



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας, Νομικός,
Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής,
Πρόεδρος Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας
Email: konkouskoukis@gmail.com

Η Ιαματική Ιατρική στις νευρολογικές παθήσεις

Τα πλεονεκτήματα της υδροθεραπείας στο πρόγραμμα αποκατάστασης διαφόρων νευρολογικών νοσημάτων είναι γνωστά από αιώνες. Αποτελούν βασικό στοιχείο των προγραμμάτων αποκατάστασης σε ασθενείς με κάκωση νωτιαίου μυελού. Παράλληλα εφαρμόζονται σε μεγάλη έκταση σε κέντρα που ασχολούνται με τη διαχείριση παιδιών με εγκεφαλική παράλυση. Έχουν σχεδιαστεί προγράμματα υδροθεραπείας για πληθώρα νευρολογικών νοσημάτων με καλή ανταπόκριση σε γενικές γραμμές και με τεκμηριωμένη θετική επίδραση σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση και πολιομυελίτιδα.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχει κατηγοριοποιήσει τις νευρολογικές διαταραχές σε άνοια, επιληψία, κεφαλαλγία, απομυελινωτική νόσο (σκλήρυνση κατά πλάκας), λοιμώξεις του νευρικού συστήματος, διαταραχές σχετιζόμενες με κακή διατροφή, νευροπαθητικό πόνο, πάρκινσον, αγγειακά εγκεφαλικά έμφρακτα και κακώσεις εγκεφάλου.

Τα ιαματικά νερά επηρεάζουν κάθε νευρολογικό ασθενή ποικιλοτρόπως μέσω του συνδυασμού της θερμικής (θερμά-ψυχρά), χημικής (συγκεντρώσεις διαλυμένων ουσιών), μηχανικής (ιαματικές μαλάξεις) επίδρασης και υδροστατικής άνωσης.

Ανάμεσα στις κύριες θετικές επιδράσεις που προκύπτουν από την εμβύθιση του σώματος στο νερό, όσον αφορά στη διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας, είναι η μείωση της αντίληψης του πόνου και η γενική χαλάρωση του σώματος που επηρεάζουν όλες τις αισθητικές νευρικές απολήξεις του δέρματος, συμπεριλαμβανομένων των υποδοχέων θερμοκρασίας, αφής και πίεσης, και έτσι ο πόνος καθίσταται λιγότερο αντιληπτός.

Συγκεκριμένα, η θεραπευτική άσκηση σε κρύα πισίνα είναι μια στρατηγική ψύξης του σώματος, προκειμένου να περιοριστεί η ευαισθησία του στην υψηλή θερμοκρασία και μπορεί να αξιοποιηθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης στο νερό σε συνδυασμό με τα πρόσθετα οφέλη της άνωσης και του ιξώδους του νερού.

Η σύντομη ψυχρή επίδραση αυξάνει τη διαύγεια του πνεύματος, αν δε παρακολουθήσουμε αγώνες χειμερινού σκι θα διαπιστώσουμε ότι στην αφετηρία τρίβουν την ινιοαυχενική περιοχή του αθλητή με χιόνι. Παράλληλα, το ψυχρό ελαττώνει την αγωγιμότητα των περιφερικών αισθητικών, νευρικών απολήξεων, γι' αυτό βάζουμε ψυκτικό στα σημεία κάκωσης των ποδοσφαιριστών.

Σύμφωνα με μελέτες η ιδανική θερμοκρασία του νερού κυμαίνεται μεταξύ 25 και 28°C, αναφέρονται δε περιπτώσεις που θα μπορούσαμε με ασφάλεια να έχουμε και υψηλότερες θερμοκρασίες,

αλλά θεωρείται βασικός παράγοντας και η αίσθηση που διακατέχει τον ασθενή.

Αντίθετα, σε ασθενείς με κάκωση νωτιαίου μυελού στους οποίους υπάρχει δυσλειτουργία του μηχανισμού θερμορύθμισης η θερμοκρασία του νερού πρέπει να είναι σχετικά υψηλή - ιδανικά μεταξύ 35 και 37°C όπως στην οσφυαλγία.

Η σημασία της άσκησης του νευρολογικού ασθενή στο νερό έχει αναδειχτεί και ειδικότερα για τις νευροεκφυλιστικές νόσους, τα αγγειακά εγκεφαλικά, τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, τον αυτισμό, την άνοια και τις περιφερικές νευροπάθειες, ενώ βελτιώνουν και τη μυϊκή δύναμη σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση με πληθώρα προγραμμάτων άσκησης τα οποία παρέχουν ποικίλα οφέλη στους ασθενείς.

Τα προγράμματα αυτά εστιάζουν σε ασκήσεις ευλυγισίας και εύρους κίνησης των αρθρώσεων, με πρωτόκολλα βελτίωσης της καρδιαπνευστικής αντοχής και ανοχής στην άσκηση, βελτίωσης των μεταβολικών μηχανισμών και αποδοτικής χρήσης των ενεργειακών υποστρωμάτων, καθώς και σε ασκήσεις με αντιστάσεις για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και την αύξηση της μυϊκής μάζας.

Το ραδόνιο επιδρά άμεσα στο νευρικό σύστημα και έχει ταυτόχρονη καταπραϋντική και αντιφλεγμονώδη δράση σε οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, ωμοβραχιόνιες νευραλγίες, νευραλγία τριδύμου, νευρίτιδες, ενώ μπορούν να ωφεληθούν και παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος, όπως πάρκινσον, χορεία, πολιομυελίτιδα κ.ά.

Αυτή η ειδική δράση οφείλεται στην ιδιαίτερη συγγένεια που έχει το ραδόνιο με τα λιποειδή του νευρικού συστήματος. Τα υπέρθερμα λουτρά συντελούν στην αύξηση των ενδορφινών, καθόσον οι β' ενδορφίνες παράγονται στο κεντρικό νευρικό σύστημα (υπόφυση και υποθάλαμο), τα δε επίπεδά τους αυξάνονται μετά από 2 ώρες σε λουτρό στους 39°C και μειώνονται οι τιμές του ορού του PGE2 και LTB4.

Συμπερασματικά, η θετική επίδραση των ιαματικών νερών, έχει άμεσα αποτελέσματα που σαφώς συμβάλλουν σε καλύτερη ποιότητα ζωής των νευρολογικών ασθενών.

Στα έμμεσα πλεονεκτήματα της ιαματικής εξωτερικής υδροθεραπείας στους καθηλωμένους - περιορισμένους σωματικά ή νοητικά νευρολογικούς ασθενείς, αναφέρονται η έξοδος από την κατοικία (αντικαταθλιπτική θεραπευτική αγωγή), η επαφή με τον ιδιαίτερα χαλαρωτικό συνδυασμό ήλιου - φωτός - νερού - όμορφου φυσικού ή τεχνητού περιβάλλοντος (ψυχική ευφορία) και η επαφή με τους άλλους ανθρώπους (κοινωνικοποίηση), ιδιαίτερα στα παιδιά.