít obvyklá léčiva. Pro léčení zánětu ucha vytvořil suspenzi uhlí s glycerinem, kterou ve formě obkladu přiložil na noc do ušního kanálku. Pokud je infekce na ruce či na nohou, mělo by být navlhčené uhlí přikládáno v tenké vrstvě nebo váčku. Okolo obvazu by měla přijít plastická fólie (igelit), aby se podařilo udržet požadovanou vlhkost. V případě, že infekce zasáhla tvář, používal Rosenvold tenký kousek bavlněné látky, do jehož středu umístil několik tabletek uhlí (případně práškové uhlí). Látku složil tak, aby na straně přiléhající ke tváři byla pouze jedna vrstva látky. Obvaz poté navlhčil v horké vodě, vyždímal a přiložil jej na zanícené místo. Celý proces opakoval, jak obvaz postupně vychládal. Léčba trvala nejméně 10-15 minut a mohla se opakovat vícekrát během dne.

OBVAZY S UHLÍM

DEFINICE

Jemná směs aktivního uhlí s vodou. Obvykle se zahřívá, roztírá na kus látky a přikládá na zanícené části těla.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

Aktivní uhlí má vzhledem k velké ploše jednotlivých zrníček (které mají mnoho pórů a trhlin) vynikající absorpční účinek. Pohlcuje jedy (plyny, chemikálie, atd.) až do mnohonásobku své vlastní váhy.

INDIKACE

1. Zmírnění zánětu - kousnutí hmyzem, zánět prsní žlázy, cellulitis, zánět žil, zánět hrtanu, zánět jater (hepatitis), žaludeční katar, zánět tlustého střeva, žaludeční vředy.
2. Pohlčení jedu:
 - A. Vnitřní a vnější infekce:
 1. některé druhy kožních problémů
 2. oční infekce
 3. ekzém
 4. škumpa jedovatá
 5. stafylokokové infekce
 6. zanícené řezné nebo tržné rány
 7. opar
 - B. Chemikálie.
3. Ulehčení při problémech trávicího traktu (lze je užívat externě i vnitřně), jako např. při průjmu nebo plynatosti.

VYBAVENÍ

1. Jedna nebo více polévkových lžic práškového aktivního uhlí.
2. Sklenice teplé vody.
3. Hluboká nádoba a lžice (velikost závisí na velikosti obkladu).

4. Tři polévkové lžice lněného semínka anebo dvě polévkové lžice kukuřičného škrobu.
5. Čisté mušelinové prádlo nebo papírový ručník.
6. Svinovací obinadlo.
7. Plastická fólie (igelit).
8. Špendlík nebo páska.

PROCEDURA

1. Příprava léčby:

- A. Připravte si vybavení.
- B. Dbejte na to, aby v místnosti bylo teplo a nebyl v ní průvan.

2. Léčba:

- A. Vařte asi 2-3 minuty vodu se lněným semínkem.
- B. Odstavte, přidejte aktivní uhlí.
- C. Rozetřete uhelnou kašičku do požadované plochy na mušelinovou látku. Pracujte rychle, aby směs nevychladla. Látku přeložte.
- D. Přiložte obklad na místo aplikace tak, aby mezi pokožkou a směsí byla pouze jedna vrstva mušelinu.
- E. Přiložte plastickou fólii.
- F. Oviňte obinadlem, zašpendlete anebo zajistěte páskou. Nechte působit přes noc.

3. Dokončení léčby:

- A. Sejměte obvaz, přitom buďte opatrní, aby vám neupadly uhelné drobků na podlahu.
- B. Opakujte podle potřeby celý proces s čerstvým obvazem.

Způsoby použití aktivního uhlí v naléhavých případech:

Požítí jedu - Pacient polkne dvě polévkové lžice uhlí rozmíchané ve sklenici studené vody. Po třech až pěti minutách vyprovokujte zvracení, není-li ovšem polknutý jed kyselina, žiravina, petrolej nebo nějaká jiná látka, která může způsobit křeče. Celý postup opakujte třikrát. Aplikujte další dávku uhlí, které necháte tentokrát projít vnitřnostmi, aby mohlo pohltnout jed, který již prošel žaludkem. Tento způsob se ukázal být stejně účinným a někdy i účinnějším než podávání běžně užívaného "univerzálního" protijedu, jenž ovšem aktivní uhlí též obsahuje.

Průjem - Podávejte každé 4-8 hodin dvě polévkové lžice aktivního uhlí ve sklenici studené vody. Pokračujte tak dlouho, dokud se nepodaří dostat průjem pod kontrolu. V případě, že na toto léčení není žádná reakce, kontaktujte doktora (zvláště jedná-li se o malé dítě).

Při těžkém průjmovém onemocnění dětí i dospělých rozmixujte čtvrt šálku práškového uhlí do dvou a čtvrt litru vody. Nechte vodu odstát, až se uhlí usadí. Čistou tekutinu slejte a pijte podle libosti. Tento způsob je velmi účinný zvláště pro malé děti, které mohou pít z láhve na kojení.

Uhlí lze použít i v případě, že dítě pije pouze malé množství. Jedna tableta se rozpustí v dostatku vody, tak aby prošla dudlíkem. Podejte dítěti v průběhu 12 hodin maximální množství, jaké vypije. Hranici dvanácti hodin nepřekračujte.

POUŽITÍ AKTIVNÍHO UHLÍ JAKO LÉČIVA

Na zranění:

Upadl jsem a dostal ránu přímo pod oko... Hlava mne bolela a tvář jsem měl opuchlou. Ella Whiteová tehdy pro mne roztloukla na prášek aktivní uhlí. Tímto práškovým uhlím a horkou vodou jsem léčil svou tvář několik hodin, až bolest ustoupila. Aktivní uhlí je jedním z nejlepších a nejúčinnějších prostředků na žaludek (onemocnění podobná malárii). Lze je požívat v suchém stavu nebo s horkou vodou. (Dopis 119, 1896)

... Mládenec upadl na kámen a vážně si pohmoždil koleno, které mu opuchlo. Doktoři se případu věnovali bez úspěchu. Chlapec musel chodit o berlích.

Sára se chlapci začala dvakrát denně věnovat v našem vlastním domě. Případ byl velmi těžký. Sára poskytovala chlapci, velmi chytrému a slibnému mláďenci, jehož úraz byl pro jeho rodiče velkým neštěstím, po týdny to nejdůkladnější léčení: horkou a studenou vodoléčbu, obklady s práškovým uhlím namáčeným v horké vodě po dobu jedné hodiny denně. Chlapec sedával na našem stole po tři měsíce. Otok nakonec zmizel a chlapec je opět tak čilý, jak si jen může kdokoliv přát. Naší odměnou je, že se mu zdraví vrátilo. Děkujeme za to Pánu. (Dopis 72, 1898)

Práškové aktivní uhlí - používané jako nápoj a jako obklad:

Mám pocit, že používání ledu je omylem. Objasnění několika kritických případů se mi naskytlo prostřednictvím nemocného chlapce, který byl svěřen do mé péče. Na hlavu jsem neměl přikládat ledové obklady, ale pouze studené, na střeva, žaludek a játra zapařovací obklady (zmiřňující horečku lépe než obklady studené). Reakcí na použití studených aplikací bývá místo snížení horečky naopak její zvýšení. S touto zkušeností jsem se setkával opakovaně. V některých případech mohou být ledové obklady oprávněné, ale ve většině případů je nelze doporučit. Pokud má pacient ještě nějakou vitalitu, organismus vyšle krev do místa působícího chladu. Velmi často se však v těle nenajde dostatek sil k takové námaze... Použijte horkou vodu, v devíti případech z desíti to bude účinnější než použití ledových obkladů...

Nyní vám posílám práškové aktivní uhlí. Pacient vypije vodu, která by měla být důkladně odstátá, aby se stačila z uhlí vytáhnout léčivá síla. Voda by měla být studená. Přikládáme-li na vnitřnosti Priessnitzův obklad, uhlí by se mělo dát do pytlíku, pytlík zašít a namočit do horké vody. Jeden obklad lze použít několikrát. Mějte připraveny k použití dva obklady, použijte napřed jeden a pak druhý. (Dopis 112a, 1897)

Aktivní uhlí pro léčení očí:

Lékaři, kteří prováděli zákroky na očích, tím nejenom navždy zeslabili sílu tohoto choulostivého orgánu, ale zasažením nervů spojujících oči s mozkiem poškodili i mozek. Rozhodně jsem odmítal používat cokoli jiného než horkou vodu s trochou soli anebo práškové uhlí v pytlíku namáčeném do horké nebo studené vody - podle toho, jak je to pacientu příjemnější. Nezahrávejme si s očima. Používejme jen ty nejjemnější prostředky. (Dopis 37, 1898)

Aktivní uhlí místo léků:

Sestra Harloweová nebere žádné léky. Používá pouze aktivní uhlí namáčené do vody. Tuto vodu pije a daří se jí výborně. Nejí maso ani máslo, nepije čaj ani kávu. (Dopis 84, 1898)

Aktivní uhlí na žaludek:

Doporučoval bych, aby se obklady s aktivním uhlím přikládaly pouze příležitostně. Pití vody s uhlím, pokud je nutné, vám nikterak neublíží. Uhlí samotné může být pro žaludek tak citlivý, jako je ten váš, trochu dráždivé. Použijte vlastního rozumu a důvěřujte životu v práci a ve víře v Boha... Nejezte zeleninu, ale postarejte se, abyste měl dostatek doma pečeného chleba a doma vypěstovaného ovoce. Zapomeňte na sladký ovocný chlebiček... (Dopis 92, 1898)

... Aktivní uhlí jako lék. Pro některé formy poruch trávení je účinnějším prostředkem než léky. Olivový olej s trochou rozetřeného uhelného prášku má tendenci čistit a léčit. Pokládám to za vynikající prostředek... (Dopis 100, 1903)

Aktivní uhlí na zkažený dech:

Zkažený dech je třeba vyčistit. Namočte práškové aktivní uhlí do vody a tuto vodu pijte podle libosti. Nejezte žádnou zeleninu. Jezte ovoce a samotný, dobře propečený chléb. Věnujte se lehké fyzické aktivitě. Na noc přikládejte přes játra a břicho obklad s uhlím. (Dopis 115, 1898)

Aktivní uhlí pomáhá při kousnutí hmyzem a uštknutí hadem:

...Bolestivý otok kolena byl zřejmě následkem kousnutí nějakým jedovatým hmyzem. Práškové uhlí společně se lněným semínkem ve formě obkladu poskytlo okamžitou úlevu. (MS 68, 1898)

... Navlhčete práškové uhlí a přiložte je jako obklad. Aktivní uhlí má vynikající schopnost vytáhnout z těla jed. (Dopis 326, 1906)

Aktivní uhlí potlačuje zánět a odstraňuje jed:

... Nemám dostatek času, abych mohl popsat všechny skvělé kúry, při kterých bylo uhlí použito v kombinaci nikoliv s léky, ale s vodou. Používáme velmi hojně obklady s uhlím. Ničí zánět a odstraňují toxiny z těla. (Dopis 74, 1889)

Aktivní uhlí jako léčivá síla:

... Práškové aktivní uhlí... používejte je podle libosti. Smíchejte je s olejem na vaření. Tak je lze používat s menšími obtížemi, než když je smícháno s vodou. Myslím, že vám může prospět přikládání obkladů s uhlím. Navlhčené práškové uhlí ve flanelovém pytlíku se přiloží na postižené místo. Když byl můj manžel nemocný, měla jsem příležitost vyzkoušet mnoho léčebných prostředků. Zním tedy léčivou sílu uhlí. Značně jsem jím svému manželovi pomohla ve chvílích, kdy jeho život byl ve velkém nebezpečí... (Dopis 75, 1904)

Aktivní uhlí v obkladech:

Jednou ke mně přišel ve velké tísní jeden lékař. Zavolali ho k vážně nemocné mladé ženě. Dostala v táboře horečku. Převezli ji do budovy naší školy nedaleko Melbourne. Její stav se natolik zhoršil, že měli strach, že zemře. Lékař ke mně tehdy přišel: "Sestro Whiteová, nevidíte nějaké východisko? Pokud pacientce neulevíme, nemusí již žít déle než několik hodin." Odpověděla jsem: "Pošlete někoho ke kovářovi pro práškové uhlí. Uděláte z něj obklad, který přiložíte pacientce přes žaludek a boky." Doktor pospíchal pryč, aby vše zařídil podle mých instrukcí. Brzy se vrátil: "Úleva se dostavila za méně než půl hodiny po přiložení obkladů. Dívka teď poprvé po mnoha dnech spí přirozeným spánkem."

RECEPTY

1. *Odstátá dynamizovaná voda:* 1 polévková lžice aktivního uhlí se rozmíchá se čtyřmi sklenicemi vody. Nechá se odstát. Čistá voda se sleje. Může se pít podle libosti.
2. *Aktivní uhlí se lněným semínkem:* 3 polévkové lžice lněného semínka (rozemletého ve mlýnku), 1 polévková lžice uhlí, sklenice vody. Vše smíchejte a přiveďte do varu, až směs zhoustne. Používejte na obklady.
3. *Aktivní uhlí s vodilkou:* Hrst listů vodilky nahrubo rozmixujte společně se čtvrt až půl sklenicí vody. Nalijte do sklenice, přidejte polévkovou lžici uhlí. Promíchejte a používejte na obklady.

ČÁST III: KOUPELE

DŮLEŽITÉ PRO VŠECHNY PROCEDURY

1. Místnost:

- A. Příjemně vytopená.
- B. Bez průvanu.
- C. Pacientovi nesvítí světlo do očí.
- D. Chraňte nábytek, koberce, lůžkoviny, atd.
- E. Při odchodu zanechte místnost ve stejném (nebo lepším) stavu, než při příchodu.

2. Léčba:

- A. Vysvětlete pacientovi předem, co máte v úmyslu.

- B. Shromážděte veškeré potřebné vybavení.
- C. Dříve než si pacient odloží oděv, přehod'te přes stůl prostěradlo
- D. V průběhu léčby zůstaňte s pacientem anebo mu buďte na doslech.
- E. Nebuďte příliš hovorný ani příliš mlčenlivý. Buďte přátelsky rezervovaný a přirozeně srdečný.
- F. Sledujte pozorně účinky léčby.
- G. Buďte rychlý.
- H. Buďte upravený a čistý.
- I. Hospodařte dobře s časem, prádlem, vodou, ledem, elektřinou, atd.
- J. Po ukončení léčby vraťte vše na své místo.

3. Pacient:

- A. Pacientovi musí být od začátku teplo (k zahřátí můžete použít horkou lázeň nohou, zabalení do přikrývky, atd.)
- B. Při zahřívání přikládejte pacientovi studené obklady na hlavu nebo na krk.
- C. Zbytečně pacienta neodkrývejte (pouze tu část těla, které se léčení právě týká).
- D. Pečlivě pacienta po skončení procedury osušte (nohy, mezi prsty, v podpaží, atd.)
- E. Pacient by se měl cítit stále velmi pohodlně (pozor na popáleniny, pád, atd.)
- F. Dbejte na to, aby se pacient cítil uvolněně.
- G. Po ukončení léčby nechte pacienta chvíli odpočinout.
- H. Vyhněte se prochladnutí. Po ukončení léčby musí být pacient ve stavu udržování stálé teploty (než se oblékne, nesmí se potit).
- I. Pacient se pro absolvování většiny procedur musí svléknout.
- J. Vysvětlujte jednotlivé léčebné postupy - co bude následovat, jaký účinek je žádoucí, atd. Nevylekejte pacienta - např. nečekaným použitím nějakého studeného přípravku. Získejte si jeho důvěru.

HORKÁ LÁZEŇ NOHOU

Ponořením nohou do horké vody se přivádí krev nahromaděná ve vzdálených částech těla do rozšířených cév nohou. Tímto způsobem lze získat úlevu při překrvení mozku, plic, břišních a pánevních orgánů.

DEFINICE

Koupelel nohou ponořených po kotníky do vody 38-46°C teplé.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

1. Současný lokální a reflexní vzestup proudění krve šlapkami nohou a celým povrchem těla, jehož důsledkem je derivační účinek - odčerpání krve z vnitřních orgánů a z mozku.
2. Zvýšení teploty, zahřátí celého těla.
3. Uvolnění napjatých svalů.
4. Zvýšení aktivity bílých krvinek.

INDIKACE

1. Studené nohy.
2. Nachlazení, obava z nachlazení, tíha na prsou, chřipka, kašel.
3. Bolesti hlavy.
4. Křeče v pánevní oblasti.
5. Bolest kdekoliv v těle, od bolestí zubů po bolesti zad.
6. Příprava pro všeobecné prohřátí.
7. Místní zánět nohou - stimuluje místní obranu proti infekci, atd.

KONTRAINDIKACE

1. Buergerova choroba.
2. Cukrovka.

3. Arterioskleróza.
4. Jakákoliv situace, kdy je nedostatečný krevní oběh (např. vážné kardiovaskulární onemocnění nohou) nebo nedostatečná citlivost v nohou.

VYBAVENÍ

1. Dostatečně velká a hluboká nádoba o objemu asi dvaceti litrů.
2. Teploměr (nemáte-li jej, kontrolujte teplotu vody rukou, měla by se pohybovat mezi 38-46°C).
3. Prostěradlo, přikrývka.
4. Ručník, studený obklad.
5. Přikrývka (pokud léčení probíhá v posteli).
6. Džbán nebo naběračka na přilévání horké vody.
7. Džbán s ledovou vodou.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Nepoužívejte horkou lázeň nohou při cukrovce nebo periférním vaskulárním onemocnění. V těchto případech ji lze aplikovat pouze za nižších teplot vody, maximum je 39°C.
- B. Nedoporučuje se pro omrzliny, případně se stejnými omezeními jako u cukrovky.
- C. Při dolévání horké vody dávejte pozor, abyste pacienta neopařili.

2. Příprava k léčebné proceduře:

- A. Vysvětlíte celý léčebný postup pacientovi.
- B. Dbejte na to, aby bylo v místnosti teplo a nebyl tam průvan.
- C. Připravte si materiál.
- D. Chraňte lůžkoviny.
- E. Pacient může sedět nebo ležet, musí však být řádně zabalen v prostěradle.

3. Procedura:

- A. Rozprostřete přes židli nebo přes postel přikrývku.
- B. Přes přikrývku rozložte prostěradlo.
- C. Pomozte pacientovi svléknout se a zabalit do prostěradla.
- D. Nalijte do nádoby tolik vody 38-46°C teplé, aby pacientovi sahala nad kotníky.
- E. Asistujte pacientovi přitom, když vkládá nohy do nádoby s vodou. Ponořte ruku do vody, abyste pacienta ujistili, že voda není příliš horká.
- F. Zabalte pacienta do přikrývky a nádobu zakryjte.
- G. Zabalte pacientovi krk do ručníku, abyste zachytili pot.
- H. Čas od času přidávejte horkou vodu, abyste zachovali stálou teplotu koupele. Nepřekračujte teplotu 46°C.
- I. Pokračujte po dobu 10-30 minut, kontrolujte reakci pacienta při pocení.
- J. Jestliže orální teplota (teplota měřená v ústech) převyšuje 38°C nebo v případě, že se pacient potí, přikládejte na hlavu studené obklady (které často vyměňujte).
- K. Přelijte nohy studenou vodou a důkladně je osušte.

HORKÁ POTNÍ LÁZEŇ

"Horká potní lázeň roztahuje cévky pokožky a přivádí do nich čerstvou okysličenou krev s výživnými látkami... Tím se podporuje absorpce a využití životně důležitých součástí potravy... Dochází k úspěšnějšímu odbourávání odpadních látek a ke stimulaci obranných sil organismu..." (Hydroterapy in the Home, str. 32)

DEFINICE

Koupel ve vaně se specifickými účinky způsobenými zvýšenou teplotou vody.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

1. Dochází ke zvýšení povrchové cirkulace. Tím se napomáhá odčerpávání krve z vnitřních orgánů.
2. Zintenzivňují se metabolické pochody.
3. Při prodloužení koupele dochází ke zvyšování tělesné teploty.
4. Dochází k pocení.

INDIKACE

1. Svalová bolest.
2. Bolest a křeče při zánětu kloubů.
3. Ztuhlost.
4. Únava.
5. Chřipka nebo nachlazení.

KONTRAINDIKACE

1. Arterioskleróza.
2. Velmi vysoký krevní tlak (hypertenze).
3. Náchylnost ke krvácení.
4. Narušené vnímání tepla.
5. Extrémní slabost nebo tělesná vyčerpanost.

VYBAVENÍ

1. Koupelový teploměr.
2. 2-3 ručníky a koupelová rohožka.
3. Umyvadlo s ledovou vodou.
4. Dva kusy látky na obklady.
5. Čepička do sprchy pro ochranu vlasů.
6. Přeložený ručník pod hlavu.
7. V případě prodloužené koupele pytlík s ledem, k pití studenou vodu nebo nápoj se solí.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Pokud pacient bere nějaké léky, je vhodné předem konzultovat s lékařem vhodnost lázně.
- B. Staří nebo křehcí lidé horké lázně špatně snášejí. Pokud je přesto chcete využít k léčbě, pak aplikujte pouze méně intenzivní lázně o kratší době trvání.
- C. Nenechávejte pacienta samotného. Může se mu zatočit hlava, může začít pociťovat slabost, může se mu zrychlit a zeslábnout tep. V těchto případech by měla být koupel okamžitě přerušena.
- D. Koupel se nemá absolvovat po jídle. Po koupeli se doporučuje podávat jen vodu nebo bylinkový čaj.
- E. Vyhněte se průvanu.

- F. Ke kontrolování teploty vody používejte teploměr. Kontrolování její teploty pouze rukou není dostatečně bezpečné.

2. Příprava na léčebnou proceduru:

- A. V místnosti by mělo být teplo, neměl by tam být průvan.
- B. Připravte si veškeré potřebné vybavení.
- C. Naplňte vanu asi do poloviny vodou teplou 38-42°C, případně tak teplou, jak pacient snese. Pro mladé a silné pacienty můžete teplotu vody zvýšit až na 46°C.

3. Léčba:

- A. Pomozte pacientovi vlézt do vany a zaujmout pohodlnou polohu. Pod boky a pod hlavu můžete umístit podložku.
- B. Přikryjte pacienta ručníkem. Lze použít i prostěradlo nebo lehkou přikrývku, kterou zakryjete celou vanu.
- C. Ochlazujte pacienta přikládáním studených obkladů na hlavu.
- D. Aplikujte koupel po dobu 10-20 minut nebo dokud se pacient silně nepotí anebo dokud orální teplota nevystoupí na 39°C.

4. Ukončení léčby:

- A. Pomozte pacientovi vylézt z vany. Uvědomte si, že se může cítit slabý a že se mu může při námaze, jakou je vystupování z vany, zatočit hlava.
- B. Osprchujte anebo přelijte pacienta studenou vodou. Rychle jej osušte a uložte k hodinovému odpočinku.
- C. Pokud je žádoucí ještě další zahřívání těla, jako v případě chřipky nebo nachlazení, vyhněte se okamžitému zchlazování po koupeli (nepřelévejte chladnou vodou). Uložte pacienta pod přikrývku do postele s lahvemi naplněnými horkou vodou. Podávejte horké nápoje nebo citronádu (bez cukru). Po hodinovém pocení otřete tělo studenou žínkou, pacienta převlečte a vyměňte povlečení postele. Pacient by měl ještě jednu hodinu v posteli zůstat.
- D. Vystříhejte se stavů přehnané únavy.

STRÍDAVÉ KOUPELE

"Tato léčebná procedura je založena na principu, podle kterého stahování a roztahování krevních cév způsobené střídavou aplikací horké a studené vody přináší zlepšení krevního oběhu a urychluje odbourávání odpadních látek." (Hydroterapy in the Home, str. 12)

DEFINICE

Střídavé noření léčené části těla do horké a studené vody.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

- 1. Střídavé stahování a roztahování cév (cévní gymnastika).
- 2. Významné zvýšení lokálního i reflexního oběhu krve. Derivační účinek.
- 3. Zvyšuje metabolismus a okysličení. Urychluje léčení.
- 4. Zvyšuje aktivitu bílých krvinek.

INDIKACE

- 1. Bolesti hlavy vyvolané překrvením.
- 2. Infekce (aplikujte 2-6 krát za den - povzbuzuje místní obranu proti infekci).
- 3. Vymknutí, natažení a poranění.
- 4. Nedostatečný krevní oběh, zácpa, pomalu se hojící vředy.
- 5. Zánět kostních kloubů (pakostnice).

KONTRAINDIKACE

1. Ztráta citlivosti nohou.
2. Těžké periferní cévní onemocnění nohou.
3. Krvácení (koupele musí být horké, ne teplé).

VYBAVENÍ

1. Dvě dostatečně velké nádoby, aby se do nich dala léčená část těla úplně ponořit.
2. Teploměr.
3. Prostěradlo nebo župan.
4. Ručníky.
5. Studený obklad na hlavu nebo na krk, případně pytlík s ledem na srdce.
6. Džbán na přilévání horké vody.
7. Nádoba k ohřívání vody.
8. Led pro studené obklady, případně studenou koupel.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Pokud se koupel aplikuje na velkou část těla, přikládejte studené obklady na hlavu a na krk (ledový obklad na srdce v případě, že puls vystoupí nad 80 tepů/minutu).
- B. Teplota vody by neměla převýšit 46°C.
- C. V případě onemocnění cév nohou by se neměla používat voda teplejší než 39°C. Extrémní teploty by se neměly používat při periferních cévních onemocněních (což neznamená křečové žíly) anebo při cukrovce.
- D. Začněte s nižšími teplotami a postupně teplotu zvyšujte. Pokračujte tak dlouho, až dosáhnete maximální teploty, kterou pacient ještě snese.
- E. Začněte koupel v horké vodě.
- F. Dávejte pozor, abyste při přidávání horké vody pacienta neopařili (vyzkoušejte teplotu vody nejprve vlastní rukou).

2. Příprava na léčebnou proceduru:

- A. Připravte si veškeré potřebné vybavení.
- B. Dbejte na to, aby bylo v místnosti teplo a nebyl tam průvan.
- C. Vysvětlete léčebný postup pacientovi.
- D. Zkontrolujte pacientův puls.
- E. Pomáhejte pacientovi podle potřeby. Odstraňte obvazy a prohlédněte léčenou oblast.

3. Léčba:

- A. Ponořte léčenou část těla na 3-4 minuty do horké vody (asi 39-40°C teplé).
- B. Ponořte léčenou část těla asi na 30 sekund až 1 minutu do studené vody (vlažné až ledové).
- C. Mezitím přilejte horkou vodu, aby se teplota koupele udržovala přinejmenším na výchozí úrovni.
- D. Kontrolujte každých 5 minut puls, přikládejte studené obklady na krk a v případě potřeby (u pacientů trpících srdečním onemocněním) i pytlíky s ledem na srdce.
- E. Proces opakujte 6-8 krát. Léčebná procedura končí koupelí ve studené vodě. Pouze v případě revmatické artritidy ji zakončete horkou koupelí. Celková doba léčby je 20-30 minut.
- F. Důkladně pacienta osušte.

G. Pokud je to nutné (podle druhu potíží), pacienta ochlaďte.

4. Ukončení léčby:

A. Doporučuje se přinejmenším půlhodinový odpočinek.

B. Je nezbytné důkladně vyčistit veškeré použité vybavení. V případě otevřených ran použijte dezinfekční prostředek.

ČÁST IV: ZAPAŘOVACÍ OBKLADY

Zapařovací (Priessnitzův) obklad přiložený na kůži působí roztažení povrchových cév. Tím se krev přivádí k povrchu těla a v hlouběji položených místech dochází k úlevě. Když se studený obklad přiloží na kůži a přikryje se materiálem, který brání proudění vzduchu, brzy se zahřeje. Výsledkem je mírná aplikace vlhkého tepla na povrch těla.

DEFINICE

Zapařovací obklad je mírnou aplikací vlhkého tepla na povrch těla. Přikládá se na dobu několika hodin. Studený obklad se přiloží na místo a přikryje suchým fanelem. Studená voda stimuluje zahřívací reflex, jehož výsledkem je místní zvýšení teploty o několik stupňů.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

1. Roztažení povrchových cév a cév reflexní oblasti.
2. Uvolnění svalů.
3. Účinek je derivační, mírně uklidňující nebo povzbuzující, podle části těla, na kterou se obklad přikládá, a podle okolností, pro které se používá.

INDIKACE

1. Bolavý krk, zánět mandlí, zánět hrtanu.
2. Nachlazení, zápal plic a jiná onemocnění oblasti hrudníku.
3. Kloubní problémy, revmatické klouby.
4. Břišní potíže - pomalé trávení, zácpa, chronická bolestivost.
5. Nespavost.

KONTRAINDIKACE

1. Pacient není dostatečně silný, aby dokázal obvaz zahřát.
2. Poranění kůže, která mají být udržována v suchém stavu.

VYBAVENÍ

1. Jedna nebo dvě tloušťky bavlněného plátna (dostatečně širokého, aby pokrylo požadovanou plochu a dostatečně dlouhého, aby vystačilo na jedno celé obepnutí).
2. Jedna vrstva vnějšího obvazu z vlněného flanelu (tak dlouhého a širokého, aby bavlněný obklad zcela zakryl a asi dva centimetry na každé straně přesahoval).
3. Zavírací špendlíky (pro přichycení obkladu).
4. Studená voda, obvykle z vodovodu (na ukončení procedury).
5. Ručník.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Pokud se má na kůži aplikovat nějaký lék, učiňte tak před přiložením obkladu.
- B. Předtím, než přiložíte bavlněný obklad na místo aplikace, dobře jej vyždímejte.
- C. Přikládejte obklad rychle. Tím se vyhnete zbytečnému prochlazení pacienta.
- D. Oviňte obklad volně flanelem (abyste zabránili přístupu vzduchu), pečlivě jej zašpendlete.
- E. Dbejte na to, aby obvaz nebyl příliš těsný a nebránil tak oběhu krve, dýchání či pohybu kloubů.
- F. Zvažte, zda je pacient schopen na studený obklad dostatečně reagovat.

2. Příprava na léčebnou proceduru:

- A. Informujte pacienta, že obklad je studený, ale že se zahřeje reakcí těla po přiložení vrchní krycí vrstvy.
- B. Dohlédněte na to, aby byl pacient před tím, než přiložíte obklad, důkladně prohřátý, v případě potřeby jej zahřejte horkou lázní nohou.

3. Technika:

- A. Namočte obklad do studené vody a vyždímejte jej (tak, aby z něj nekapala voda).
- B. Obklad přiložte a oviňte flanelem, abyste zamezili přístupu vzduchu.
- C. Pečlivě zašpendlete.
- D. Nechte působit několik hodin anebo přes noc.

INDIKACE

1. Priessnitzův obklad na krk:

Používá se při zánětech - hrtanu, hltanu, mandlí.

Je možné jej aplikovat i za sucha anebo s kafrovým olejem.

Aby obvaz pevně přiléhá k uším, použijte u dětí pásku okolo hlavy.

2. Obklad na hrudník:

Mírně zklidňující účinek při chronickém zánětu průdušek, černém kašli anebo zápalu plic.

Zda zvolíte vlhký nebo suchý obklad závisí na vitalitě pacienta a požadovaném účinku.

3. Priessnitzův obklad na klouby:

Pro zmírnění bolestí kloubů a zánětu při revmatické horečce, chronickém zánětu kloubů anebo zánětu synoviální blány (synovitis).

Je-li nevýrazná reakce, lze jej aplikovat i za sucha.

4. Vlhký obvaz na břicho:

Používá se při nespavosti, nervovém vyčerpání, zácpě, těhotenské nevolnosti a jiných poruchách trávicího a vylučovacího traktu.

Obklad by měl být 8-22 cm široký a tak dlouhý, aby jej bylo možno ovinout jeden a půlkrát okolo břicha.

Flanel by měl být 25 cm široký.

Spodní okraj obvazu by měl dosahovat přibližně do oblasti třísel.

Flanel by měl být přišpendlen na každém boku špendlíky.

Přiloží-li se tento obklad na noc, je obvykle do rána suchý.

5. Obklad z vlhkých ponožek:

Než jdete do postele, natáhnete si vlhké bavlněné ponožky, přes které přetáhnete pár suchých vlněných ponožek. Tento obklad můžete použít namísto horké lázně nohou.

ZÁBAL DO VLHKÉHO PROSTĚRADLA

Účinek zábalu do vlhkého prostěradla závisí na době trvání zábalu a počtu příkrývek, které se použijí ke kontrole vypařování. V závislosti na stupni tepla, které se tvoří uvnitř zábalu, lze rozlišit tři následující fáze:

1. Fáze ochlazování a vypařování.
2. Fáze neutrální.
3. Fáze zahřívání a pocení.

DEFINICE

Pacient se zabalí do vlhkého prostěradla a přikryje suchými příkrývkami, které slouží k regulaci odpařování a ke kontrole teploty.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

1. *Fáze ochlazování:* Prvních 5-12 minut zábalu, dříve než se prostěradlo zahřeje na teplotu těla, se tělesné teplo přenáší do chladivého prostěradla. Tak dochází ke zmírňování horečky.
2. *Neutrální stádium:* Když teplota prostěradla dosáhne nebo lehce převyšuje teplotu kůže (34,5°C), dojde (prostřednictvím nervů pokožky) k uklidňujícímu účinku. Výsledkem je, že pacient začne být ospalý.
3. *Zahřívací fáze:* Když zahřátí prostěradla způsobí, že teplota kůže vzroste, cévy v kůži se roztáhnou a přivedou krev z překrvených orgánů. Pacient se začne potit.

KONTRAINDIKACE

1. Kožní vyrážky v místech, kam se obklad přikládá.
2. Osoby velmi slabé.

VYBAVENÍ

1. Vybavení pro horkou lázeň nohou.
2. Vybavení pro studené obklady.
3. Velká (dvojitá nebo jednoduchá) vlněná příkrývka (či několik, podle potřeby).
4. Velké prostěradlo.
5. Nádoba se studenou vodou (15-21°C).
6. Ručník.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Účinků se dosahuje regulací odpařování a kontrolou teploty.
- B. Vlhký zábal musí přijít do těsného kontaktu s kůží (po celé její ploše).
- C. Zahrňte příkrývky okolo krku a ramen, tím zabráníte přístupu vzduchu a prochlazení pacienta.

2. Příprava na léčebnou proceduru:

- A. Mějte připravený veškerý potřebný materiál.
- B. Vysvětlete léčebný postup pacientovi.
- C. Přimějte pacienta k tomu, aby vyprázdnil svá střeva.
- D. Pokud je to třeba, poskytněte pacientovi horkou lázeň nohou v trvání 10 minut. Současně přikládejte na hlavu studené obklady (nohy i celé tělo by měly být v teple).

3. Technika:

Následující postup balení do prostěradla a do příkrývek platí pro všechny fáze.

- A. Dříve než se aplikuje zábal, musí být celé tělo prohřáté. Pokud tomu tak není, je třeba je zahřát - horkou potní lázní, horkou sprchou nebo horkou lázní nohou.
- B. Položte dvojitou nebo jednoduchou příkrývku podélně na postel nebo na rehabilitační stůl. Její horní okraj by měl dosahovat spodní poloviny polštáře.

- C. Namočte prostěradlo do studené vody a co nejvíce je vyždímejte, pak je rozprostřete na přikrývku, a to tak, aby jeho horní konec byl kousek pod horním okrajem přikrývky.
- D. Pacient si poté lehne na vlhké prostěradlo. Jeho ramena dosahují 7-10 cm pod horní okraj prostěradla.
- E. Obě paže by měly být vzpaženy. Zatímco je jedna strana prostěradla rychle ovinuta kolem těla tak, aby hladce na všech místech přilnula, na opačné straně se prostěradlo zastrčí.
- F. Pod boky se prostěradlo ovine na stejné straně i kolem nohou.
- G. Poté pacient připaží a opačná strana prostěradla se natáhne přiléhavě okolo těla, zastrčí a přehne přes ramena a za krk.
- H. Přikrývka se zastrká pod rameno a za krk, její okraj se zastrčí pod druhé rameno. Přetáhněte zbývající část přikrývky a zastrkejte ji pod trup a nohy.
- I. Totéž jako v bodě H proveďte s druhou stranou přikrývky.
- J. Další přikrývky je možné položit přes pacienta a zastrkat po stranách a okolo nohou. Horká vodní láhev urychlí zahřátí pacienta.
- K. Ručník se omotá pacientovi okolo krku. Tím se chrání obličej a krk od kontaktu s vlněnou přikrývkou a zabrání se přístupu vzduchu do zábalu.
- L. Doba trvání zábalu závisí na požadovaném účinku. (Viz fyziologické účinky a indikace.) Zábal velmi dobře snášejí i děti, a to po celou noc anebo 20-30 minut přes den.

4. Zakončení léčebné procedury:

- A. Po ukončení zábalu nechte pacienta asi 30-60 minut odpočívat.
- B. Postarejte se o veškerý použitý materiál.

ČÁST V: DALŠÍ METODY

MASÁŽ LEDEM

"Zůstane-li tělo v delším kontaktu se studeným vzduchem nebo studenou vodou, je možné pozorovat účinky chladu na organismus. Když dojde ke skutečnému prochladnutí, různé funkce těla jsou zeslabeny a zpomaleny...

Pokud tělo zůstane v kontaktu se studeným vzduchem nebo studenou vodou jen po krátkou dobu, jeho aktivity, na rozdíl od prochladnutí, naopak vzrostou." (Elements of Hydrotherapy for Nurses, str.19)

DEFINICE

Místní aplikace chladu (ledových kostek) na části těla.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

Krevní přítok do oblastí, kde se aplikuje masáž ledem, se nejprve výrazně sníží. Cvičením, které masáž následuje, pak naopak velmi významně vzroste.

INDIKACE

1. Bolestivost kloubů (bursitis).
2. Bolestivost svalů (natažení, myositis).
3. Akutní bolesti v krční a v křížové oblasti.

KONTRAINDIKACE

1. Pacientovi je zima.
2. Bolestivost v ramenou nebo mrtvice.

3. Revmatický zánět kloubů.
4. „Syndrom rameno-ruka“.

VYBAVENÍ

1. Dva polštáře.
2. Velká plastická fólie.
3. Čtyři ručníky.
4. Pár žínek ke tření.
5. Jeden nebo dva kusy ledu o objemu 1/4 litru.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Neprodlužujte dobu tření tam, kde jsou kosti mělce pod povrchem kůže.
- B. Ujistěte se, že je pacientovi teplo.

2. Příprava na léčebnou proceduru:

- A. Pokud se má léčení týkat oblasti zad, doporučujeme následující postup: pacient si lehne na břicho, které podložíme polštářem, dalším polštářem podložíme nohy a malým ručníkem obličej.

3. Technika:

- A. Uchopte pevně kostku ledu v žince do pravé ruky.
- B. Třete ledem masážními pohyby bolestivou oblast s malým přesahem na všechny strany. Zpočátku střídejte masírování svou holou levou rukou s masírováním ledem, jeden hmat holou rukou, jeden hmat ledem. Tím poněkud zmírníte šok, kterým led na kůži působí. Toto však platí jen pro několik prvních masážních pohybů.
- C. Pacient bude zakoušet pocity ve čtyřech postupných stádiích.
 1. Nepříjemně studený pocit.
 2. Pálení.
 3. Bolest krátkého trvání.
 4. Relativní necitlivost.
- D. Když dosáhneme čtvrtého stádia, můžeme léčebnou proceduru ukončit.

4. Zakončení léčebné procedury:

- A. Po tření ledem by měl pacient provádět odporová cvičení, což jsou pečlivě vybraná účinná cvičení, která zapojí v bolestivé oblasti do činnosti každý sval.
- B. Občas bývá nutné léčebnou proceduru ještě jednou zopakovat.

TŘENÍ STUDENOU ŽÍNKOU

"Tonizující tření je třením kombinovaným s aplikací studené vody. Výsledkem je patrný teplotní účinek a vliv na cirkulaci krve." (Physical Therapy in Nursing Care, str.101)

Tření studenou žínkou "je nepochybně jednou z nejlepších známých vodoléčebných metod používaných k povzbuzení oběhu krve pokožkou. Zvýšená cirkulace krve pokožkou je následně prospěšná celému oběhovému systému." (Hydrotherapy in the Home, str.4)

DEFINICE

Tření studenou žínkou, ručníkem anebo houbou.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

1. Povzbuzuje metabolismus a krevní oběh.
2. Zvyšuje aktivitu bílých krvinek, povzbuzuje tvorbu protilátek.
3. Stimuluje nervosvalový tonus.
4. Nervosvalové tonikum.

INDIKACE

1. Příznaky začátku nachlazení (ordinuje se po předchozím léčení teplem).
2. Pro zvýšení celkové obranyschopnosti těla.
3. Při nedostatečném krevním oběhu.
4. Při celkové slabosti a nedostatku vytrvalosti.
5. Rekonvalescence po prodělaném horečnatém onemocnění.

KONTRAINDIKACE

1. Pacient je prochladnutý.
2. Poranění kůže v místě aplikace.

VYBAVENÍ

1. Dvě prostěradla anebo osušky.
2. Dvě žínky.
3. Nádoba anebo umyvadlo s vodou o teplotě 4-21°C.
4. Ručníky.
5. Vybavení pro horkou lázeň nohou a pro studené obklady na hlavu.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Ujistěte se, že pacient je důkladně prohřátý (zejména jeho nohy).
- B. Neodkrývejte více než jednu část těla najednou, vyhněte se tak prochladnutí.
- C. Vyhněte se poraněním kůže.
- D. Pacient musí být po ukončení procedury v teple a v suchu.
- E. Úspěch tření studenou žínkou spočívá v rychlosti a v intenzitě provedení.
- F. "Nejlepší prostředek k tréninku reakce na chlad." (Kellog, J.H., Rational Hydrotherapy, 1928, str. 308, 642-647)

2. Technika:

- A. Zabývejte se vždy jen jednou partií těla, nejprve končetinami, poté hrudníkem, pak zády. Ostatní části těla pečlivě přikryjte.
- B. Namočte žínku do studené vody, rychle ji vyždímejte a třete usilovně po dobu 5-8 sekund léčené místo.
- C. Léčené místo rychle přikryjte ručníkem a zahřejte třením.
- D. Celou partii těla přikryjte a pokračujte na dalším místě.
- E. Tonizující nebo stimulační účinky záleží na:
 1. Teplotě vody.
 2. Opakovaném namáčení žínky (1-4 krát).
 3. Celkové době aplikace.
 4. Úsilí, které tření věnujeme.

TŘENÍ VLHKOU SOLÍ

"Sůl se při tření používá ke zvýšení přílivu čerstvé krve do pokožky." (Hydrotherapy in the Home, str.14)

DEFINICE

Tření kůže pacienta vlhkou solí.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

1. Periferní rozšíření cév (způsobené mechanickou stimulací povrchu kůže) bez zahřívání či ochlazování.
2. Mírná euforie (pocit pohodlí).

INDIKACE

1. Na rozšíření cév u pacientů, kteří dobře nesnášejí ani horko ani chlad.
2. Při nedostatečném krevním oběhu.
3. Při častých nachlazeních.
4. Při nízkém krevním tlaku.
5. Při celkové slabosti anebo nízké odolnosti.
6. Cukrovka, rakovina, epilepsie, atrofování (odumírání) svalů, atd.
7. Chronické problémy s trávením.

KONTRAINDIKACE

1. Poranění kůže.
2. Akutní oslabující onemocnění.
3. Časté používání této metody dráždí kůži.

VYBAVENÍ

1. Jeden až dva kilogramy hrubé soli.
2. Stolička umístěná ve sprše nebo ve vaně (nepoužívá se, pokud pacient při léčení stojí).
3. Umyvadlo nebo nádoba s vodou.
4. Prostěradlo, ručníky.
5. Nádoba s vodou o teplotě 40-43°C.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Dbejte na to, aby bylo v místnosti teplo. Pracujte rychle, aby pacient neprostydl.
- B. Dbejte na to, aby sůl nebyla příliš vlhká (přílišná vlhkost snižuje tření) ani příliš suchá. Měla by být právě tak vlhká, aby se lepila a aby dostatečně přilnula ke kůži.
- C. Ujistěte se, že po ukončení procedury jste z pacientova těla veškerou sůl odstranili.

2. Příprava na léčebnou proceduru:

- A. Navlhčete sůl vodou.
- B. Připravte si potřebné vybavení.

3. Technika:

- A. Pacient stojí nebo sedí na stoličce s nohama ponořenýma ve vodě o teplotě 40-43°C.
- B. Navlhčete pacientovy nohy.
- C. Třete pacientovu pokožku vlhkou solí tak dlouho až zčervená.
- D. Postupujte v tomto pořadí: nohy, paže, hrudník, břicho, záda, boky, hýždě.
- E. Osprchováním anebo ponořením do vany sůl smyjte.
- F. Osušte pacienta důkladným vytřením do sucha.

4. Završení léčby:

- A. Pacient by měl být v suchu a v teple.
- B. Uklid'te veškeré použité vybavení.

NAPAŘOVÁNÍ

Teplý vlhký vzduch směřovaný ke sliznicím horních cest dýchacích pomáhá při jejich místní překrvení i při suchém kašli.

DEFINICE

Privádění teplého a vlhkého vzduchu k překrveným sliznicím.

FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY

- 1. Zvlhčení sliznic a snížení jejich podráždění.
- 2. Uvolňuje sekreci, urychluje odcházení hlenů z hrdla a z plic.

INDIKACE

- 1. Dráždění v krku.
- 2. Akutní nebo chronický zánět a ucpaní nosu nebo hrdla vyvolané nachlazením anebo zánětem průdušek (bronchitidou).
- 3. Kašláni (uvolňuje svaly).
- 4. Suché nebo husté hlenovité výměšky.

VYBAVENÍ

- 1. Konvice s vroucí vodou.
- 2. Kornout z novin.
- 3. Horká plotýnka (elektrický vařič).
- 4. Píniový olej, máta, eukalyptový olej (volitelné).
- 5. Prostěradlo.
- 6. Deštník.

PROCEDURA

1. Důležitá upozornění:

- A. Průběh napařování je potřeba průběžně sledovat.
- B. Dávejte pozor, abyste pacienta nepopálili.
- C. Buďte zvláště opatrní v případě, že pacientem je dítě.

2. Příprava na léčbu:

- A. Připravte si potřebné vybavení.
- B. Ubezpečte se, že v místnosti není průvan a že je v ní příjemně teplo.

3. Technika:

- A. Naplňte konvici horkou vodou. Přidejte do vody léčivé látky.
- B. Postavte konvici na rozpálenou plotýnku u postele.

- C. Přikryjte hubičku konvice kuželem ze srolovaných novin. Tak budete přivádět páru přímo do úst a nosu pacienta.
- D. Aplikuje se obvykle dvakrát až třikrát denně, doba trvání je půl hodiny až jedna hodina.
- E. Chcete-li inhalování prodloužit, postavte konvici i s rozpálenou plotýnkou na podlahu (bez papírového trychtýřku). Tím zvlhčíte vzduch v celé místnosti.

Je-li potřebné vytvořit inhalační stan, nad hlavou pacienta v hlavě postele otevřete deštník, který přikryjte prostěradlem. Přitom se ubezpečte, že papírový trychtýř zůstává pod "stanem". Pacient by neměl být úplně celý přikrytý.

4. Ukončení léčby:

- A. Ujistěte se, že je pacient v suchu a v teple.
- B. Doporučte alespoň půlhodinový odpočinek.

ČÁST VI: MASÁŽE

VYBAVENÍ

- 1. Roztírací prostředek, např. minerální olej a alkohol (v poměru 1:1).
- 2. Pro masáž nejsou vhodné prostředky, které se rychle vypařují anebo jsou lepkavé. Některé antidráždicí prostředky (např. libavkový olej) působí zarudnutí kůže a mohou způsobit i vznik puchýřků.
- 3. Povrch, na kterém pacient leží, by měl být co nejtvrdší a nejpevnější. Měkká, pérující postel je nejméně vhodná.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ:

- 1. Vaše ruce by měly být čisté, teplé a hladké. Když se na ruku podíváte ze strany dlaně, neměly by být vidět nehty.
- 2. Během masáže by vaše ruce měly sledovat obrysy těla.
- 3. Vaše ruce by se měly při masáži neustále dotýkat těla pacienta. Tím můžete předejít vystrašení pacienta nečekanými doteky.
- 4. Pokuste se udržovat při masáži pravidelný rytmus (i při různých hmatech).
- 5. Nemasírujte příliš rychle ani příliš pomalu.
- 6. Na končetinách důrazné hmaty směřují k srdci.
- 7. Pacient by měl být v teple a cítit se pohodlně.
- 8. K provádění masáže není potřeba výjimečné síly rukou. Většinu potřebného tlaku pomáhá vyvíjet váha těla.

Běžnými masírovacími pohyby jsou:

- 1. Tření - Může být povrchové nebo hloubkové (tzv. vytírání). Sestává z dlouhých rytmických pohybů. Na končetinách je největší tlak aplikován při tazích směřujících k srdci. V opačném směru klouže ruka s menším tlakem.
- 2. Hnětení - Sestává z uchopení svalové tkáně, jejího převalování a jemného mnutí. Nemělo by docházet ke štípání.
- 3. Roztírání - Prsty neklouzají po kůži, ale kůže se pohybuje společně s prsty. Druhy: vlnivé, krouživé, převalování.
- 4. Tepání -
 - vějířové: Bubnujte vnějšími hranami rukou velmi rychle a lehce na kůži (opatrně v oblastech, kde jsou kosti blízko pod povrchem).
 - dlaní: Vytvořte z dlaní mělké šálky a velmi lehce a rychle jimi bubnujte na kůži. Ruku přizpůsobujte obrysům těla.
- 5. Chvění - Masírujte pouze lehce konečky prstů. Ruce střídajte a udržujte je ve stálém kontaktu s povrchem těla.

Pořadí aplikace jednotlivých masírovacích hmatů:

1. Tření dlouhými tahy.
2. Hnětení.
3. Tření dlouhými tahy.
4. Roztírání.
5. Tření dlouhými tahy.
6. Tepání.
7. Chvění.

Tento postup se může měnit, některé kroky můžou být vynechány.

MASÁŽ KONČETIN:

1. Potřete končetinu roztíracím prostředkem.
2. Tření. Začněte oběma rukama. Dlouhým, rovnoměrným tlakem táhněte od ruky k rameni a přes ně. Sklouzněte nazpět. Opakujte třikrát. Ruce vyměňte. Poté čtyři pevné tahy od ruky k lokti, a pak od loktu k rameni. Sklouzněte nazpět.
3. Hnětení. Začněte u ruky a pokračujte k rameni. Sklouzněte nazpět. Opakujte třikrát.
4. Vytírání.
5. Roztírání. Provádějte následující pohyby jeden po druhém:
Zdvihněte paži kolmo vzhůru. Promněte zápěstí klouzavým pohybem palce a prstů. Pokračujte k rameni.
Promasírujte rychle paži dlaní své ruky. Začněte u zápěstí a pokračujte k rameni.
Prováležte rychle paži dlaní své ruky. Začněte od zápěstí a pokračujte k rameni.
6. Tření.
7. Tepání.
8. Chvění.

Nohy se masírují podobným způsobem. Nejprve zepředu a poté zezadu. Pro roztírání pokrčí pacient nohy v kolenou. Jemně klouzejte rukama přes kolenní jamku, meniskus a holenní kost.

MASÁŽ OBLIČEJE:

1. Mnozí lidé nechtějí používat pro masáž obličeje roztírací prostředek. Při masáži nevyvíjejte velký tlak. Pokud je tvář pacienta překrvená, namočte si ruce do chladné vody.
2. Jemně promasírujte palci rukou čelo pacienta. Začněte uprostřed a pokračujte směrem ke spánkům.
3. Postavte se za pacienta. Palce svých rukou položte doprostřed jeho čela. Masírujte oběma palci současně opačným směrem (k obočí a vlasům), směřujte směrem ke spánkům.
4. Jemně promasírujte celou tvář krouživým pohybem palců nebo konečků prstů.

MASÁŽ ZAD:

1. Tření. Postavte se na konec stolu. Položte dlaně na jednu stranu zad, co nejvýše k hlavě, a to tak, aby vaše prsty směřovaly lehce směrem k páteři. Klouzejte rukama souvislým tlakem po celé délce zad. Využívejte přitom váhu svého těla. V prohlubeninách po obou stranách páteře použijte dodatečného tlaku vyvinutého prsty. Ruce rozpojte na spodním konci páteře a přes boky pokračujte dolů. Přes bok se vraťte zpět k ramenům. Přitlačte dolů na záda a vraťte se do výchozí pozice.
2. Hnětení krku, ramenou a hýždí.
3. Vytírání.
4. Roztírání. Přiložte palce (prsty) svých rukou na obě strany páteře. Masírujte malými kroužky o průměru asi 3 cm. Začněte u krku a pokračujte po celé délce páteře. Opakujte třikrát.
5. Tření.
6. Tepání. Pouze v těch místech, kde jsou vnitřní orgány chráněné kostmi.
7. Chvění. Masáž konečky prstů.

MASÁŽ ŠLAPEK NOHOU:

1. Masírujte konečky prstů (případně palce) hřbetní plochu nohou.
2. Promněte do krajních poloh prsty na nohou.
3. Vytřete nárt, prsty nohou přitom přidržujte druhou rukou.
4. Promasírujte oblast kotníku.
5. Promasírujte a promačkejte patu.
6. Uchopte do rukou šlapku a jemně ji zatlačte dopředu směrem k noze. Totéž opačným směrem.
7. Lehce a rychle šlapku proválejte mezi rukama.

JEDNODUCHÉ DOMÁCÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

ilustrační příručka
Dr. Agatha Trash

**Country Life Praha
1994**