

Мифы о физиотерапии

Глава из книги Т. А. Проценко "Физиотерапия для здоровья и долголетия"

Несмотря на большое количество популярной литературы, публикаций в газетах и журналах, специальных передач на радио и телевидении, все же у наших граждан представления о физиотерапевтическом лечении оставляют желать лучшего... Давайте поговорим о наиболее распространенных мифах относительно физиотерапии.

Миф первый. Физиотерапия - вторичный и не столь уж важный вид лечения, без которого вполне можно обойтись. Главное - это терапия медикаментами.

На самом деле использование физиотерапевтических средств позволяет в 1,5 - 2 раза сократить время на лечение, приостановить дальнейшее прогрессирование хронического заболевания и снизить частоту рецидивов. С физиотерапией восстановление организма происходит намного полноценнее, чем только при приеме лекарств. Ведь физиотерапевтические методы стимулируют защитно-компенсаторные силы организма, естественные механизмы самоочищения, самооздоровления и регенерации. Поэтому комплексное лечение с использованием физических средств способствует быстрому выведению шлаков и токсинов, стиранию энергоинформационных следов болезни, резко увеличивает снабжение тканей кислородом и питательными веществами, обновляет клетки, нормализует деятельность эндокринных желез и нервной системы.

А когда проходит острый период болезни, физиотерапия вообще является основным средством медицинской помощи. Кроме того, физиотерапия не только прекрасно сочетается с приемом медикаментов, но часто усиливает их действие, позволяет сократить дозу лекарств, уменьшает вероятность появления побочных эффектов.

Миф второй. Физиотерапия предпочтительнее других методов лечения, она вылечит от всего, а без лекарств можно обойтись.

Это другая крайность. Синтетические препараты, хотя и имеют массу побочных эффектов, засоряют организм и чужды ему по своей природе, но, все же, принимать их необходимо, особенно в остром периоде заболевания. Другое дело, что часто из длинного списка рекомендуемых лекарств действительно необходимы максимум два-три, а остальные вполне можно заменить физиотерапевтическими средствами. Например, при остром инфекционном заболевании бывают нужны антибиотики, иногда - жаропонижающие средства, при обострении радикулита с выраженным болевым синдромом необходимы противовоспалительные и обезболивающие лекарства, при аллергических заболеваниях - антигистаминные и т. д. На фоне такого лечения можно начать использование физиотерапии и, по мере улучшения вашего состояния, постепенно переходить на немедикаментозные средства и все меньше принимать лекарств.

Миф третий. Все физиотерапевтические методы являются прогреваниями и потому потенциально опасны.

На самом деле непосредственно тепловой эффект сопровождает лишь некоторые из видов физиолечения. Никаких подтвержденных данных о вреде, якобы наносимом физиотерапией, на настоящее время нет. Это касается и тепловых воздействий. Рекомендованные к применению аппараты предварительно проходят многочисленные этапы научной и клинической апробации с целью выявления возможных побочных эффектов и противопоказаний. В случае, если данный метод может стимулировать, например, рост имеющегося доброкачественного образования, врач вам его не назначит. Пугаться любой физиопроцедуры – значит отказаться от возможности полноценно пролечиться. Если появились какие-то опасения, нужно поделиться ими с врачом, и будет найдено оптимальное решение.

Миф четвертый. Чем короче курс физиопроцедур, тем лучше.

Начало, развитие и затухание любого заболевания - это циклический процесс, протекающий по своим законам. За три дня никакое заболевание не проходит. Даже если снизилась температура тела, стихла боль, уменьшился отек, это не значит, что уже все в порядке. Организм справился с некоторыми симптомами, компенсировал их мощным выбросом биологически активных веществ, но на клеточном уровне и уровне органов патологические изменения будут сохраняться еще долго. Предстоит длительный процесс восстановления - ликвидация отека и воспаления, удаление продуктов распада, токсинов, накопление энергетического потенциала, регенерация уцелевших и ускоренный рост новых клеток, приведение в норму

деятельности эндокринной, нервной, иммунной систем, восстановление нормального состава крови, лимфы и т. д.

Даже если видимые симптомы заболевания прошли, вы беззащитны, как маленький ребенок, - столько сил потрачено организмом в борьбе за выздоровление! Не долечить заболевание - значит не дать организму полноценно восстановиться, привести в норму все адаптивные и защитные функции. Поэтому так многохронических заболеваний - «более важные» дела заставляют людей мчаться куда-то в то время, когда организму еще нужно как минимум две-три недели для полной компенсации.

Любые методы, которые ускоряют процесс восстановления, - это великое благо, и в этом с физиотерапией не сравнится ничто. Никогда не стоит ориентироваться на самочувствие при решении вопроса - сколько процедур принимать. Следует доверять научно обоснованным разработкам, которых придерживается врач. Возможно, после лечения одним физиотерапевтическим средством он, исходя из практического опыта, назначит курс других физиопроцедур - для вашего блага.

Миф пятый. Чем больше физиопроцедур принимать одновременно, тем быстрее наступит выздоровление.

Вовсе не обязательно. Каждое физиотерапевтическое средство имеет свой специфический механизм действия. Физические методы могут дополнять друг друга, и тогда лечебный эффект усиливается, но бывает, что совмещать их по тем или иным причинам нельзя. Нужно понимать: любое физиолечение - это воздействие на весь организм в целом, при этом запускается сложный комплекс компенсаторно-приспособительных реакций, которые характерны только для используемого вида терапии. Сбивать тонкую настройку организма другим воздействием не всегда целесообразно, а иногда - и вредно. Особенно в острый период заболевания, когда имеющиеся резервные механизмы и так напряжены. Назначение в это время двух и более процедур может привести к еще большему обострению. Кроме того, организмы людей ведь очень различаются.

У одних так много энергетических резервов, что они и лекарств кучу заглотнут, и без особого напряжения выдержат две-три физиопроцедуры, да еще в баньке попарятся. Но здоровье большинства соотечественников находится в более плачевном состоянии. И тут трижды подумать надо, сколько и чего назначить, чтобы не навредить. В этом отношении нужно всецело доверять рекомендациям врача - он назначит вам лечение, исходя из возможностей вашего организма.

Миф шестой. Вам обязательно поможет то, что помогло соседу, куме или попутчику в общественном транспорте.

Многие пациенты настаивают на назначении тех процедур, о которых они слышали похвальные отзывы. Большинству болящих такие процедуры, как электрофорез или ультразвук, кажутся слишком «простыми», чтобы излечить их быстро и качественно. Предварительно выяснив у страдающих примерно тем же заболеванием, что им помогло, люди мчатся в клинику и требуют, например, только «лазер» или «электромассаж». Все это было бы смешно, но...

Во-первых, заболевание может быть совсем другое. Так, боли в поясничной области могут служить симптомом не только остеохондроза. Во-вторых, различные стадии болезни требуют применения разных физиотерапевтических средств (ваш знакомый мог прийти с хроническим вялотекущим процессом, а у вас - острый период). И наконец - это самое главное! - каждый человек реагирует на то или иное воздействие очень индивидуально. Один хорошо поддается лечению магнитным полем, другой - инфракрасным излучением, третий - тепловым воздействием. Одно из достоинств физиотерапии и заключается в том, что можно подобрать лечение для каждого, исходя из его индивидуальных особенностей. Но это должен делать врач, руководствуясь научными рекомендациями, своим профессиональным опытом и интуицией.

Миф седьмой. Вам обязательно поможет то, что помогло в прошлый раз.

Вопрос сложный. С одной стороны, если человек хорошо реагирует, к примеру, на высокочастотную терапию, то она, конечно, даст определенный лечебный эффект и при повторном применении. Но не обязательно и далеко не всегда в той мере, «как в прошлый раз». Организм - очень сложная и динамичная система, он непрерывно меняется, и его болезни отражают эти изменения. Вот радикулит. В первом случае он мог быть спровоцирован холодом, переохлаждением, а потом - подъемом тяжести. И лечение будет разным. Или: два года назад артериальное давление «шалило», но не очень, а сейчас стабильно повышено, что ограничивает круг физиопроцедур, которые могут применяться. Ну и конечно, если вам когда-то помогла магнитотерапия при тромбозе, совсем не факт, что она так же удачно снимет обострение язвенной болезни, и не стоит требовать ее назначения от врача.

Миф восьмой. Процедуры, которые не сопровождаются какими либо ощущениями, ничего не стоят, так себе, слишком слабые.

Очень распространенная просьба: назначить «что-то посильнее» — как правило, она исходит от мужчин. Это означает: пропишите процедуру, дающую достаточно сильные ощущения. Вроде как нет ощущений - нет действия, и нет эффекта. Таков ход мыслей немалого количества людей. Разубедить их может только личный опыт. Когда за несколько процедур магнитотерапии проходят боли, онемение, отек, которые мучили пару месяцев, трудно оставаться скептиком. Но возможно. В других случаях врач назначает такие «ощутимые» методы (если, конечно, нет противопоказаний). Но, говоря откровенно, никакой разницы в эффективности между процедурами «ощутимыми» и «неощутимыми» нет. Иногда последние даже намного полезнее, как ни трудно нашему рассудку в это поверить. Так, электромагнитные волны нетепловой мощности воздействуют на более тонкие структурные и управляющие комплексы организма, их влияние более глубоко и многогранно, однако процедура при этом не является испытанием на мужественность.

Человек, которого по-настоящему беспокоит состояние своего здоровья, который хочет поправиться на долговременную перспективу, конечно, прислушается к рекомендациям врача и будет лечиться так, как тот считает нужным. Но если вдруг попался болящий, для которого главное - снять побыстрее боль, а потом хоть трава не расти, то врач обычно идет ему навстречу: и назначает что-нибудь «сильное». Выздоровление может и пойдет быстрее. Ну а в скором времени - пожалуйте вновь на прием.

Миф девятый. Если уж выбрали время для походов в отделение физиотерапии, нужно пролечить все имеющиеся заболевания.

Совершенное заблуждение. Каждое заболевание - это сложный процесс, в ходе которого происходит борьба патологических изменений и компенсаторных реакций организма. Для каждого из них подходят только определенное физиотерапевтическое средство и определенные методики.

Правда, если два заболевания имеют приблизительно общие причины возникновения и механизмы развития (к примеру, остеохондроз позвоночника и остеоартроз суставов) или представляют собой разные симптомы одного патологического процесса (аллергический насморк и бронхиальная астма), то можно лечить их вместе, может быть, и одним методом физиолечения. Но геморрой и холецистит, артрит и воспаление уха - извините...

Обычно лечат заболевание, симптомы которого наиболее выражены. Именно за него принимаются всеми доступными средствами. А если пациент с острым бронхитом просит заодно «помочь с суставами или пяточной шпорой», врач оказывается в тупике. Организм - не машина, которую можно поставить в гаражи поменять сразу хоть половину деталей. С организмом нужно обращаться бережно и помогать только там, где действительно «горит».

Применение нескольких физических воздействий на разные области по поводу различных заболеваний чревато перегрузкой защитно-компенсаторных систем, что точно принесет вред. Поэтому сопутствующие болезни лечатся только тогда, когда основное заболевание уже переходит в стадию ремиссии, когда пойдет выздоровление.

Миф десятый. Применение бытовых физиотерапевтических приборов полностью заменяет обращение за квалифицированной медицинской помощью.

Начнем с того, что прежде, чем приступить к самолечению, необходимо узнать точный диагноз. Поставить его может только врач на основании осмотра и результатов обследования. Без этого вообще применять физиотерапию, в том числе и на дому, не рекомендуется. К лечению приборами прибегают в основном, когда боль мешает жить. Однако боль - это симптом самых различных заболеваний, и не все из них нужно лечить методами физиотерапии. Большинство осложнений от применения бытовых аппаратов связано именно с этим - кладут на все места, которые болят, сами себе поставив диагноз. Но даже если болезнь установлена, эффект от профессиональной аппаратуры не идет ни в какое сравнение с «домашними докторами». Простота в управлении и максимальная безопасность, увы, ограничивают и возможности.

Профессиональные физиотерапевтические устройства имеют большую мощность, гораздо более широкий спектр параметров воздействия, оттого и лечебный эффект обычно выше. Бытовые аппараты целесообразно применять лишь при легком обострении, на стадии восстановления (если нет возможности ходить в поликлинику) и для профилактики заболеваний. Если обострение протекает тяжело, то лечиться лучше в медицинском учреждении. Еще один минус «домашнего» лечения - недисциплинированность пациента. Начинают лечиться с энтузиазмом, но как только «отпустит», все забрасывают, забывая о том, что надо пройти целый, полный курс терапии.

У многих людей в шкафу имеется несколько физиотерапевтических приборчиков, приобретенных «по случаю». Частенько ни с одним из них человек не удосужился подробно ознакомиться, внимательно прочитать инструкцию, рекомендации по лечению. Естественно, в случае заболевания он если и применяет их, то не тогда, не то и не так. Зря потрачены деньги и упущена возможность действительно помочь себе.

Миф одиннадцатый. Если в прошлом была непереносимость какого-либо физиотерапевтического средства, значит, и остальные будут давать побочные эффекты.

Убеждение, совершенно не соответствующее действительности. Бывает, конечно, что пациент плохо переносит, например, электролечение - на месте наложения влажных прокладок появляются высыпания, и ток раздражает, даже если сила его невелика, и после процедуры некоторое время голова кружится и т. д. Но это совсем не значит, что другие методы физиотерапии тоже нельзя применять. В самом факте непереносимости нет ничего страшного, ведь и продукты питания мы не все переносим - просто индивидуальная реакция организма. Кстати, мы должны быть благодарны своему организму за такую острую реакцию: он показывает нам, что толку от лечения все равно не будет, а навредить сможем. Хотя часто то же средство, примененное на другую часть тела и в другой дозировке, прекрасно переносится и оказывает хорошее лечебное действие.

Замена физиопроцедуры - прерогатива врача, именно к нему нужно обращаться в случаях, когда назначенное лечение дает какие-либо побочные эффекты. За всю свою практику автор не встретил ни одного пациента, которому не подходили бы абсолютно все процедуры. Разумная и своевременная корректировка лечения позволяет помочь человеку в любом случае, правда, если нет абсолютных противопоказаний.

Миф двенадцатый. «Сделал уже аж три процедуры, а ничего не помогает».

Немало потрудившись для того, чтобы собрать к 40 годам кучу заболеваний, человек зачастую убежден: сделав одолжение и обратившись наконец-то к врачу, он должен вылечиться от всего, сразу и надолго. Любопытный феномен массовой популярности различных шарлатанов -целителей, экстрасенсов, магов и прочих объясняется, видимо, именно этим нетерпением. Вот они и обещают«с гарантией» оздоровить с головы до пят и навсегда. Не то что скучные рекомендации и прогнозы врачей. Однако такого волшебства не бывает, в том числе - и в медицине.

Любая болезнь имеет латентный, скрытый, период и фазу клинических проявлений. Латентный период длится годами и представляет собой неощущаемую нами упорную борьбу организма с вредоносным фактором, стремление его победить, ограничить или к нему приспособиться. Фаза клинического проявления означает, что организм проиграл, его защитно-компенсаторные возможности истощились и не могут справиться с болезнью. К этому времени патологический процесс уже «встроен» в организм, в его клеточные и энергоинформационные структуры. Стремление человека за несколько дней компенсировать то, что разрушалось годы, и в срочном порядке «вырвать с корнем» болезнь свидетельствует просто о его полном невежестве в области медицины и собственного здоровья.

Нужно время, и немалое, чтобы купировать острые симптомы, помочь организму начать постепенную перестройку из болезненного в компенсированное состояние, восстановить истощенные энергетические ресурсы. В гомеопатии, например, считается, что лечить нужно столько месяцев, сколько лет длится болезнь. Возможно, это действительно так. Во всяком случае, никакое физиотерапевтическое средство не может творить такие невероятные чудеса. С помощью аппарата можно относительно быстро победить боль, снять воспаление, отек и т. д., но хронический процесс требует достаточно длительного лечения. Обычно первые положительные сдвиги ощущаются уже к 5бй процедуре. Но вполне может быть, и после 10 сеансов существенного улучшения не будет. К этому нужно быть готовым, раз уж взялись лечиться. Терпение - и болезнь отступит.

Миф тринадцатый. Можно серьезно себе помочь, купив с рук у красноречивого распространителя физиотерапевтический аппаратик неизвестного происхождения.

Привлекает обычно невысокая цена и то, что «не нужно куда ходить»: ты ему - деньги, он тебе тут же - товар. Дело хозяйское, но необходимо предупредить: продукция в большинстве случаев очень ненадежная, быстро ломается, лечебный эффект крайне сомнительный. Лучше прибавить немного денег и купить с гарантированным качеством и отечественного производства.

Не обращайте внимания на рекламу, и устную, и письменную. Говорить и писать красочно, ярко и убедительно, если нужно что-то продать, у нас уже научились. Но, скорее всего, с действительным положением вещей обещанное не имеет ничего общего. По-настоящему серьезные и эффективные «ноухау» быстро патентуются, организуются солидные фирмы производители, распространение идет по открытым

каналам через легально оформленные структуры. Все иное - или подделка, или китайский низкокачественный ширпотреб.

Миф четырнадцатый. Не помогло однажды – не стоит больше и пробовать.

Бывает, что методы физиолечения не дают достаточного эффекта. Это может быть связано с различными причинами. Тяжесть самого заболевания, невосприимчивость пациента к тем видам электромагнитных полей, которыми его лечили, неправильно выбранные параметры воздействия - все это и многое другое может играть роль. Подобный «нулевой» опыт совершенно ничего не значит в долговременном плане. В интересах самого пациента пробовать различные методы физиолечения при различных заболеваниях. Очень может быть, что его скепсис даст, наконец, трещину. Бывают вялотекущие длительные патологические процессы, с трудом поддающиеся любому лечению, в том числе - физиотерапевтическому. Однако случится другое заболевание - и физиотерапия порадует хорошим и быстрым результатом.

Нельзя быть категоричным, рассуждая с дилетантских позиций. Доверьтесь врачу!

Lerson OÜ предлагает приборы физиотерапии компании «Еламед» - производителя медицинской техники №1 в России.

Приглашаем к сотрудничеству по продажам приборов физиотерапии и пропоганде физиолечения в Эстонии.

Lerson OÜ – официальный и эксклюзивный представитель компании «Еламед» в Эстонии.

WWW.LERSON.EU