

9. Caliga Karl Prokop. Über die Krankheiten der Zähne und die Mittel sie zu heilen. Professor Zahnarznei-Munde in Lemberg.// Wien, 1838.-59с.

10. Kukhta S.Y., Hrynovets V.S. Historical sketches on the development of dentistry in Lviv.// Diseases of the Periodontium.-Lviv,2004.-с.166-170.

**Ю.М. ПАНИШКО, КОВЦУН В.І., Р.С. КОЗІЙ,
В.В. ТАРАСОВ, Т.В. ШКАДАР**

ЗАСТОСУВАННЯ САУНИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ

Стаття присвячена питанню застосування сауни для оздоровлення людини.

Статья посвящена вопросу использования сауны для оздоровления человека.

The article is dedicated to the question of use bath for recovery of person.

Історія застосування бань в якості профілактичного та лікувального засобу нараховує понад 25 століть. У різних народів світу існували свої, національні види бань. Міграційні процеси народів давнини, обмін культурними цінностями сприяв тому, що бані стали надбанням багатьох цивілізацій.

До найбільш стародавніх повідомлень про баню належить свідчення Геродота (V ст. до н.е.), який не лише описав прототипи бань скіфсько-сарматських племен, але й методику лікувального застосування. Спогад про баню зустрічається і в літописі Нестора (1056р.). Відповідно до поглядів Е.Mehl (прив. по 1), баня розповсюдилась з Ісландії в середньовіччі до континентальної Європи, а далі «знайшла» дорогу в Азію та Америку.

Фіни разом з поселенням на території сучасної Фінляндії почали користуватися сауною. Найбільша заслуга у відродженні сауни протягом останнього століття належить Фінляндії. Сауна є культурним надбанням всього фінського народу. Поштовхом для розповсюдження сауни по всьому світі стало будівництво сауни до Ігор Олімпіади 1924 року в Парижі. Велику рекламу сауні зробили Олімпійські ігри 1936 року в Берліні, де в олімпійському селищі для фінських спортсменів, які досить вдало виступили на цих змаганнях була побудована сауна. Ренесанс сауни в світі почався в 50-х роках ХХ ст.

Свідчення про позитивний вплив сауни на здорових та хворих людей, які накопичувалися впродовж століть, дозволило посісти їй важливе місце серед профілактичних та лікувальних засобів [1].

Загальна характеристика сауни. Використовуються два приміщення з різною температурою.

Парна – це теплоповітряна баня з низькою відносною вологістю. Майже завжди парну роблять з дерева різної породи. Тепло утворюється в пічці, обкладеної камінням. В якості каміння часто вживають граніт, діорит. Для збільшення концентрації пару розпечене каміння обливають холодною водою. Температура в парній коливається в межах 60-90°C в залежності від висоти лавок: біля стелі температура повітря сягає 100°C, біля підлоги температура падає до 40°C. Відносна вологість коливається в межах 5-15%.

Охолодження після перебування в парній відбувається в «холодному» середовищі, за допомогою холодної води (обливання, душ, перебування в міні-басейні з холодною водою). Корисне охолодження на повітрі. Якщо дозволяють природні та кліматичні умови, то деякі треновані особи охолоджуються в річці, озері, в снігу, в ополонці.

Правила прийому сауни.

Перед входом до сауни дотримуються всіх гігієнічних вимог: приймають теплий душ, за допомогою рушника висушують шкіру тіла, щоби не підвищити відносну вологість у парній. Це дозволяє протягом короткого часу отримати підвищення температури тіла і швидке потовиділення.

Відвідувачі сауни займають лавки на різній висоті в залежності від індивідуальної стерпності високої температури і знаходяться там в положенні сидячи або лежачи. На висоті нижньої лавки температура повітря тримається на рівні 60°C, на рівні верхньої лавки (~ 140 см) температура дорівнює 90-100°C. Тривалість перебування в парній залежить від індивідуальних можливостей організму, стерпності високої температури, адаптації до мікрокліматичних умов. Тривалість перебування в сауні для хворих складає в середньому до 10 хв. Більш тривале перебування в сауні сприяє зниженню маси тіла, що часто використовується спортсменами. В деяких країнах часто

користуються віниками, які викликають механічне подразнення шкіри, пришвидшують кровотік, покращують циркуляцію повітря навколо тіла. Особливе значення мають також ефірні речовини, які знаходяться в листях та гілках віників (береза, дуб, евкаліпт). Часто використовують гілки берези, які зрізають весною або на початку літа. Нарізані і зв'язані гілки висушують. Висушені гілки перед застосуванням тримають декілька хвилин в гарячій воді, яку потім використовують в парній. Повітря насичується приємним березовим ароматом.

Після достатнього нагрівання в парній приступають до 2 фази – охолодження. Ця фаза дуже важлива для організму. Її тривалість носить індивідуальний характер і залежить від стану здоров'я. Тривалість і спосіб охолодження для хворих визначається лікарем, для спортсменів – спеціальним інструктором або спортивним лікарем, реабілітологом. Охолодження може здійснюватися шляхом перебування на свіжому повітрі, або за допомогою холодної води. Охолодження водою проводять з врахуванням загального стану здоров'я. Температура води знаходиться в межах 8-15°C.

Кращим способом охолодження більшість авторів визнають перебування під душем, обливання водою з шланга, з відра. Найбільш ефективно охолодження тіла в міні-басейні, ванні. В той же час це найбільше навантаження на серцево-судинну систему, оскільки швидко зростає артеріальний тиск. Це обов'язково повинні враховувати пацієнти зі схильністю до гіпертензивних реакцій. Для здорових та загартованих людей охолоджуватися можна в снігу, в ополонках озер, річок. Тривалість охолодження носить індивідуальний характер і завершується при появі бажання зігрітися. Охолодження завершується прийомом холодної душу і висушуванням шкіри тіла перед повторним заходом в сауну.

Перебування в парній та охолодження повторюють 2-3 рази.

Правильна поведінка в сауні забезпечує появу відчуття бадьорості, свіжості. Виникнення відчуття втоми свідчить або про неправильний режим прийому сауни або про кумуляцію багатьох несприятливих факторів. З лікувальної точки зору сауна є процедурою гіпертермічного характеру з поміркованим навантаженням на весь організм в діапазоні 100Вт.

Широке застосування сухо повітряної бані-сауни в спортивній практиці пояснюється її сприятливим впливом на важливі системи організму.

Разовий прийом сауни відновлює і навіть підвищує деякі показники працездатності спортсменів. Систематичне відвідування сауни має не лише гігієнічно-оздоровчий, але й лікувально-профілактичний ефект. Кількість заходів в парильню носить індивідуальний характер в залежності від температурного режиму «сауни» та самопочуття спортсменів.

Про сприятливий вплив сауни на боксерів повідомляють деякі автори [2], відзначаючи, що перебування в сауні при температурі 70°C може тривати до 60 хв. Сауна сприяє активації відновних процесів, підвищує м'язову силу, розумову працездатність, покращує швидкість рухової реакції [3].

Сауна як засіб відновлення спортивної працездатності використовується в перерві між вечірнім та ранковим тренуванням, а також в процесі тренувань. Можна користуватися сауною з температурою повітря в 100°C, роблячи 2-3 заходи по 5-7 хв. в парильню. В перервах приймають холодний душ або ванну з температурою води 13-15°C протягом 30 с, далі душ або ванну з температурою води 37-39°C протягом 1,5-2,0 хв.

Після проведення великої і об'ємної роботи з наступним днем відпочинку, а також під час перерви між тренуваннями та змаганнями використовують іншу методику. Відвідують сауну 3-4 рази по 5-7 хв. при температурі 100°C. Після кожного заходу рекомендується короткочасний холодний душ або ванна (10-15°C) з наступним теплим душем тривалістю до 2-3 хв. Час відпочинку між заходами в парильню збільшується до 7-10 хв., а температура води у ванні збільшується до 30°C.

В.І. Соболевський (1978) досліджував вплив різних температурних режимів (70°C, 90°C, 110°C при відносній вологості 5-12% та тривалості експозиції при кожному режимі 25 хв. (2 заходи по 10 хв. з 5 хвилинним відпочинком) на діяльність серцево-судинної системи і встановив, що гіпертермія при температурі 110°C є надзвичайно сильним подразником і супроводжується чітким зрушенням ЕКГ-показників.

Роботою Т.М. Березкіної [4] встановлено, що застосування засобів відновлення (баромасаж, сауна) у фехтувальників викликає зменшення часу виконання рухів на 14,5%, збільшення амплітуди м'язового тону на 27,5%.

В роботі деяких авторів [5] наголошується, що під впливом сауни збільшується сила та швидкість м'язового скорочення і ці показники зберігаються протягом 24-48 годин.

Висока температура в сауні (100°C) викликає погіршення показників функціонального стану нерво-м'язової системи.

Роботою В.А. Кальніболоцького [6] встановлено, що перебування в сауні з температурою 70°C протягом 10 хв. супроводжується відновленням працездатності через 140 хв. після прийому сауни.

В.І. Соболевський [7] досліджував вплив сауни на організм футболістів (терморезим сауни – 70-90°C при відносній вологості 5-15%, при 3-разовому заході з 5-ти хвилинною експозицією та 5 хвилинним інтервалом відпочинку). Між експозиціями спортсмени приймали холодний душ (12-17°C) протягом 30 с з наступним теплим душем протягом 120 с і встановив позитивну динаміку з боку м'язової сили через 24 години.

Ю.В. Височін, Л.М. Аллой [8] встановили, що після перебування в сауні (експозиція по 10 хв. двічі з інтервалами по 10-15 хв. при температурі 90°C та відносній вологості повітря в 10-15%), у спортсменів спостерігалось достовірне зниження «вибухових якостей», незначне зниження максимальної сили та підвищення швидкості розслаблення м'язів.

Таким чином, ми можемо констатувати, що в залежності від режимів термовпливу, інтервалів відпочинку спостерігаються різні зміни функціонального характеру нервово-м'язової системи. При правильному проведенні сауни в більшості випадків спостерігаються позитивні зміни в організмі людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сауна. Использование сауны в лечебных и профилактических целях // Под ред. В.М. Боголюбова (СССР), М. Матяя (ЧССР). М: Медицина, 1985-212с.
2. Кафаров К.А. Сауна как средство восстановления и повышения работоспособности у боксеров// Бокс. Ежегодник. 1975, М: Фис, 1975, С. 34-35.
3. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе. Автореф. дисс... кандидата педагогических наук, М, 1973, 24 с.
4. Березкина Т.М. Рациональное сочетание тренировочных и восстановительных средств на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных фехтовальщиков. Автореф. дисс... кандидата педагогических наук, М, 1982, 24 с.
5. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. М, 1979, С. 124-151.
6. Кальниболоцкий В.А. Влияние термомеханических воздействий на восстановление работоспособности спортсменов. Автореф. дисс... кандидата педагогических наук, М, 1974, 24 с.
7. Соболевский В.И. Особенности физиологического воздействия сауны на организм юных спортсменов.// Теория и практика физической культуры, 1983, № 4, С.30-31.
8. Височин Ю.В., Аллой Л.М. Влияние бани-сауны на функциональное состояние нервно-мышечной системы// Сб. науч. тр.: Актуальные вопросы восстановления спортивной работоспособности, Л, 1980, С. 49-53.

Р.Є.РУДЕНКО, К.С.ВЯТКІНА

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ, ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

У статті розглядаються питання етіології та патогенезу цукрового діабету. Систематизовано засоби фізичної реабілітації у відновленні хворих з різними типами цукрового діабету.

В статье рассматриваются вопросы этиологии и патогенеза сахарного диабета. Систематизировано средства физической реабилитации в восстановлении больных с разными типами сахарного диабета.

The article deals with problems of organism recovering of female aged 40 - 50 with internal genital organs prolapsus. It has been defined the myotonometry characteristics after hydrokinetic therapy, massage and remedial physical activities.

Серед порушень обміну речовин найпоширенішими є порушення жирового обміну (ожиріння), вуглеводного (цукровий діабет) і білкового (подагра). Ці хвороби не існують ізольовано, як порушення одного виду обміну, а є такими, при яких виникає сполучення різних порушень обміну речовин (Боднар П.М., 2003). Що стосується цукрового діабету, то у розвинених країнах, за останніми даними, кількість хворих становить у середньому 4 - 5 % загальної популяції. Справжня