

# Контрастные ванны

Контрастные ванны – метод гидротерапии, заключающийся в чередовании водных процедур с применением холодной и горячей воды. Температура воды для холодной ванны может быть от 10 до 25 градусов, горячей – 38-42 градусов. Контрастные ванны могут быть общими (пациент поочередно погружается то в бассейн с холодной водой, то с горячей) и местными (применяются для конечностей и применяются ванночки с водой разных температур). В зависимости от исходного состояния могут назначаться сначала местные ванны, затем с переходом на общие.

Контрастное воздействие холодной и горячей воды на тело человека приводит к попеременным сужениям и расширениям сосудов, что, в свою очередь, приводит к значительной стимуляции кровообращения, нормализации обменных процессов, деятельности центральной нервной и периферической нервной систем.

Чередование воздействия воды разных температур увеличивают активность белых кровяных телец (лейкоцитов крови), что увеличивает устойчивость организма к различным инфекциям.

Попеременное сужение и расширение сосудов можно считать своеобразной тренировкой сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. После курса контрастных ванн повышается выносливость организма к физическим нагрузкам, к инфекциям, нормализуется центральное и периферическое кровообращение, улучшается работа сердечной мышцы.

Кроме этих эффектов, контрастные водные процедуры благотворно воздействуют на эндокринную систему, нормализуя функцию щитовидной железы и надпочечников.

В совокупности, все механизмы воздействия контрастных ванн на организм приводят к таким терапевтически эффектам:

- снижение артериального давления;
- уменьшение бронхообструкции у пациентов с бронхо-легочной патологией;

- улучшение состояния пациентов с вегетативными расстройствами, снижение метеочувствительности;
- уменьшение отечности, улучшение эластичности связок и т.д.
- значительное оздоровление и повышение толерантности к заболеваниям.

Показания к контрастным ваннам:

- нарушения обмена веществ;
- болезни кровообращения;
- функциональные нарушения нервной системы;
- заболевания опорно-двигательного аппарата с отеками;
- с целью повышения общего тонуса и закаливания организма.

Хоть контрастные ванны и являются незаменимым инструментом для закаливания, перед началом процедур необходима консультация врачей, т.к. методика проведения контрастных ванн будет зависеть от исходного состояния пациента!