

PROF. DR HAB. N. MED. ŁUKJAN W. ANDRIJUK¹, WŁADYSŁAW BATKIEWICZ²

¹kierownik Katedry Rehabilitacji i Medycyny Niekonwencjonalnej Lwowskiego Narodowego Uniwersytetu Medycznego im. Daniela Halickiego

²fizjoterapeuta, wykładowca Mikrokinezyterapii i Starosłowińskiego Masażu Brzucha, autor pozycji popularno-naukowej „Starosłowiński Masaż Brzucha”

Vacuterapia

– terapia próżniowa

Praca recenzowana



Zobacz film
przedstawiający opisaną
w artykule terapię



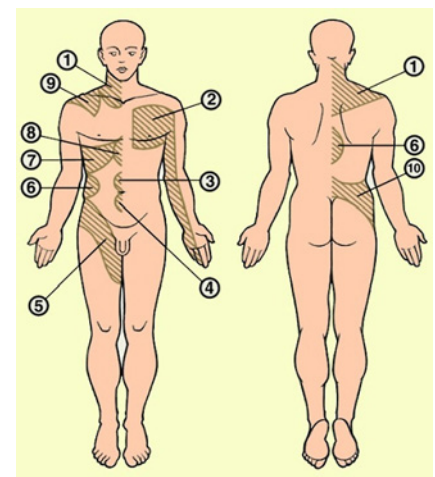
Terapia próżniowa, podobnie jak terapia manualna – Starosłowiński Masaż Brzucha – czy ziołolecznictwo, jest jedną z form oddziaływania terapeutycznego na ciało człowieka w tradycyjnej medycynie słowiańskiej. Na terenie Ukrainy jest ona jedną z najstarszych, a jednocześnie najczęściej stosowanych form terapii. Jest uniwersalną i bardzo skuteczną metodą wspomagającą leczenie wielu chorób. Prawdłowo wykonywana w wielu określonych jednostkach chorobowych, jest w stanie zastąpić leczenie farmakologiczne. Ze względu na swoją prostotę wykonywania, niskie koszty oraz dużą skuteczność terapeutyczną została podniesiona przez Ministerstwo Zdrowia Ukrainy do rangi medycyny klasycznej i jest nauczana na uniwersytetach medycznych.

Terapia próżniowa zwiększa odporność oraz poprawia przemianę materii.

Pod warunkiem prawidłowego wykonania nie daje efektów ubocznych, co korzystnie wyróżnia ją na tle leczenia farmakologicznego mogącego wywoływać występowanie bardzo wielu efektów niepożądanych.

Podczas podrażniania mechanicznego poszczególnych stref skórnych, jak i wybranych punktów aktywizuje się metabolizm, zwiększa się wydzielanie biologicznie aktywnych substancji (mediatorów, hormonów). Uruchamia się złożoną reakcję odruchową, a to powoduje zmianę pobudliwości neuronów w mózgu, blokując tym samym nie tylko ból, ale także neutralizuje stan długotrwałego hamowania i wzbudzenia różnych ośrodków mózgu kontrolujących wybrane funkcje organizmu.

Stymulacja punktów akupunkturowych (medycyna chińska) ułatwia uwalnianie humoralnych czynników, które zwiększają odporność na ból,



Ryc. 1. Strefy skórne: 1 – oskrzela i płuca, 2 – serce, 3 – jelita, 4 – pęcherz moczowy, 5 – moczowody, 6 – nerki, 7 i 9 – wątroba, 8 – żołądek, 10 – układ moczowo-płciowy

podnosząc tym samym skuteczność terapii próżniowej. Pod wpływem zabiegu bańkami próżniowymi (wykonanym statycznie lub dynamicznie) na pewnym obszarze skóry występuje przekrwienie połączone z wynaczynie-

TITLE: VacutheraPy – an underpressure treatment

STRESZCZENIE: W artykule przedstawiono metodykę stosowania vacuterapii ze szczególnym podkreśleniem zalet pracy próżniowymi bańkami ogniowymi. Zostały opisane podstawowe techniki pracy bańkami z podziałem na metodę statyczną i dynamiczną.

SŁOWA KLUCZOWE: vacuterapia, terapia próżniowa, próżniowe bańki ogniowe, masaż bańkami

SUMMARY: The article presents the methods of the vacutheraPy application with a particular emphasis on the advantages of the use of fire cupping. Basic techniques of the cupping application have been described, divided into a static and dynamic method.

KEYWORDS: vacutheraPy, underpressure treatment, fire cupping, cupping massage



Fot. 1. Bańki szklane

niami, co oprócz wywołania odruchu skórno-trzewnego powoduje reakcję przypominającą mechanizm autohemoterapii.

Polem działania terapii próżniowej jest skóra – narząd wielofunkcyjny, układ sensoryczny organizmu o wysokiej złożoności, najważniejszy gruczoł wydzielania wewnętrznego i zewnętrznego odgrywający dodatkowo kluczową rolę ochronną. Poprzez mechanizmy neurooddechowe i humoralne skóra jest ściśle połączona ze wszystkimi narządami wewnętrznymi, nadnerczami, przysadką mózgową i innymi gruczołami wydzielania wewnętrznego z centralnym układem nerwowym, układem krążenia oraz układem limfatycznym. Skóra gromadzi bardzo dużą ilość krwi, jest największym narządem wydzielania, utrzymuje równowagę jonową oraz równowagę termiczną w interakcji z otoczeniem. Podrażnienie rozrzedzonym powietrzem zakończeń nerwowych skóry i tkanki podskórnej powoduje wydzielanie biologicznie aktywnych substancji (histaminy, bradykininy, serotoniny, produktów rozkładu białek itp.). Skóra jest podstawowym ogniwem łańcucha odruchowego wywierającym neurostymulujący wpływ na narządy wewnętrzne (odruch skórno-trzewny).

Wyrazistość przekrwienia zależy od stopnia rozrzedzenia powietrza utworzonego w bańce. W strefie oddziaływania przy wysokim rozrzedzeniu powietrza pojawiają się punktowe wynaczynienia (wybroczyny) z naczyń włosowatych i żyłek pod postacią czerwonych krwinek i cząsteczek białkowych. Rezultatem tego są reakcje miejscowe – aseptyczne zapalenia powstałe w wyniku stymulacji stref odruchowych produktami rozpadu czerwonych krwinek i cząsteczek białkowych w przestrzeni międzykomórkowej. W wyniku tych reakcji aktywują się procesy biochemiczne, immunologiczne – fagocytoza.

Efekt leczniczy terapii próżniowej występuje zarówno w momencie zabiegu, jak i przedłuża się w zależności od techniki oddziaływania. Przy silnym rozrzedzeniu powietrza połączonego

z utworzeniem wybroczyn efekt leczniczy wydłuża się do momentu zaniku wynaczynień. Strefy wykorzystywane w oddziaływaniu próżniowym są dobierane w zależności od specyfiki patologii. Ukierunkowany efekt leczniczy terapii próżniowej realizuje się poprzez więzi odcinkowo-metameryczne i energetyczne między obszarami skóry, punktami akupunktury i narządami wewnętrznymi.

W terapii próżniowej do stymulacji organów w celu poprawy ich funkcjonowania układu się bańki:

- a) w miejscu położenia organów,
- b) wykorzystując punkty akupunkturalne,
- c) na strefach skórnych Henry'ego Head'a (angielski neurolog, pionier prac nad somatyczną reprezentacją nerwów i nerwów czuciowych) oraz Grigorija Antonowicza Zacharina (rosyjski lekarz, profesor medycyny, honorowy członek Petersburskiej Cesarskiej Akademii Nauk).

Wieloletnie doświadczenia licznych praktykujących lekarzy pozwalają połączyć tradycję medycyny słowiańskiej

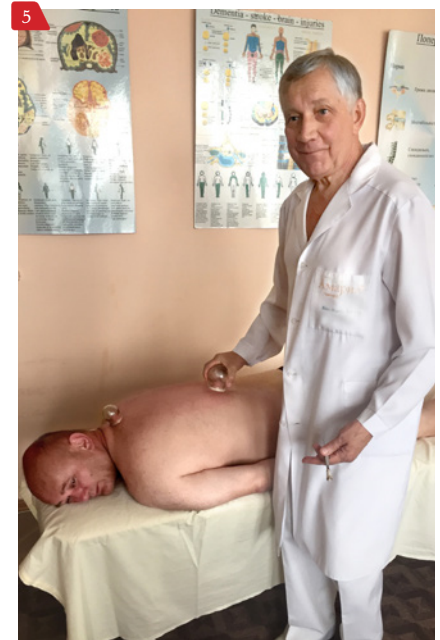
reklama ■



Fot. 2-3. Stawianie bańki – wykonanie: prof. Łukjan W. Andrijuk



Fot. 4-5. Masaż dużą bańką – wykonanie: prof. Łukjan W. Andrijuk



Fot. 6. Stymulacja kręgosłupa szyjnego – przygotowanie do terapii manualnej



Fot. 7. Stymulacja pępka, podpalanie zapatek – przygotowanie do zabiegu

z medycyną chińską. Punkt akupunktury jest niewielkim obszarem skóry i tkanki podskórnej, gdzie znajdują się kompleksy powiązanych między sobą struktur drobnych naczyń krwionośnych, struktur nerwowych oraz komórek tkanki łącznej. Biologicznie aktywne substancje są humoralnym ogniwem łuków odruchowych autonomicznego układu nerwowego, który reguluje homeostazę.

W terapii próżniowej używa się baniek o różnej wielkości, wykonanych z różnych materiałów (szkło, metal, bambus, porcelana, glina). Najbardziej polecane i najczęściej stosowane w praktyce są próżniowe bańki szklane, wyróżniające się niską ceną i łatwością dezynfekcji. Przezroczystość szkła pozwala monitorować powstawanie lokalnych reakcji oraz stopień wciągania skóry. Metoda rozrzedzenia powietrza w bańce może być „gorąca” i „zimna”.

„Gorąca” metoda polega na rozrzedzeniu powietrza wewnątrz bańki podpalonym wacikiem. W wyniku spalania się tlenu powietrze skrapla się i tworzy podciśnienie, które powoduje wciąganie skóry w głąb bańki. W ocenie praktyków metoda pracy próżniowymi bańkami gorącymi jest najbardziej skuteczna.

„Zimna” metoda terapii próżniowej polega natomiast na rozrzedzeniu powietrza w bańce za pomocą różnych urządzeń ssących. Zasadniczo najprostsze urządzenia składają się z pojemnika szklanego lub plastikowego, w kopule którego znajduje się otwór z przyłączonym tłokowym urządzeniem ssącym lub gruszką gumową, za pomocą których wytwarzane jest podciśnienie.

Występują dwa podstawowe sposoby wykonywania terapii próżniowej: statyczna (stabilna) i dynamiczna (labilna). Istota metody statycznej polega na przystawianiu bańki lub baniek do skóry w określonych miejscach. Czas stymulacji waha się od 10 do 25 minut. Technika dynamiczna, czyli masaż próżniowy, polega na przesuwaniu baniek z rozrzedzonym wewnątrz powietrzem po określonych obszarach skóry pacjenta. Wariantem metody statycznej

gorącymi bańkami jest bańka solna, w przypadku której efekt próżniowy łączy się z głębokim oddziaływaniem rozgrzanej soli kuchennej. Do metod statycznych można zaliczyć bańki „krwawe”, jak i bańki stawiane w określonych układach geometrycznych na stosownych punktach akupunktury (medycyna chińska – przebiegi Meridianów). Natomiast w metodzie dynamicznej masaż określonych stref ciała wykonuje się jedną lub kilkoma bańkami. Jedną z form metody dynamicznej jest masaż gorącymi bańkami z dodatkiem miodu, który jednocześnie stanowi bardzo skuteczną metodę detoksykacji.

Technika wykonania terapii próżniowej

Przed rozpoczęciem zabiegu oczyszcza się skórę alkoholem lub innymi środkami dezynfekcyjnymi, następnie natłuszcza się ją olejkami do masażu. Ze względu na bardzo korzystny, wielopoziomowy wpływ na organizm zaleca się korzystanie z oleju rycynowego. Bardzo często zdarza się, że na powierzchni skóry po zakończeniu zabiegu, poza krwawymi wybroczynami, mogą pojawić się małe czerwone wypryski. W ocenie terapeutów są to pasożyty „wyciągane” na powierzchnię skóry siłą podciśnienia, dlatego po wykonaniu zabiegu należy skórę jeszcze raz zdezynfekować.

Do metody „gorącej” używa się szklanych baniek oraz płonącego wacika nasączonego alkoholem, nawiniętego na pincetę lub metalowy prętek, który wkłada się do bańki na kilka sekund (rozgrzanie i rozrzedzenie powietrza), następnie wyciąga i bańkę szybko przykłada się do skóry. Ta technika jest nazywana metodą „migotania ognia”. Nieco zmodyfikowaną formą jest metoda „rzucania ognia”, w przypadku której kawałek płonącego papieru (najlepiej złożonego w harmonijkę) lub wacik nasączony alkoholem i podpalony wrzuca się do bańki, następnie szybkim ruchem przykładą się bańkę do natłuszczonej skóry. Ten wariant jest wskazany do stosowania na bocznych częściach ciała.

„Krwawe” bańki, zwane również bańkami ciętymi, poza efektem działania terapii próżniowej, doprowadzają do upustu krwi. Stanowi to bodziec oddziałujący na szpik kostny, w wyniku czego powstają nowe czerwone krwinki i rośnie liczba krwinek białych. Ponadto zmniejsza się lepkość krwi, co powoduje poprawę krążenia. „Krwawe” bańki stawia się w następujący sposób: powierzchnię ciała w odpowiednich miejscach dezynfekuje się 95-proc. spirytusem i trójgraniastą igłą lub młoteczką wieloigłową przebijając skórę do pojawienia się „krwawej rosy”, można również za pomocą skalpela wykonać delikatne nacięcia na powierzchni skóry. Na przygotowanym w ten sposób kawałku skóry stawia się bańkę z rozrzedzonym wewnątrz powietrzem. Krawędzie bańki nie mogą dotykać kropel krwi, obszar krwawienia musi znajdować się ściśle w bańce. W określonych przypadkach można postawić bańkę na wybranej strefie skóry, po chwili zdjąć, następnie wykonać nacięcia skalpelem lub młoteczką wieloigłową i jeszcze raz położyć w tym miejscu bańkę.

Bańkę solną stawia się w miejscach z grubą warstwą tkanek miękkich: na pośladkach w okolicy wyjścia nerwu kulszowego, stawu biodrowego lub na brzuchu. Powierzchnię skóry natłuszcza się, a następnie formuje się stożek z soli kamiennej (około jednej łyżki stołowej). Na wierzchu stożka kładzie się wacik zmoczony w alkoholu lub eterze, podpala się go i nakłada bańkę lub słoik o objętości 0,5 l lub większy.

Technika dynamiczna – masaż próżniowy wykonywany jest na zdezynfekowanej i posmarowanej wazeliną lub olejkami skórze, w miejscach o dużej warstwie mięśniowo-tłuszczowej. Stawia się jedną bańkę lub kilka baniek i następnie przesuwają je płynnymi ruchami bez odrywania ich od skóry. Próżniowa terapia odruchowa przynosi bardzo dobre rezultaty przy zaburzeniach czynnościowych narządów wewnętrznych jamy brzusznej, warto również ją stosować w sytuacji patologii przewlekłych, w okresie ich reemisji lub łagodnego zaostrzenia.



Fot. 8. Stymulacja pępka – rozrzedzenie powietrza



Fot. 9. Stymulacja pępka – efekt próżniowy – zasadniczy moment zabiegu



Fot. 10-11. Stymulacja bańkami kręgosłupa odcinka lędźwiowego i piersiowego



Najmniejsze podejrzenie ostrej dysfunkcji brzucha jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do próżniowego oddziaływania odruchowego.

Dysfunkcje przewodu pokarmowego, czyli zaburzenia czynnościowe z objawami w postaci naruszenia napięcia (przykurcze i nadmierne rozluźnienie) oraz motoryki mięśni gładkich narządów układu trawiennego, mogą objawiać się wzdęciem brzucha, zaparciem lub biegunką, tępych bólem i uczuciem ciężkości w nadbrzuszu, podżebżu, w pobliżu pępka, a nawet zaburzeniami w sferze emocjonalnej.

Próżniowa terapia odruchowa ma wpływ regulacyjny na funkcję przewodu pokarmowego, pomaga w usuwaniu zastojów płynów ustrojowych jamy brzusznej, poprawia tonus tkanek ściany brzucha. Miejscem oddziaływania terapii próżniowej jest powierzchnia skóry jamy brzusznej, od góry ograniczona łukami żebrowymi, a z dołu

– więzadłami pachwinowymi, kością łonową i grzebieniami kości biodrowej. Używa się tu statycznej i dynamicznej formy pracy bańkami. Optymalną pozycją dla pacjenta jest pozycja leżąca na plecach z wałkami pod stawami kolanowymi i pod szyją. Najczęściej używa się od 2 do 8 szklanych baniek próżniowych.

Przed rozpoczęciem zabiegu natłuszcza się powierzchnię skóry brzucha. Następnie stawia się 1 bańkę lub 2 bańki w obszarze wokół pępka i gładkimi ruchami przemieszcza się bańki zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zmieniając promień (mniejszy promień wpływa głównie na jelito cienkie, większy – na jelito grube, żołądek, drogi żółciowe, trzustkę). Są to główne koła masażu ściany brzucha. W ten sposób oddziałuje się od 3 do 5 minut. Podczas kolejnych zabiegów można postawić jeszcze kilka baniek metodą statyczną, należy jednak zwrócić uwagę, aby

podciśnienie w bańce nie było zbyt duże. Ten sposób pracy jest wskazany przy atonii jamy brzusznej – zanik lub zmniejszenie zdolności do skurczu mięśni gładkich.

W przypadku przykurczów struktur wewnętrznych jamy brzusznej zaleca się rozpoczęcie zabiegu od metody statycznej – czas trwania od 7 do 10 minut – i następnie kontynuuje techniką dynamiczną w czasie od 5 do 7 minut.

Na uwagę zasługuje bardzo stara metoda oddziaływania próżniowego wraz z rozgrzewaniem solą przy dysfunkcjach jelit połączonych z biegunką. W tym wypadku należy wykluczyć wszystkie patologie związane z procesami zakaźnymi przewodu pokarmowego.

Metodyka wykonania – używa się punktu akupunktury GRP 8 (*Sbenque*) umiejscowionego w centrum pępka. Do pępka należy wsypać sól kamienną (około jednej łyżki stołowej), na wierz-

chu położyć wacik nasączony alkoholem i dobrze odcisnięty, podpalić go i nakryć bańką z szerokim otworem o pojemności od 0,2 do 0,5 l. Czas trwania zabiegu wynosi od 10 do 30 minut.

Punkt GRP 8 można rozgrzewać solą bez stosowania baniek. W takim przypadku na sól znajdującą się w zagłębieniu pępkowym nakłada się stożek z piołunu lub mokse i podpala się go. Ziołowy stożek, żarząc się, rozgrzewa sól, co uaktywnia punkt, jednocześnie pozytywnie wpływając na funkcję jelit.

Masaż próżniowy bańkami ogniowymi, czyli terapię próżniową dynamiczną, można wzbogacić o stymulację punktów akupunkturalnych leżących na przebiegu poszczególnych meridianów. Pobudzanie tych punktów może zwiększyć skuteczność terapii próżniowej nawet o 30%. Można oddziaływać na poszczególne układy punktów akupunkturalnych, kreśląc podczas masażu bańkami określone formy geometryczne: linie proste wzdłuż kręgosłupa, linie zygzakowate, spiralne, duży prostokąt, wielka ósemka, mała ósemka, gwiazda, pająk, kwiat, skrzyżowane ósemki.

Wraz z pozytywnym wpływem na tkanki miękkie pleców i narządy wewnętrzne odbywa się aktywna stymulacja okostnej kręgosłupa, co usprawnia procesy troficzne w kręgosłupie, spowalniając lub zapobiegając osteochondrozie.

Pacjent powinien leżeć w wygodnej pozycji na plecach, na brzuchu lub siedzieć. Używa się baniek o wielkości dostosowanej do konkretnej sytuacji. Strefy stymulacji powinny mieć wystarczającą warstwę mięśniowo-tłuszczową, bez występujących kości i nadmierne owłosienia (w tym ostatnim przypadku zaleca się ogolić włosy lub dobrze nasmarować oliwą). Płomień ognia musi być na tyle silny, aby stworzyć wystarczające podciśnienie w bańce. W celu uzyskania pożądanego efektu terapeutycznego bańkę trzyma się blisko skóry i szybko przykładą do natłuszczonej skóry. Masaż próżniowy powinien być wykonywany płynnymi ruchami, bez wywoływania u pacjen-

ta uczucia dyskomfortu. Bańki należy zdejmować ostrożnie, naciskając palcem skórę przy krawędzi bańki w celu wyrównania ciśnienia. Po zabiegu pacjent powinien usiąść lub położyć się w wygodnej pozycji, przykryty ciepłym kocem (20-30 min).

Wskazania i przeciwwskazania

Wskazania do próżniowej terapii odruchowej:

- choroba zwyrodnieniowa stawów i jej neurologiczne objawy (cerwikalgia, neuralgia międzybrowowa, radikulopatia, neurodystroficzne bóle zespoły korzeniowe, wegetatywno-naczyniowe i inne),
- zapalenie nerwów i nerwobóle,
- zapalenie stawów, bóle stawów,
- nadciśnienie tętnicze, bóle wegetatywne, dystonie, niedociśnienie tętnicze i inne,
- nadmierna nerwowość, zaburzenia snu,
- choroby układu oddechowego (przewlekłe zapalenia oskrzeli i zapalenia płuc, ostre infekcje dróg oddechowych),
- choroby układu pokarmowego (zapalenie żołądka, zapalenie jelit, zapalenie jelita grubego, biegunka, zaparcia),
- zaburzenia urologiczne – zatrzymanie i nietrzymanie moczu,
- choroby ginekologiczne (zapalenie przydatków, niektóre formy bezpłodności),
- problemy dermatologiczne (atopowe zapalenia skóry, łuszczyca i inne),
- otyłość,
- wszelkie formy przeziębień, gryp, zapalenia płuc i oskrzeli oraz migdałków.

Przeciwwskazania do odruchowej terapii próżniowej:

- wrzody i wysypka krostkowa, obrzęki, duże znamiona, naruszenie integralności skóry w obszarze planowanego oddziaływania,
- wysoka temperatura ciała,
- drgawki,
- hemofilia,
- ciąża (przeciwwskazanie względne: nie wolno umieszczać baniek na brzuchu i okolicy krzyżowej),

- stan wskazujący na upojenie alkoholowe, użycie narkotyków lub środków odurzających,
- stan silnego pobudzenie psychicznego,
- ograniczenia lokalne: baniek nie kładzie się na żyłkach i dużych naczyniach krwionośnych,
- ograniczenia wieku – baniek nie kładzie się niemowlętom i starszym osobom, które są objęte opieką paliatywną.

Podsumowanie

Vacuterapia – próżniowa terapia bańkami – może być skuteczna w sporej liczbie dysfunkcji i chorób, jako terapia wiodąca lub uzupełniająca. W porównaniu do innych metod terapeutycznych jest relatywnie prosta podczas jej wykonywania oraz nie wymaga dużych nakładów finansowych. Jest metodą bezpieczną. □

Link do filmu: <https://goo.gl/Hm97zK>

PODSUMOWANIE

Grupa pacjentów, na których można stosować metody opisane w artykule

Vacuterapię stosuje się w zależności od zastosowanej metody u pacjentów z zaburzeniami czynnościowymi narządów wewnętrznych, ze schorzeniami kręgosłupa oraz z chorobami układu oddechowego. Jest ona względnie przeciwwskazana u noworodków i starszych osób.

Proponowany program rehabilitacji

Miejszem oddziaływania terapii próżniowej jest powierzchnia skóry. W terapii wykorzystuje się specjalne bańki szklane, które są przystawiane w określonych miejscach na ciele pacjenta. Czas zabiegu wynosi 10-25 minut. Proponowana seria aplikacji bańkami to 3-4 zabiegi. Zabiegi można wykonywać, gdy znikną siniaki po poprzednim stawianiu baniek.

Współpraca z innymi specjalistami

Lekarz chorób wewnętrznych, pulmonolog, specjalista medycyny rodzinnej.

Wskazania i porady

Terapię próżniową powinna wykonywać przeszkolona osoba/terapeuta posiadający odpowiednią wiedzę dotyczącą metodyki wykonywania tego zabiegu. Bardzo ważne jest, aby przy stawianiu baniek ogniowych płonącym wacikiem operować wewnątrz bańki, a nie na jej brzegach – może to spowodować oparzenie pacjenta.

Zastosowanie metody

Bardzo dobre wyniki uzyskuje się przy stosowaniu vacuterapii u sportowców.