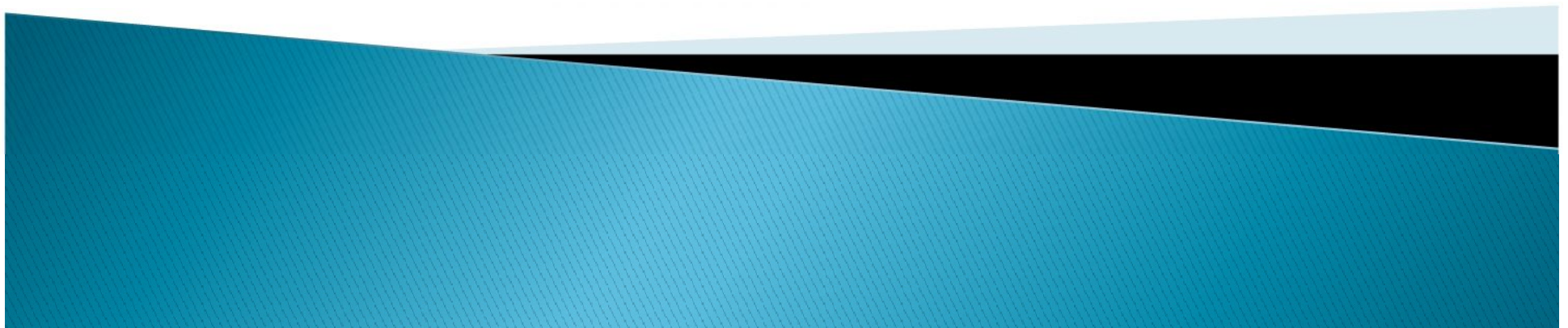


Leöntések, Lemosások, Ledörzsölések



A leöntést végezzük:

A vizet, több méter magasan elhelyezett nagy dézsából, medencékben ülő betegekre öntik.

- ▶ Hő és mechanikai ingert fejt ki.
- ▶ Minél hidegebb a víz, annál gyorsabban melegszik fel a test.
- ▶ 1-2 méter magasból, ülő betegre vezetett vízszugárral, locsolótömlő vagy ritkán vödör segítségével végezzük.
- ▶ A leöntést a bőr kipirulásáig folytatjuk. (1-2 perc)



- ▶ Vízsugárral végezve mindig a vénás folyással megegyező irányban vezetjük a vízsugarat a perifériától a szív felé.
- ▶ A mellkasi leöntéseket, mindig a kilégzés alatt, hideg vízzel végezzük, 2-3-szor ismételjük.
- ▶ A leöntés kiterjedhet: egész testre, mellkasra, végtagokra, hátra
- ▶ Legtöbbször hideg vízzel végzik.
- ▶ A gerinc oszlopra ne vezessünk hideg vizes vízsugarat.
- ▶ Hideg helyiségben ne végezzünk hideg vizes leöntést!



Leöntések hatása:

- ▶ Vérkeringés fokozása, javítása
- ▶ Izomtónus javítása
- ▶ A mellkasi hideg vizes leöntés javítja a mellkas kitérését
- ▶ Kedvező hatású asztmás, krónikus hörghurutban szenvedő betegeknél és SPA nem előrehaladott állapotában




- ▶ A **Lemosás** Kneipp módszerei közé tartozik
- ▶ Hideg vizes lemosásokat alkalmazunk, amelyek kiterjedhetnek az egész testre, végtagokra vagy kisebb testrészekre.

A hideg vizes lemosás hatásai:

- ▶ Javítja a vérkeringést
- ▶ Befolyásolja a hőszabályozást
- ▶ Fokozza az anyagcserét
- ▶ Nyugtatja az idegrendszert
- ▶ Lázcsillapító hatású



Hideg vizes lemosás kivitelezése

- ▶ Hideg vízbe mártott textíliával (törölközővel) végezzük.
 - ▶ Először mossuk le a jobb kar belső, majd külső felületét
 - ▶ Ezután a mellkas és a has következik
 - ▶ Utána a bal kar, majd a hát lemosására kerül sor,
 - ▶ Végül pedig az alsó végtagok következnek, utoljára a talpakat mossuk le.
 - ▶ Közben a törölközőt többször mártsuk a hideg vízbe, nehogy felmelegedjen
 - ▶ A lemosás 1-2 percnél tovább nem tarthat.
 - ▶ A lemosásokat hetente 3-4-szer végezzük, lehetőleg reggelenként.
- 

Ledörzsölés

- ▶ Célja: keringés javítása
- ▶ Száraz ledörzsölés végezhető
- ▶ lemosások, fürdők után
- ▶ A betegre előmelegített lepedőt borítunk, majd az egész testet gyors mozdulatokkal teljes tenyérrel átdörzsöljük

