

Spis treści

Wstęp	8
1. Z dziejów lecznictwa uzdrowiskowego	12
1.1. Najważniejsze fakty z historii zdrojownictwa	12
1.2. Historia lecznictwa uzdrowiskowego w Stanach Zjednoczonych Ameryki	16
1.2.1. Przeszłość	17
1.2.2. Współczesność	23
1.2.3. Przyszłość	28
2. Znaczenie lecznictwa uzdrowiskowego we współczesnej medycynie	31
3. Zasady działania zabiegów uzdrowiskowych	35
3.1. Odczyn uzdrowiskowy	37
3.2. Przebieg zmian reakcji organizmu na bodźce lecznicze	38
3.3. Mechanizm powstawania reakcji na bodźce lecznicze	41
3.4. Rola autonomicznego układu nerwowego w leczniczym działaniu zabiegów balneologicznych i fizykoterapeutycznych	42
3.4.1. Objawy i choroby autonomicznego układu nerwowego	44
3.4.2. Leczenie zaburzeń autonomicznego układu nerwowego	45
3.4.3. Mechanizm działania zabiegów balneologicznych i fizykoterapeutycznych na układ autonomiczny	46
3.4.4. Mechanizmy odruchowe wynikające z segmentarnego unerwienia	47
3.4.5. Odruchy wegetatywne	48
3.4.6. Leczenie fizykalne neuropatii wegetatywnych	50
3.5. Działanie lecznicze wód mineralnych i borowin	52
4. Pierwsze kroki na drodze do uzdrowiska	54
4.1. Wskazówki dla lekarzy kierujących na leczenie uzdrowiskowe	54
4.2. Sposoby kierowania chorych do uzdrowiska	56
4.3. Turystyka uzdrowiskowa	60
4.4. Wybieramy uzdrowisko	62

4.5. O czym chorzy powinni wiedzieć przed wyjazdem do uzdrowiska	68
4.6. Podróż i pierwsze dni w uzdrowisku	71
5. Uzdrowiskowe naturalne surowce lecznicze	74
5.1. Mineralne wody lecznicze	74
5.1.1. Klasyfikacja wód mineralnych	76
5.1.2. Występowanie wód leczniczych i mineralnych w Polsce	77
5.2. Sole lecznicze	77
5.2.1. Sposoby wykorzystywania soli dawniej i obecnie	78
5.2.2. Fizjologiczna rola soli w organizmie człowieka	79
5.3. Peloidy	82
5.4. Gazy lecznicze	85
5.4.1. Dwutlenek węgla w przyrodzie i w lecznictwie	85
5.4.2. Ozon w przyrodzie i lecznictwie	89
6. Uzdrowiskowe metody lecznicze	92

METODY SPECYFICZNE DLA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO

6.1. Balneoterapia – leczenie wodami leczniczymi	93
6.1.1. Wody lecznicze	93
6.1.2. Kąpiele lecznicze	98
6.1.3. Krenoterapia – leczenie pitnymi wodami mineralnymi	108
6.1.4. Inhalacje	113
6.1.5. Irygacje i płukanie jam ciała	115
6.2. Peloidoterapia – leczenie borowiną	116
6.2.1. Zastosowanie zabiegów borowinowych	119
6.2.2. Rodzaje zabiegów borowinowych	120
6.2.3. Zabiegi z pasty borowinowej	122
6.2.4. Preparaty borowinowe	124
6.2.5. Zabiegi z użyciem fango	126
6.2.6. Uzdrowiska, w których można leczyć się zabiegami borowinowymi	126
6.3. Hydroterapia – leczenie wodą	126
6.3.1. Działanie lecznicze zabiegów wodnych	127
6.3.2. Rodzaje zabiegów wodnych	129

6.4. Termoterapia – leczenie energią ciepłą	133
6.4.1. Ciepłolecznictwo	133
6.4.2. Krioterapia – zimnolecznictwo	139
6.5. Fizykoterapia – leczenie energiami	144
6.5.1. Światłolecznictwo	145
6.5.2. Ultrasonoterapia – leczenie ultradźwiękami	149
6.5.3. Elektrolecznictwo	150
6.5.4. Magnetoterapia	155
6.6. Masaż leczniczy	158
6.7. Kinezyterapia – leczenie ruchem	160
6.8. Klimatoterapia – leczenie klimatem	182
6.8.1. Zabiegi klimatoterapeutyczne	183
6.8.2. Meteorotropizm	188
6.8.3. Walory krajobrazowe uzdrowisk polskich	190
6.8.4. Subterraneoterapia (speleoterapia)	192
6.9. Fitoterapia – leczenie ziołami	196

METODY NIESPECYFICZNE DLA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO

6.10. Żywnienie prawidłowe i dietetyczne	200
6.10.1. Podstawy prawidłowego, zdrowego żywienia	200
6.10.2. Leczenie dietetyczne w uzdrowisku	203
6.11. Psychoterapia uzdrowiskowa	214
6.12. Edukacja i promocja zdrowia w uzdrowisku	221
6.13. Farmakoterapia	225
7. Programy lecznicze oraz zasady łączenia zabiegów balneologicznych i fizykoterapeutycznych	227
7.1. Metody i sposoby leczenia w Uzdrowskim Szpitalu Klinicznym w Ciechocinku	227
7.2. Kojarzenie metod balneologicznych i fizykoterapeutycznych	235
7.2.1. Metody łączenia zabiegów fizjoterapeutycznych jeden po drugim (typ I)	236
7.2.2. Metody skojarzone stosowane równocześnie (typ II)	237
7.2.3. Kojarzenie metod fizjoterapeutycznych z farmakoterapią (typ III)	238
8. Wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowskiego	238

9. Wskazówki dla chorych przyjmujących zabiegi balneologiczne	240
10. Wszystko, co należy wiedzieć po zakończonym leczeniu uzdrowiskowym	256
10.1. Jak długo utrzymują się wyniki leczenia uzdrowiskowego?	256
10.2. Jak postępować, aby przedłużyć dobre wyniki lecznicze?	257
10.3. Domowe zabiegi balneologiczne i fizykalne	259
10.3.1. Zabiegi wodne profilaktyczne i metody wodolecznicze	263
10.3.2. Proste zabiegi przegrzewające i ochładzające	272
10.3.3. Domowa kinezyterapia	274
11. Krótki przewodnik po uzdrowiskach polskich	275
12. Spa i wellness w uzdrowisku	318
12.1. Najczęściej stosowane zabiegi w ośrodkach spa wellnes	320
13. Najważniejsze nazwy i definicje stosowane w medycynie uzdrowiskowej	324
14. Bibliografia	328