

CHARAKTERYSTYKA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO W KOŁOBRZEGU – SPECYFIKA DZIAŁANIA ZABIEGÓW Z UŻYCIEM NATURALNYCH SUROWCÓW LECZNICZYCH

CHARACTERISTIC OF SPA TREATMENT IN KOŁOBRZEG – A SPECIFIC ACTION MECHANISM OF TREATMENTS BASED ON NATURAL MATERIALS

Agnieszka Jakubowska

Zakład Historii Medycyny, Farmacji i Medycyny Wojskowej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

STRESZCZENIE

Celem pracy jest dokonanie przeglądu głównych kierunków i metod leczniczych, jakie oferuje uzdrowisko w Kołobrzegu, a także charakterystyka leczniczego działania poszczególnych zabiegów balneologicznych, z uwzględnieniem wskazań oraz przeciwwskazań do ich zastosowania.

Słowa kluczowe: balneologia, balneoterapia, leczenie uzdrowiskowe, uzdrowisko Kołobrzeg.

ABSTRACT

The aim of this work is to review the main directions and methods of treatment offered by spa in Kołobrzeg as well as the characteristics of therapeutic effects of specific balneological treatments, including indications and contraindications to their application.

Keywords: balneology, balneotherapy, spa treatment, Kołobrzeg health resort.

Od stosunkowo niedawna nastąpiła „moda na dbałość o zdrowie”, a w związku z tym rośnie znaczenie prozdrowotnego trybu życia, propagowania aktywnego wypoczynku i szeroko pojętej profilaktyki. Trend ten wpisuje się wręcz idealnie w ideę leczniczych oraz leczniczo-rekreacyjnych wyjazdów uzdrowiskowych. W Polsce jest wiele miejscowości uzdrowiskowych, a zatem kuracjusze mają bogaty wachlarz możliwości. Wybierając miejsce odbycia leczenia uzdrowiskowego, pacjenci kierują się z reguły atrakcyjnością samego uzdrowiska – pięknem okolicy, rzeźbą gruntu i topografią miejscowości (morze, góry, teren nizinny). Już samo piękno krajobrazu i bliskość przyrody wywierają rzecz jasna dobroczynny wpływ na samopoczucie, zwłaszcza przybysza z dużej aglomeracji miejskiej. Dodatkową zaletą jest oderwanie się od codziennych realiów. W ciągu 2–3 tygodni pobytu nie trzeba robić zakupów, gotować, chodzić do pracy, zajmować się dzieckiem itp. Kuracjusz ma czas jedynie dla siebie. Bierze zabieg – odpoczywa w łóżku. Nigdzie się nie spieszy, jest odizolowany od źródeł codziennego stresu. Wszystkie te czynniki w dużej mierze sprzyjają regeneracji i poprawie stanu zdrowia. Najistotniejsze jest jednak, na co często nie zwracają większej uwagi sami zainteresowani, to,

które z dostępnych uzdrowisk specjalizuje się w leczeniu konkretnego schorzenia, jakimi metodami leczy się owo schorzenie oraz jakimi naturalnymi surowcami leczniczymi dysponuje dane uzdrowisko.

Ideą napisania tego artykułu jest chęć scharakteryzowania kuracji leczniczo-sanatoryjnej dostępnej w Kołobrzegu – malowniczej miejscowości uzdrowiskowej, w której kilka lat temu Autorka miała okazję odbywać 3-tygodniowe praktyki zawodowe w czasie studiów uzupełniających magisterskich. Dziś, już jako magister fizjoterapii, pokłada nadzieję, że prezentowana praca przybliży nieco perspektywę leczenia, jaką oferuje to nadmorskie uzdrowisko, a dzięki temu potencjalny kuracjusz będzie mógł dokonać świadomego wyboru, czy owa destynacja jest dla niego odpowiednia, czy nie.

Profile, metody oraz naturalne surowce lecznicze uzdrowiska w Kołobrzegu

Uzdrowisko kołobrzesckie prowadzi leczenie wielu chorób przewlekłych, zarówno u osób dorosłych, jak i u dzieci. U dorosłych leczone są głównie schorzenia ortopedyczno-urazowe, reumatyczne, neurologiczne, kardiologiczne (w tym wczesna rehabilitacja kardiologiczna po zawałach

mięśnia sercowego oraz leczenie nadciśnienia tętniczego), endokrynologiczne (głównie tarczycy), dermatologiczne, diabetologiczne oraz zaburzenia przemiany materii (otyłość). W przypadku dzieci z powodzeniem leczy się tu choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, schorzenia endokrynologiczne, dermatologiczne, diabetologiczne oraz zaburzenia przemiany materii [1].

Naturalne surowce lecznicze charakterystyczne dla uzdrowiska w Kołobrzegu to solanka i borowina. To one stanowią bazę dla specyficznych metod leczniczych prowadzonych w licznych obiektach uzdrowiskowych. Do metod tych zalicza się: kąpiele solankowe w wannach, gimnastykę w solankowym basenie rehabilitacyjnym, okłady, zawijania oraz kąpiele borowinowe (całkowite lub częściowe), kurację pitną z użyciem miejscowej wody mineralnej, inhalacje solankowe oraz inhalacje naturalnego aerozolu morskiego (talasoterapia). Wszystkie zabiegi z użyciem naturalnych surowców leczniczych noszą w medycynie uzdrowiskowej nazwę balneoterapii [1, 2].

Charakterystyka kołobrzeskich zabiegów balneologicznych

Zabiegi solankowe – kąpiele, gimnastyka w basenie solankowym, kuracja pitna i inhalacje

Istotą działania leczniczego kąpeli solankowych są właściwości chlorku sodu (i innych rozpuszczonych w wodzie substancji mineralnych), który w czasie kąpeli przenika do skóry, odkładając się w postaci tzw. płaszczka solnego w warstwie rogowej naskórka. Dlatego też w mniejszym stopniu przenika on do krwi obwodowej. Zgromadzone w skórze jony chlorkowe i sodowe oddziałują na receptory czuciowe, powodując zmniejszenie pobudliwości nerwów oraz wydłużenie ich czasu latencji. Zmiany powstałe w skórnym zakończeniu nerwowych wpływają na regulację funkcji autonomicznego układu nerwowego, co w sposób pośredni wpływa także na narządy wewnętrzne, usprawniając ich funkcje. Po skończonej kąpeli temperatura skóry wzrasta przeciętnie o 0,5°C, co świadczy o zwiększeniu ukrwienia skórnoego na skutek zwiększonego przepływu krwi. Efekt wzmożonego ukrwienia skórnoego utrzymuje się nawet do 3 godzin po kąpeli. Po zakończeniu serii zabiegowej uzyskuje się długotrwałe przekrwienie oraz można zaobserwować wzmożone wydzielanie potu, co ma bezpośredni związek z siłą bodźcową zabiegu (im większe stężenie solanki, tym silniejsza moc działania zabiegu). Miejscowe przekrwienie skóry przenosi się na drodze odruchowej do tkanek głębiej położonych, w tym do organów wewnętrznych. Działanie ogólne kąpeli solankowych wyraża się normalizacją ciśnienia krwi i poprawą

krążenia obwodowego, pobudzeniem przemiany materii, wzrostem diurezy, zmniejszeniem ogólnej pobudliwości ze strony układu nerwowego oraz rozluźnieniem mięśni szkieletowych [1–3].

Tabela 1 zestawia wskazania i przeciwwskazania do stosowania kąpeli solankowych [1–5].

W warunkach uzdrowiskowych zastosowanie znajdują kąpiele solankowe w przedziale stężeń od 1,5 do 6% (wody chlorkowo-sodowe o wyższym stężeniu mogą działać na skórę zbyt silnie drażniąco, ponadto ciało zanurzone w roztworze o stężeniu powyżej 6% traci wodę). Kąpiel w solance wykonuje się zazwyczaj co drugi dzień kuracji, czas zabiegu wynosi 15–20 min, a seria zabiegowa obejmuje zwykle od 8 do 15 zabiegów. Pierwsze kąpiele powinny być przygotowane w temperaturze 35–36°C, w kolejnych zaś temperatura może wzrastać stopniowo do 38°C (kąpiele całkowite) lub do 38–40°C (półkąpiele i kąpiele częściowe). W trakcie zabiegu wskazane jest, by pacjent wykonywał ruchy czynne w wodzie oraz nacierał miejsca obolałe (dłonie, stopy, stawy kolanowe i/lub biodrowe). Po zabiegu nie należy wychładzać ciała. Zaleca się odpoczywać w pozycji leżącej przez mniej więcej godzinę, najlepiej we własnym pokoju w części mieszkalnej obiektu uzdrowiskowego [2, 3].

Szczególną formą kąpeli solankowych są kąpiele w basenie o stężeniu NaCl w granicach 2–3% i temperaturze ok. 28°C (czasem do 30°C). W czasie trwania 20–30-minutowego zabiegu kilkusobowa grupa kuracjuszy korzysta nie tylko z dobroczynnego działania soli rozpuszczonej w basenie, ale także wykonuje w wodzie gimnastykę prowadzoną przez fizjoterapeutę. Ruch w połączeniu z klasyczną kąpielą w wodzie chlorkowo-sodowej przynosi podwójnie korzystne rezultaty dla zdrowia, a ponadto stanowi bardzo atrakcyjną formę terapii. Gimnastykę w basenie solankowym zaleca się codziennie lub co drugi dzień przez 3 tygodnie kuracji w sanatorium [2, 4].

Kołobrzaska woda mineralna o nazwie Jantar, wykorzystywana do kuracji pitnej, to woda pobierana z utworów czwartorzędowych, słabo zmineralizowana (stężenie NaCl nieprzekraczające 0,2%), słonawa, chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowa, zawierająca mniejsze ilości innych ważnych pierwiastków, takich jak: wapń, magnez, potas, fluor oraz jod. Jantar to woda hipoosmotyczna, a tego rodzaju wody mineralne (najlepiej lekko ciepłe) działają łagodząco na śluzówkę jelit i zmniejszają wydzielanie żołądkowo-jelitowe. Znajdują zastosowanie w przewlekłym niezycie żołądka z niedokwasotą, zaparciach, cukrzycy, niedoczynności tarczycy, skazie moczanowej, zatruciach metalami ciężkimi, alkoholem i nikotyną. Woda ta jest butelkowana i sprzedawana w szklanych butelkach

Tabela 1. Wskazania i przeciwwskazania do zastosowania kąpiei solankowych

Wskazania	Przeciwwskazania
przewlekłe choroby zwyrodnieniowo-zapalne stawów obwodowych i kręgosłupa	niewydolność krążeniowo-oddechowa
choroby reumatoidalne (np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Bechterewa)	niestabilna dławica piersiowa z chorobą naczyń wieńcowych
przewlekłe stany pourazowe kości i stawów	stany świeżo po przebytych zawale serca
niektóre stany neurologiczne (np. paraparezy, hemiparezy)	wady zastawkowe serca
przewlekłe choroby układu oddechowego	wszystkie stany ostre (choroby gorączkowe, zaostrzenia chorób przewlekłych)
choroby skóry (np. łuszczyca)	przewlekłe choroby o charakterze wyniszczającym (np. choroba nowotworowa, czynna gruźlica)
niektóre choroby ginekologiczne (przewlekłe zapalenie dróg rodnych, bezpłodność, zespół klimakteryczny, starczy zanik narządów płciowych)	choroby o charakterze napadowym (np. epilepsja)
zaburzenia krążenia obwodowego	choroby psychiczne (ciężkie psychozy, psychopatie)
rekonwalescencja po ciężkich chorobach	nadczynność tarczycy
stany zmniejszonej odporności na infekcje i zakażenia	zaburzenia rozwojowe narządów rodnych, niewydolność jajników
otyłość	ciąża

o pojemności 300 ml (gazowana i niegazowana), w plastikowych butelkach o pojemności 500 ml, 1,5 l (gazowana, delikatnie gazowana i niegazowana) oraz 5 l (niegazowana), a także w dużych, prawie 19-litrowych baniakach firmowych [3, 6].

Inhalacje polegają na wprowadzaniu solanki do organizmu drogą wziewną. Małe cząsteczki NaCl przedostają się nosem i gardłem do drzewa oskrzelowego i płuc, powodując zmniejszenie przekrwienia błony śluzowej dróg oddechowych oraz wzmagając funkcję wydzielniczą komórek gruczołowych układu oddechowego, co prowadzi do rozluźnienia zalegającej w nim wydzieliny. Inhalacje solankowe nawilżają drogi oddechowe, ułatwiają proces wykrztuszania, łagodzą stany zapalne, zmniejszają obrzęki, normalizują czynności wydzielnicze błony śluzowej i regenerują nabłonek oraz podnoszą siły odpornościowe, zapobiegając infekcjom dróg oddechowych. Tego rodzaju aeroterapia jest wskazana w przypadku chorób górnych i dolnych dróg oddechowych przebiegających z częstymi nawrotami lub będących schorzeniem przewlekłym (np. astma oskrzelowa) [3, 5].

Warto podkreślić, że już samo przebywanie w bliskiej okolicy morza, np. spacerowanie brzegiem plaży, jest swego rodzaju inhalacją. W odległości do 200 m od morza występuje bowiem naturalny aerozol morski, który jest bogaty nie tylko w cząsteczki soli, ale również w jod, odgrywający ważną rolę w profilaktyce chorób tarczycy [1]. Niemalże każdy kuracjusz, przechadzając się, biegając czy

gimnastykując się na plaży, zażywa tego dobrodziejstwa natury z ogromną przyjemnością.

Zabiegi borowinowe

Borowina jest peloidem (torfem leczniczym), który znalazł zastosowanie w medycynie uzdrowiskowej. Borowina jest drugim, po wodach solankowych, bogactwem naturalnym wykorzystywanym w uzdrowisku kołobrzeskim i w wielu innych uzdrowiskach polskich, musi zatem spełniać kryteria ściśle określone przez Ministra Zdrowia. Surowiec kołobrzeski pochodzi ze złóż typu niskiego. Torfy niskie (nizine) odznaczają się silną mineralizacją. Zawierają średnio ok. 75% składników organicznych i ok. 25% nieorganicznych. Złóża torfów powstają w pobliżu lub poniżej poziomu wód gruntowych, w pojeziernych nieckach, na terenach podmokłych lub zalanych wodą, albo przez które przepływa woda bogata w substancje mineralne [7].

Złóża kołobrzeskiego torfu leczniczego znajdują się przy drodze łączącej Kołobrzeg i Koszalin. Wydobywanie borowiny prowadzi kopalnia (jest to jednak kopalnia górnicza), a proces ten odbywa się metodą odkrywkową, tj. za pomocą specjalistycznej koparki. Borowina powstaje wskutek rozkładu roślin w wilgotnym i mało natlenowanym środowisku. Stała się ona pożądanym naturalnym surowcem leczniczym głównie z uwagi na bogatą zawartość soli mineralnych oraz kwasów organicznych. Ma odczyn obojętny lub lekko alkaliczny. Torf pochodzący z Kołobrzegu zawiera mniej wody niż torf typu wysokiego, ale

jest jednocześnie bardziej plastyczny ze względu na dużą zawartość związków humusowych. Ma dużą pojemność cieplną, dobre właściwości sorpcyjno-wymiennikowe oraz działanie przeciwzapalne i buforujące [1, 7].

Torf leczniczy ma wiele cennych składników biologicznych, które wpływają korzystnie na efekty leczenia wielu schorzeń przewlekłych, aczkolwiek w naturalnej postaci jest zbyt gruboziarnisty i jako taki nie nadaje się do zabiegów uzdrowiskowych ani kosmetycznych. Przed zastosowaniem borowinę poddaje się odpowiedniej obróbce, m.in. rozdrabniając tak, aby jej ziarna były małe, ok. 2-milimetrowej średnicy. Po skończonym rozdrobieniu materiał ten miesza się z wodą aż do uzyskania konsystencji „papki” torfowej i dopiero w takiej formie borowina nadaje się do użytku w lecznictwie uzdrowiskowym. Borowinę można także rozdrobnić jeszcze bardziej, uzyskując proszek, z którego produkuje się pastę borowinową, szeroko dostępną nie tylko w samych uzdrowiskach, ale również na rynku sprzedaży. W aptekach można kupić różne preparaty borowinowe, np. sole do kąpeli, pasty rozgrzewające na bazie składników borowiny, szampony do włosów czy gotowe plastry do domowych okładów lub małych zawiązków [1, 6].

Specyfiką działania peloidoterapii jest sumaryczny wpływ działania termicznego, fizykochemicznego, hormonalno-enzymatycznego-immunomodulacyjnego, mechaniczno-bodźcowego oraz bakteriobójczego borowiny na ustrój. Składniki mineralne (siarczan potasu, magnezu, wapnia, związki krzemu, glinu, żelaza, sodu i innych pierwiastków) mają zdolność przenikania przez skórę, następnie gromadzą się w warstwie rogowej naskórki, zaś miejscowe przegrzewanie tkanek podnosi metabolizm komórkowy, poprawia dotlenienie i rozluźnia tkanki miękkie, głównie mięśnie szkieletowe. Lepsza przemiana materii i związane z nią miejscowe przekrwienie świetnie współgrają z likwidacją ognisk zapalnych. Nadzędne znaczenie dla leczenia ma obecność związków organicznych w borowinie, m.in. ligniny, celulozy, bitumin, kwasów huminowych. Te ostatnie np. hamują aktywność enzymu hialuronidazy, pobudzają funkcje granulocytów, rozszerzają naczynia krwionośne, pobudzają do pracy mięśnie gładkie, wymieniają jony z innymi metalami. Borowina pobudza sekrecję wielu hormonów, w tym m.in.: przysadkowych, jajnikowych i nadnerczowych. Zawiera istotne dla zdrowia enzymy, naturalne antybiotyki oraz składniki mikrobiologiczne, które wywierają wpływ na receptory układu nerwowego, częściowo też zostają wchłonięte do krwiobiegu, aby na drodze odruchowej regulować pracę wielu narządów i układów. Poza tym borowina oddziałuje również na ciało w sposób mechaniczny, naciskając na

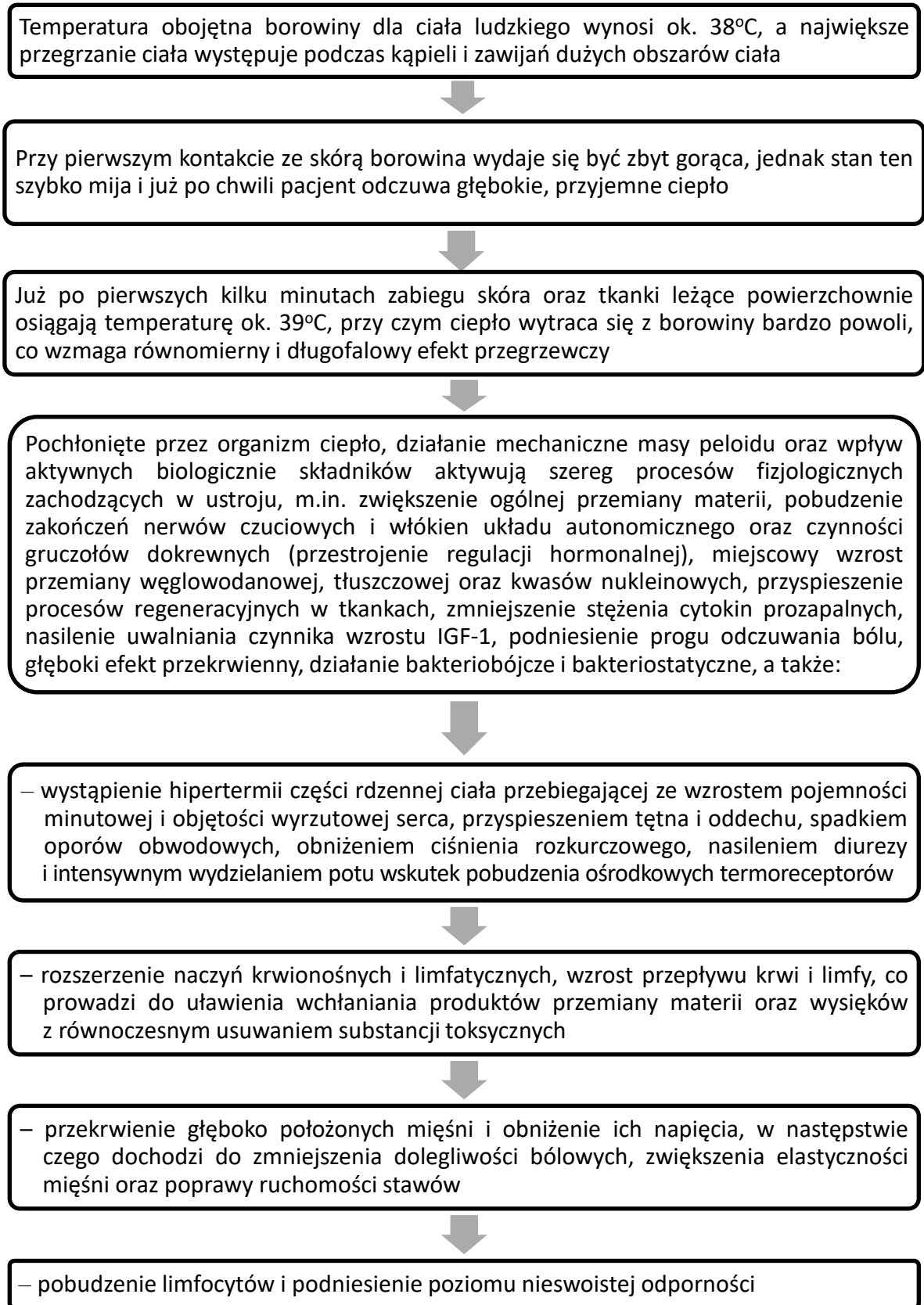
jego powłoki, co prowadzi do odpływu krwi żyłnej i chłonki, czyli mobilizuje do pracy naczynia żyłne (ma to ogromne znaczenie przy zastojach obwodowych). Zabiegi borowinowe cechuje też działanie zbliżone do masażu, gdyż w ich trakcie dochodzi do lekkiego tarcia masy peloidu o skórę. Zabiegi te pozwalają także na relaks i odprężenie, są zatem powszechnie lubianą formą terapii [4, 5, 7].

Fizjologiczne aspekty działania zabiegów borowinowych [1, 5, 7, 8] ilustruje **rycina 1**.

Właściwości lecznicze i profilaktyczne borowiny wykorzystuje się szeroko w reumatologii, neurologii, ortopedii, dermatologii, medycynie estetycznej i kosmetologii, ginekologii, a nawet stomatologii. Borowina ma szczególne zastosowanie w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów obwodowych i kręgosłupa, w rozmaitych stanach pourazowych narządu ruchu i tkanek miękkich, w zespołach bólowych kręgosłupa, w chorobach zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego, w niektórych chorobach internistycznych, a także ginekologicznych (z uwagi na obecność estrogenów w borowinie zwłaszcza w leczeniu niepłodności czynnościowej lub przedwczesnego przekwitania) [4, 5].

Zabiegi z użyciem borowiny można stosować w postaci kąpeli borowinowych (całkowitych lub częściowych – tzw. fasonów borowinowych), kąpeli nasiadowych, zawiązków (całkowitych lub częściowych), okładów, tamponów borowinowych oraz jonoforezy borowinowej. W lecznictwie uzdrowiskowym zastosowanie znalazły zarówno peloidy torfowe (borowiny), jak również borowina w postaci przetworzonej pasty, czyli tzw. peloidyna. Seria zabiegów, w zależności od indywidualnego wskazania lekarskiego, powinna wynosić od 8 do 12 (maks. 15) zabiegów [1, 7].

Kąpiele sporządza się w specjalnych wannach, zużywając ok. 75–150 kg borowiny złożowej na 200 litrów wody. Temperatura kąpeli nie może przekraczać 46°C. Optymalne wartości temperatur dla poszczególnych rodzajów kąpeli wynoszą: dla kąpeli całkowitej 40–42°C, dla półkąpeli 40–44°C, dla kąpeli częściowej (fasonu borowinowego) 40–46°C. Czas zabiegu stopniowo wydłuża się do 20 min, pamiętając, że pierwszy zabieg powinien trwać o połowę krócej. Kąpiele borowinowe należą do jednych z najsilniej bodźcowych i obciążających dla organizmu zabiegów uzdrowiskowych, dlatego zalecane są nie częściej niż co 2.–3. dzień kuracji. W trakcie zabiegu wskazane jest, aby pacjent wykonywał czynne ruchy kończynami przeciwko oporowi stawianemu przez masę borowiny. Podczas zabiegu dochodzi do całościowego, powolnego przegrzania ciała, dzięki czemu pacjent nie odczuwa nagłego, parzącego gorąca, lecz mile relaksujące, stopniowo narastające ciepło, które poprawia krążenie krwi i pomaga



Rycina 1. Fizjologiczne aspekty działania zabiegów borowinowych

usunąć z organizmu produkty przemiany materii, jednocześnie go dotleniając oraz odżywiając. Ponieważ w trakcie zabiegu i jakiś czas po nim wzrasta wydzielanie potu, proces ten dodatkowo oczyszcza organizm z toksyn, zaś rozgrzana i oczyszczona z toksycznych metabolitów skóra łatwiej przyswaja substancje odżywcze. Kąpiel borowinowa polecana jest zwłaszcza po wysiłku fizycznym, ponieważ wskutek przyspieszenia przemiany materii organizm łatwiej i szybciej usuwa metabolity wysiłkowe. Dodatkowo dzięki przeciwzapalnym właściwościom borowiny rzadziej dochodzi do powstawania nieprzyjemnych zakwasów w mięśniach, mięśnie efektywniej się rozluźniają, a zatem obniża się odczuwanie powysiłkowej bolesności. Zabieg najlepiej jest wykonać dopiero kilka godzin po zakończonym wysiłku fizycznym. Należy spłukać pozabiegową borowinę pod ciepłym natryskiem, a następnie bezwzględnie udać się na godzinny wypoczynek, pamiętając o tym, żeby nie oziębic ciała bezpośrednio po zabiegu. Wypoczywać należy w pozycji leżącej, przykrywszy się kocem we własnym pokoju lub w specjalnie wydzielonym do tego celu pomieszczeniu – wypoczynalni. Wypada też wiedzieć, że po zabiegu borowinowym wykonanym (książkowo) po wysiłku fizycznym nie jest wskazane, aby tego dnia korzystać z innych zabiegów, ażeby nie doprowadzić do ponownego przegrzania lub wychłodzenia ciała [1, 2, 6].

Zawijania borowinowe można wykonywać w kilku formach, tzn. jako zawijania całkowite, obejmujące całe ciało z wyłączeniem okolicy serca i głowy, zawijania połowicze zajmujące 50% dowolnych części ciała, lub jako zawijania częściowe – do 25% ogólnej powierzchni ciała. Okłady stosuje się natomiast tylko na wybrane i małe powierzchnie (dłonie, stopy, kark, okolica łędźwi). Należy bacznie uważać, aby nie przegrzać za bardzo surowca (powyżej 65°C) w piecu, gdyż straci część zdrowotnych właściwości. Torf leczniczy aplikuje się, gdy jego temperatura wynosi ok. 42°C. Już po pierwszych kilku minutach skóra poddana zabiegowi nagrzewa się do ok. 39°C. Im gęstsza jest borowina, którą stosuje się do zabiegu, tym bardziej zwiększy się w jego trakcie ciepłota ciała. Temperatura optymalna dla papki borowinowej powinna wynosić 42–46°C, a czas zabiegu dostosowuje się do wielkości powierzchni ciała. Przyjmuje się, że pojedynczy zabieg może trwać od 15 do 60 min (15–20 min – zawijania całkowite i połowicze, 20–30 min – zawijania częściowe, 30–60 min – okłady). Po zabiegu należy obmyć ciało ciepłą wodą. Podobnie jak w przypadku kąpeli z użyciem borowiny zawijania i okłady wykonuje się 2–3 razy w tygodniu w serii 8–12- lub 15-zabiegowej [1, 2].

Wskazania i przeciwwskazania do zastosowania zabiegów borowinowych [1, 2, 4, 7, 8] przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Wskazania i przeciwwskazania do zastosowania zabiegów borowinowych

Wskazania	Przeciwwskazania
choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów obwodowych	stany zapalne w okresie ostrym i podostrym
pourazowe choroby narządu ruchu	niewydolność krążeniowo-oddechowa (nawet niewielkiego stopnia)
przykurcze mięśniowe i stawowe na tle przewlekłych chorób niezapalnych	niestabilna choroba wieńcowa oraz świeże stany pozawałowe
choroby reumatyczne mięśni	nadciśnienie oraz zbyt niskie ciśnienie tętnicze
neuralgie i inne przewlekłe nerwobóle	zaburzenia rytmu serca
zespoły bólowe kręgosłupa	choroby układu krwionośnego (np. zakrzepowe zapalenie żył, żylaki, miażdżyca, zatorowość naczyń)
wysiłki w okresie zejściowym	niedokrwistość i zaburzenia krzepnięcia krwi
niektóre schorzenia ginekologiczne	ciężkie choroby układu oddechowego
przewlekłe zapalenia pęcherzyka żółciowego, kamica żółciowa i nerkowa bez napadów bólowych, przewlekłe zapalenie wątroby, nieżyt żołądka	gruźlica
	choroby nerek i układu moczowego
	zaburzenia czucia
	zaburzenia troficzne, otwarte rany, choroby zapalne skóry
	choroba nowotworowa
	cukrzyca
	ciąża
	podeszły wiek oraz stany znacznego osłabienia i wycieńczenia

Na koniec ostrzeżenie przed pewną częstą i niewłaściwą praktyką osób korzystających z dobrodziejstw kuracji uzdrowiskowej. Zdarza się, że kuracjusze fundują sobie pogorszenie stanu zdrowia i samopoczucia na własne życzenie. Nie zadowolają się bowiem liczbą zabiegów zapisanych im przez lekarza – chcą, jak twierdzą, maksymalnie wykorzystać czas poświęcany leczeniu w uzdrowisku. W tym celu dokupują sobie dodatkowe zabiegi. Skutek tej zabiegowej „zachłanności” nierzadko bywa odwrotny od zamierzonego. Nadmiernie pobudzany wieloma bodźcami organizm nie jest w stanie pozytywnie na nie zareagować. Istniejące dolegliwości często nasilają się, a nawet pojawiają się takie, które dotychczas nie występowały. Należy pamiętać, że między kolejnymi aplikacjami zabiegów, zwłaszcza balneologicznych, musi być zachowana adekwatnie długa przerwa, a w leczeniu, tak jak we wszystkim w życiu, należy zachować zdrowy umiar i dać organizmowi szansę właściwie zareagować na terapię.

Oświadczenia

Oświadczenie dotyczące konfliktu interesów

Autor deklaruje brak konfliktu interesów.

Źródła finansowania

Autor deklaruje brak źródeł finansowania.

Piśmiennictwo

1. Ponikowska I, Ferson D. Nowoczesna medycyna uzdrowskowa. Warszawa: Medi Press; 2009. 41–44, 45–60, 81–96, 223–242, 265–316, 283–284.
2. Kochański JW. Balneologia i hydroterapia. Wrocław: AWF; 2002. 112–125.
3. Kochański JW. Wody lecznicze mające zastosowanie w balneologii. Fizjoter. 1993;3:57–60.
4. Jakubowska A, Pawlik M, Młudzik A, Jeśman C. The efficiency of balneological treatments in patients with osteoarthritis of the peripheral joints and spine. Acta Balneol. 2015;57,2(140):92–96.
5. Ponikowska I. Podstawy kliniczne balneologii i medycyny fizycznej. Służba Zdrowia. 2001;63(66):3058–3061.
6. Ponikowska I. Lecznictwo uzdrowiskowe. Poradnik dla chorych. Bydgoszcz: Branta; 1996. 150–165, 184–220.
7. Sobolewska A, Sztanke M, Pasterniak K. Składniki borowiny i jej właściwości lecznicze. Baln Pol. 2007;49(2):93–98.
8. Happach M. Leczenie chorób reumatycznych w uzdrowisku. Stand Med. 2003;4(6):1084–1091.
9. Helbin J, Kolarzyk E. Wykorzystanie wodorów środowiska naturalnego we wspomaganiu leczenia farmakologicznego. Probl Hig Epidemiol. 2005;86(1):22–26.

Zaakceptowano do edycji: 2016-06-06
Zaakceptowano do publikacji: 2016-06-14

Adres do korespondencji:

Agnieszka Jakubowska
Zakład Historii Medycyny, Farmacji i Medycyny Wojskowej
Uniwersytet Medyczny w Łodzi
ul. gen. Lucjana Żeligowskiego 7/9
90-752 Łódź
tel. kom.: 509 148 499
e-mail: agnieszka.jakubowska@stud.umed.lodz.pl