

Krioterapija - aukstā gaisa terapija.

Bezkontakta aukstuma iedarbība. Aukstā gaisa padevi kontrolē mainot gaisa plūsmas ātrumu un uzgaļa attālumu no ādas.

Terapeitiskā iedarbība:

- stimulē vazomotoro funkciju;
- notiek mehānisku, bioķīmisku vai infekciju izraisīta iekaisuma mazināšanās;
- iekaisuma aktivitātes mazināšanās;
- nervu vadītspējas ātruma samazināšanās;
- analgēzija;
- vielmaiņas aktivitātes samazināšanās;
- sāpju remdējošo neirotransmiteru izdalīšanās.

Indikācijas:

- sāpju un stīvuma mazināšanai, atbalstoša terapija akūtu un hronisku skeleta-muskuļu sistēmas sāpju gadījumos; artrīts, burzīts, tendinīts, miozīts, muskuļu saspringums, muskuļu un locītavu traumas;
- sāpju remdēšana, kustīguma uzlabošana
un locītavas stīvuma mazināšana;
- spasticitātes mazināšana neiroloģisku traucējumu gadījumos;
- atbalsts kustību terapijā;
- tūskas un hematomu novēršanai;
- muskuļu triggerpunktu apstrādei apvienojumā ar stiepšanu .

Kontrindikācijas:

- paaugstināta jutība pret aukstumu;
- trofiski traucējumi;
- ķermeņa daļas, kurās traucēta jutība;
- reino slimība;
- ķermeņa daļas, kurās traucēta asinsrite;
- aukstuma urtikārija;
- aukstuma aglutinīna slimība.

Ieteicamo procedūru skaits 5 – 10.

Bioptron (gaismas terapija).

Polarizētās gaismas terapija. Var izmantot kā monoterapiju vai kā, komplementāru terapiju. Gaisma satur plašu redzamās gaismas amplitūdu un daļu infrasarkanā spektra. Bioptrona gaismas viļņa garuma amplitūda ir no 480 nm līdz 3400 nm.

Terapietiskie efekti:

- brūču sadzīšanas veicināšanas;
- pretiekaisuma efekts;
- vielmaiņas procesa stimulēšana;
- imūnsistēmas stimulēšana;
- analgētisks .

Indikācijas:

- brūču ārstēšana (apdegumi ,noberzumi ,decubitus, trofiskās čūlas);
- sāpju mazināšanai –muskuļu sāpes, sastiepumi, tendinīti;
- dermatoloģiskās saslimšanas –psoriāze, atopiskais dermatīts u.c.;
- augšējā respiratorā trakta infekcijas;
- hroniska noguruma sindroms.

Kontrindikācijas:

Onkoloģiskās saslimšanas.

Ieteicamo procedūru skaits : 3 – 5 – 10.

Inhalācijas ar nebulaizeru.

Inhalācijas veidā var ievadīt dažādus medikamentus. Ieelpotās aerosola daļiņas nosēžas uz elpceļu gļotādas un epitēlija, un rada vietēju efektu, kā arī uzsūcas asinsritē.

Terapeitiskais efekts:

- elpceļu drenāžas uzlabošana;
- elpceļu un bronhiālā koka sanācija;
- bronhu spazmu samazināšana;
- elpceļu tūskas samazināšana;
- elpceļu gļotādas un mikrocirkulācijas uzlabošana.

Kontrindikācijas:

Ir atbilstošas inhalējamo vielu kontrindikācijām. Kortizolu saturošie aerosoli var izraisīt sēnīšu infekciju deguna dobumā – rīkles telpā.

Inhalācijām izmanto: ventalīnu, pulmicortu.

Dūņu aplikācijas.

Saprogel dūņas satur taukskābes, aminoskābes ogļhidrātus , fermentus , vitamīnus, u.c. bioloģiski aktīvas vielas .Dūņām piemīt teicamas siltumīpašības – liela siltumietilpība un siltumnoturība. Intensīvi iedarbojas aplikācijas vietā, bet darbojas uz visu organismu.

Terapeitiskais efekts:

- uzlabo asinsriti;
- veicina imūnsistēmas aktivizāciju, nervu šķiedru reģenerāciju;
- attīra un dziedina rētas; iedarbojas kā pretiekaisuma līdzeklis;

Indikācijas:

- migrēnas, galvas sāpes, depresīvā stāvokļa ārstēšana;
- psoriāzes, sēnīšu, alerģijas un citu ādas slimību ārstēšanai;
- palīdz cīnīties ar perifērās un centrālās nervu sistēmas slimību izraisītām sekām;
- palīdz artrīta, poliartrīta, muguras slimību ārstēšanā;
- sasitumu, brūču, rētu, apdegumu ārstēšanai;
- dažādu iekaisumu ārstēšanai.

Kontrindikācijas:

- pie saslimšanām, kur asinsrites aktivizēšana var izraisīt negatīvas sekas;
- pie onkoloģiskām slimībām, tuberkulozes, miomas;
- grūtniecības pēdējos mēnešos;
- pēc miokarda infarkta;
- hronisku iekaisumu slimību paasinājumi;
- tromboflebīts.

Ieteicamo procedūru skaits kursā : 10.

Parafīna aplikācijas.

Parafīnu izmanto labo siltumīpašību dēļ. Parafīns atdziestot samazinās tilpumā – iestiepj ādu. Nav bioloģiski aktīvu vielu.

Terapeitiskie efekti:

- notiek vazodilatācija (gan lokāli gan sistemātiski);
- neiromuskulārie efekti – palielinās nervu vadīšanas ātrums, samazinās nervu uzbudinājums, paaugstinās sāpju sliekšnis;
- metabolie efekti;
- ietekme uz audu elastību.

Indikācijas:

- lokāli , lai mazinātu sāpes;
- palielinātu kustību apjomu ;
- palielinātu audu elastību.

Kontrindikācijas:

- akūtas slimības ar iekaisumu;
- hronisku locītavu slimību paasinājumi
- grūtniecība;
- hemorāģija;
- tromboflebīts;
- jušanas traucējumi.
- ļaundabīgi audzēji.

Ieteicamo procedūru skaits : 10.

Galvanizācija – elektroforēze(jonoforēze).

Galvanizācija ir elektroterapijas veids, kurā izmanto līdzstrāvu. Medikamentu elektroforēze ir medikamentu ievadīšana ar pastāvīgo strāvu organismā caur ādu, gļotādu jonu veidā. Uz organismu iedarbojas 2.faktori- elektriskais un farmakoloģiskais. Ievada medikamentus ūdens šķīdumā. Ievada pretsāpju, spazmolītiskus, pretiekaisuma līdzekļus.

Terapeitiskie efekti:

- uzlabojas vielmaiņas procesi;
- atbrīvojas bioloģiski aktīvas vielas;
- asins apgādes uzlabošanās;
- sāpes mazinoša darbība;
- audu sadzīšanas veicināšana;
- pretiekaisuma darbība;
- sedatīva

Indikācijas:

- hroniski iekaisuma procesi orgānos un audos;
- balsta, kustību aparāta bojājumi;
- deguna dobuma iekaisums.

Kontrindikācijas:

- medikamentu nepanesība;
- akūti strutaini iekaisumi;
- ādas bojājumi;
- sirds, asinsvadu mazspēja;
- asiņošana;
- ļaundabīgi audzēji;
- akūtas infekcijas slimības, drudzis;
- kardiostimulatori;
- metāls iedarbības vietā.

Medikamenti : Analģini, Novocaini , Na bromīdi , Kalii iodi, Calcii chlorīdi , Solu – cortef, u.c.

Ieteicamo procedūru skaits : 10.

Sinusoidāli modulētās strāvas –SMS.

(amplīpulss; AMF)

Vidējas frekvences impulsu strāvas terapija. Nesošā sinusoilā strāva viegli iziet cauri ādai, to kairina maz, iedarbība nesāpīga, var ārstēt bērnus, pacientus ar atrofiskiem un jušanas traucējumiem.

Terapeitiskais efekts:

- sāpju mazinošās darbības - iedarbība uz receptoriem, sāpju impulsācijas blokāde;
- apasiņošanas uzlabošana;
- nomierinoša iedarbība;
- muskuļu sasprindzinājuma mazināšana.

Indikācijas:

- perifērās nervu sistēmas slimības – neirīts,neiralģija;
- trofiskas traucējumi;
- miastēnija;
- artrīti ,sagitumi, sastiepumi;
- mazkustīgas locītavas.

Kontrindikācijas:

- sirds asinsvadu dekompensācija;
- ļaundabīgi audzēji;
- tromboflebīts;
- nierakmeņu, žultsakmeņu slimība;
- svaigi lūzumi, muskuļu un saišu pārrāvumi;
- kardiostimulatori.

Ieteicamo procedūru skaits : 5 – 10.

Interferences strāvas.

Terāpijas metodē lieto divas sinusoidālās maiņstrāvas, kas krustojas. Audu dziļumā jūt vibrācijas, muskuļu kontrakcijas. Var lietot pacientiem, kuriem audos ir metāla priekšmeti.

Terapeitiskie efekti:

- pretsāpju iedarbība;
- tonizējošs;
- trofiku stimulējošs;
- relaksējoša iedarbība.

Indikācijas:

- saišu, muskuļu sastiepumi;
- artrīts, artroze;
- mugurkaula spondiloze;
- perifērās nervu slimības ;
- venoza mazspēja;

Kontrindikācijas:

- svaigi kaulu lūzumi;
- akūtas infekcijas slimības;
- grūtniecība;
- asiņošana;
- ļaundabīgi audzēji;
- sirds ,plaušu mazspēja;
- kardiostimulators iedarbības zonā.

Ieteicamais procedūru skaits : 5 – 10.

Diadinamiskās strāvas, forēze.

Zemas frekvences strāvas. Metodes pamatā ir iztaisnotā strāva ar pussinusioidālās formas impulsiem. Iedarbojoties ar strāvu sākas surkstēšanas, durstīšanas, vibrācijas sajūta. Muskuļu savilkšanās. Var ievadīt medikamentus.

Terapeitiskie efekti:

- uzlabojas asinsrite
- uzlabojas vielmaiņas procesi;
- prettūskas;
- pretsāpju un antispastiska iedarbība.

Indikācijas:

- akūtas un subakūtas slimības stadijas;
- perifērās NS slimības – neirīts, neiralģija;
- trofikas traucējumi;
- miastēnija;
- sastiepumi, sasitumi;
- mazkustīgas locītavas.

Kontrindikācijas:

- sirds, asinsvadu dekompensācija;
- svaigi lūzumi, muskuļu saišu pārrāvumi;
- nierakmeņu, žultsakmeņu slimība;
- ādas strutainas slimības;
- audzēji
- tromboflebīts.

Medikamenti : Analgini ; Novocaini: Lidocaini.

Ieteicamais procedūru skaits : 5 – 10.

Mikrostrāvas.

Līdzstrāva, pulsējoša ar mikroampēros mērāmu stāvas stiprumu, nav kairinoša. Ietekmē šūnu un starpšūnu elektriskās norises. Izmanto dziļšanas un audu reģenerācijas veicināšanai.

TENS – transkutāna elektriska nervu stimulācija.

EMS – transkutāna elektriska muskuļu stimulācija.

Zemas frekvences strāvas.

Terapeitiskais efekts:

- pret sāpju iedarbība;
- audu trofikas uzlabošanās;
- spazmu samazināšanās;
- muskuļu stimulācija;
- trenēšana;
- locītavu kustīguma palielināšanās.

Indikācijas;

- galvassāpes;
- cervikālģijas;
- herpes zoster;
- starpribu sāpes;
- miofasciāls sāpju sindroms;
- radikulopātija;
- lumbalģija, u.c.
- muskuļu stimulācija.

Kontrindikācijas:

- elektrokardiostimulators;
- metāla implantanti – relatīva kontrindikācija.

Ieteicamais procedūru skaits : 5 – 10.

Darsonvalizācija.

Fizikālās terapijas metode, kur izmanto vāju, augsta sprieguma un augstas frekvences maiņstrāvu. Strāvu pievada dziestošu impulsu veidā. Darsonvalizācijai ir izteikta kairinoša, bet nav siltuma darbības. Kairinot ādas un asinsvadu receptorus ierosina vietējas, vispārējas atbildes reakcijas.

Terapeitiskais efekts:

- pret sāpju iedarbība;
- stimulē vielmaiņu;
- arteriālās un venozās asinsrites veicināšanai;
- imūnstimulējoša iedarbība;
- ietekmē veģetatīvo nervu sistēmu;
- uzlabo ādas elastību;
- veicina matu augšanu.

Indikācijas:

- varikozī paplašinātas vēnas;
- hroniska venozā mazspēja;
- neiralģija;
- spondilozē ar neiroloģiskām izpausmēm;
- migrēna;
- atrofiskas čūlas;
- niezoša dermatozē, pinnes.

Kontrindikācijas:

- akūta infekcijas slimība;
- smaga sirds asinsvadu mazspēja;
- ļaundabīgi audzēji;
- tendence uz asiņošanu;
- izmainīta ādas jūtība.

Ieteicamais procedūru skaits : 5 – 10.

Ultraīsviļņu terapija.

Uz pacienta audiem iedarbojas ar ultraaugstas frekvences elektrisko lauku. Kapacitīvie aplikatori – apstrādājamā ķermeņa daļa izvietota augstfrekvences elektriskā laukā starp diviem izolētiem elektrodiem. Induktīvie aplika metode atveido augstfrekvences elektriskās strāvas organisma audos ar indukcijas palīdzību.

Terapeitiskais efekts:

- akūta iekaisuma ārstēšana (pēc incīzijas, ja ir strutu perēklis) - iekaisuma perēklī uzlabojas asinsrite, notiek iekaisuma audu dehidratācija, mazinās baktēriju dzīvotspēja, veidojas saistaudu barjera ap iekaisuma perēkli;
- pretsāpju;
- miorelaksācija;
- sadziedēšana /biostimulācija;
- vazodilatācija.

Indikācijas:

- dermatoloģijā – brūces, furunkuļi, panarīcijs, apsaldējumi;
- bronhīts ,pneimonija
- LOR saslimšanas – laringīts, sinusīts , otīts;
- neiroloģija – išalģija, lumbalģija, mialģija;
- lūzumi, osteoartrīts;
- ginekoloģija.

Kontrindikācijas:

- ļaundabīgi audzēji;
- grūtniecība;
- tuberkuloze;
- kardiostimulators.

Nosacītas kontrindikācijas:

- implantēti metāli;
- asinsrites nopietni traucējumi;
- termiskā jūtīguma traucējumi.

Ieteicamais procedūru skaits : 3 – 5 – 10.

Centimetru viļņu terapija.

Iedarbība uz pacienta ķermeni ar noteikta garuma radioviļņiem.

Terapeitiskais efekts:

- mazinās iekaisuma un autoimūno procesu intensitāte;
- pastiprinās mikrocirkulācija;
- mazina tūsku.

Indikācijas:

- LOR orgānu akūts, hronisks, subakūts iekaisums;
- locītavu un mugurkaula deģeneratīvi, distrofiski procesi;
- subakūts un hronisks elpošanas orgānu iekaisums.

Kontrindikācijas:

- ļaundabīgi audzēji;
- asinsrades orgānu slimības;
- izteikta sirds un asinsvadu sistēmas mazspēja;
- asiņošana;
- drudzis;
- metāla svešķermeņi iedarbības zonā.

Ieteicamais procedūru skaits : 5 – 10.

Magnetoterapija.

Zemas intensitātes un zemas frekvences impulsu magnētisko lauku ietekme izraisa daudzus biofizikālus efektus cilvēka organismā.

Terapeitiskie efekti:

Centrālie efekti – (ja izmanto sejas ,apakles, krūšu kurvja zonās):

- sedatīvs;
- hipotenzīvs;
- neuroendokrīns – stimulē endokrīno sistēmu

Lokālie – perifērie efekti:

- uzlabojas asins, limfas cirkulācija;
- pretiekaisuma iedarbība;
- pretsāpju iedarbība;
- audus atjaunojoša, stimulējoša darbība.

Indikācijas:

- neiroloģija – pārejoši galvas smadzeņu apasiņošanas traucējumi, spondilozē , neirīti , polineirīti, kompresijas išēmiskas neiropātijas;
- SAS slimības – hipertensīvā slimība I un II stadijā, KSS ar stabilu slodzes stenokardiju;
- hroniskas venozas mazspējas, limfātiskās tūskas , atrofiskās čūlas , slikti dzīstošas brūces;
- kustību un balsta aparāta slimības – deformējošā osteoartroze , reimatoidais artrīts , bursīts , epinkondilīts , periartīts , kaulu lūzumi , sastiepumi;
- ginekoloģija.

Kontrindikācijas:

- arteriālā hipotonija;
- asiņošana;
- tireotoksikoze;
- audzēji;
- akūti stāvokļi;
- grūtniecība;
- kardiostimulatori.

Ieteicamais procedūru skaits : 5 – 10 – 15.

Ultraskaņa. Fonoforēze.

Par ultraskaņu tiek sauktas augstas frekvences – virs 20 kHz – akustiskās svārstības.

Fonoforēze – transdermāla medikamentu ievadišana procedūras laikā.

Terapeitiskie efekti:

- 1) netermālie – mikromasāža, šūnu membrānu caurlaidības palielināšanās;
- 2) termālie:
 - audu elastības palielināšanas;
 - asinsrites uzlabošanās;
 - sāpju un iekaisuma mazināšanās;
 - locītavu stīvuma mazināšanās;
 - muskuļu spazmu mazināšanās.

Indikācijas:

- mīksto audu sabiezējumi(locītavu kontraktūras, rētaudi);
- subakūti un hroniski iekaisuma procesi locītavu , cīpslu , muskuļu rajonā (bursīts, tendinīts u.c.);
- perifērās NS slimības;
- pie LOR saslimšanām;
- hronisks bronhīts .

Kontrindikācijas:

- **drudzis un akūti iekaisuma procesi;**
- **grūtniecība;**
- **tuberkuloze;**
- **vaskulārās ekstremitāšu slimības (tromboflebīts , tromboze , varikoze);**
- **audzēji;**
- **koronārās saslimšanas , kardiālas aritmijas;**
- **ādas bojājumi;**
- **slimības , kas saistītas ar asins koagulāciju;**
- **bērniem – kaulu augšanas zonās.**

Medikamenti: Hydrocortisone ziede, Diclac gels, Fastum gels, Volteren gels u.c.

Ieteicamais procedūru skaits : 5 – 10 – 12.