
OBSAH

Predhovor (kolektív autorov)	9
Úvod (J. Zvonár)	11
I. TERMOTERAPIA	13
1. Fyziologické aspekty termoterapie (M. Palát)	13
2. Termoregulácia (M. Palát)	14
3. Účinky tepelných podnetov a adaptácia organizmu (M. Palát)	16
3.1. Účinok tepla a chladu na kožu	16
3.2. Účinok tepelných podnetov na krvný obeh	16
3.3. Účinok tepelných podnetov na dýchanie	17
3.4. Účinok tepelných podnetov na trávenie	17
3.5. Účinok tepelných podnetov na nervovú sústavu	17
3.6. Účinok tepelných podnetov na svaly	17
4. Výmena tepla medzi organizmom a prostredím (O. Baďurová)	18
4.1. Výmena tepla medzi organizmom a vzdušným prostredím	18
4.2. Výmena tepla medzi organizmom a vodným prostredím	18
4.3. Výmena tepla medzi organizmom a peloidným prostredím	19
5. Adaptácia na teplo a chlad (M. Palát)	19
6. Základy termoterapie (M. Palát)	20
7. Hlavné zásady liečby teplom (M. Palát)	22
8. Delenie termoterapie (J. Zvonár)	23
8.1. Delenie podľa použitej teploty	23
8.2. Delenie podľa rozsahu a spôsobu aplikácie	24
9. Kryoterapia (M. Palát, M. Matej)	24
9.1. Celková kryoterapia	25
9.2. Lokálna kryoterapia	25
9.2.1. Ľadový kúpeľ	26
9.2.2. Ľadová masáž	26
9.2.3. Ľadové vrecká	27
9.2.4. Ľadové kompresy	27
9.2.5. Instantné kompresy a manžety na kryoterapiu	27
9.2.6. Hlavové kompresy pri chemoterapii	28
9.2.7. Tekuté látky	28
9.2.8. Chladné plyny	28
9.2.9. Lokálne aplikátory	28
9.3. Indikácie a kontraindikácie kryoterapie	29

9.3.1. Indikácie na celkovú kryoterapiu	29
9.3.2. Kontraindikácie celkovej kryoterapie.....	29
9.3.3. Indikácie na lokálnu kryoterapiu	29
9.3.4. Kontraindikácie lokálnej kryoterapie.....	30
10. Pozitívna termoterapia (M. Matej)	30
10.1. Celková termoterapia.....	30
10.1.1. Sauna	32
10.1.2. Infratermický kúpeľ (infrakabínový kúpeľ)	36
10.1.3. Parný kúpeľ	37
10.1.4. Horúcovzdušný parný kúpeľ.....	37
10.1.5. Skriňový horúcovzdušný kúpeľ.....	37
10.1.6. Celkové hydroterapeutické hypertermické procedúry	38
10.2. Lokálna pozitívna termoterapia	38
10.2.1. Čiastočné vodné a peloidné kúpele a čiastočné peloidné zábaly a obklady.....	38
10.2.2. Parafín	38
10.2.3. Teplé kompresy	40
10.2.4. Diatermia, kontinuálny ultrazvuk, infračervené žiarenie.....	41
10.2.5. Indikácie na lokálnu termoterapiu	41
II. HYDROTHERAPIA	42
1. Vplyv vodného média na ľudský organizmus (J. Zvonár)	43
2. Základné podmienky aplikácie hydroterapeutických procedúr (M. Palát, O. Baďurová)	45
3. Kontraindikácie hydroterapie (J. Zvonár)	46
4. Kúpeľ (J. Zvonár)	47
4.1. Kúpeľ bez prísad.....	48
4.1.1. Hypertermický kúpeľ	48
4.1.2. Čiastočný kúpeľ s postupne zvyšujúcou sa teplotou (Schweningerov-Hauffeho kúpeľ).....	49
4.1.3. Striedavý šliapací kúpeľ	49
4.2. Kúpeľ s prísadou	50
4.2.1. Soľný kúpeľ	50
4.2.2. Sírny kúpeľ.....	51
4.2.3. Jódový kúpeľ	51
4.2.4. Uhlíčitý kúpeľ.....	52
4.2.5. Ihličnatý kúpeľ	53
4.2.6. Horčičný kúpeľ	54
4.2.7. Otrubový a jačmenný kúpeľ	54
4.2.8. Rumančekový kúpeľ	54
4.2.9. Tanínový kúpeľ.....	54
4.2.10. Penový kúpeľ	55
4.3. Kúpele s výraznými mechanickými účinkami – vodné masáže.....	55
4.3.1. Ručná masáž pod vodou.....	55
4.3.2. Vírivková masáž, vírivkový kúpeľ	55
4.3.3. Subakválna masáž	56
4.3.4. Perličkový kúpeľ	58
4.3.5. Kyslíkový kúpeľ	58
4.3.6. Ďalšie druhy kúpeľov	59
5. Omývanie (M. Matej)	61
5.1. Chladné omývanie	61

5.2. Kneippova terapia	62
5.3. Kneippove polevy	62
5.3.1. Kolenový polev	63
5.3.2. Stehnový polev	64
5.3.3. Chrbtový polev	65
5.3.4. Polev hornej končatiny	65
5.3.5. Polev hornej časti tela.....	66
5.3.6. Celotelový polev	66
6. Streky (M. Matej)	67
6.1. Škótske striedavé streky	68
6.2. Parný strek.....	68
7. Oviny, zábaly (M. Matej)	69
7.1. Suchý celkový zábal	70
7.2. Chladný celkový zábal	70
7.3. Horúci celkový zábal.....	71
7.4. Peloidný zábal.....	71
7.5. Parafínový zábal	72
8. Hydrokinezioterapia (M. Palát)	72
III. BALNEOTERAPIA	75
1. Prírodné liečivé zdroje a klimatické podmienky vhodné na liečbu (P. Krahulec)	76
2. Ochrana prírodných liečivých zdrojov, prírodných liečebných kúpeľov a minerálnych vôd (P. Krahulec)	79
3. Minerálne vody a ich klasifikácia (P. Krahulec)	80
4. Balneotechnika (P. Krahulec)	85
5. História kúpeľníctva (P. Krahulec)	88
6. Kúpeľná liečba (M. Palát, J. Zvonár)	90
7. Indikácie a kontraindikácie kúpeľnej liečby (J. Zvonár)	96
7.1. Indikácie na kúpeľnú liečbu	96
7.2. Kontraindikácie kúpeľnej liečby	97
8. Účinky minerálnych vôd (M. Matej, J. Zvonár)	98
8.1. Minerálne vody s obsahom síry.....	99
8.1.1. Sírne vody	99
8.1.2. Síranové alebo sulfátové vody	100
8.2. Liečivé vody s obsahom oxidu uhličitého.....	101
8.2.1. Jednoduché kyselky	101
8.2.2. Uhličitú minerálne vody	102
8.3. Liečivé vody s prevládajúcim hydrogénuhličitanovým aniónom	102
8.3.1. Alkalické vody.....	102
8.3.2. Zemité vody	103
8.4. Solné vody	104
8.5. Jódové vody	105
8.6. Železnaté vody	106
8.7. Rádioaktívne vody.....	106
9. Liečebné využívanie minerálnych vôd (M. Matej, J. Zvonár).....	107
9.1. Minerálne kúpele	107
9.2. Peloidné zábaly	109
9.3. Pitná liečba.....	110
9.4. Inhalačná liečba	111
9.4.1. Hmlavinová (aerodisperzná) inhalácia	111
9.4.2. Inhalačné liečivé látky	114

9.4.3. Inhalačné prístroje	115
9.4.4. Plynová inhalácia	118
10. Kúpeľná liečba u detí (M. Palát)	119
11. Kúpeľná liečba u starých ľudí (M. Palát).....	120
12. Sociálne aspekty kúpeľnej liečby (M. Palát)	122
13. Kúpeľná liečba a súčasná medicína (M. Palát)	123
14. Charakteristika vybraných kúpeľov na Slovensku (P. Krahulec)	125
IV. KLIMATOTERAPIA	134
1. Atmosféra (Z. Čabajová)	135
2. Meteorologické prvky a pozorovacie metódy (Z. Čabajová)	139
3. Vzduchové hmoty a atmosférické fronty (Z. Čabajová)	141
4. Tlakové útvary (Z. Čabajová)	144
5. Všeobecná cirkulácia atmosféry (Z. Čabajová)	146
6. Bioklimatológia a humánna bioklimatológia (Z. Čabajová)	149
7. Biotropné účinky jednotlivých meteorologických prvkov alebo ich súborov (Z. Čabajová)	150
7.1. Jednotlivé meteorologické prvky	150
7.2. Súbor meteorologických prvkov.....	153
7.3. Komplexné bioklimatické veličiny	154
7.3.1. Efektívna teplota.....	154
7.3.2. Ekvivalentno-efektívna teplota	155
7.3.3. Radiačná ekvivalentno-efektívna teplota	156
7.3.4. Schladzovacia veličina	157
7.3.5. Ekvivalentná teplota	157
8. Ionizácia vzduchu (J. Zvonár).....	159
9. Účinné faktory počasia a klímy (J. Zvonár).....	160
10. Medicínsko-meteorologická predpoveď (J. Zvonár)	161
11. Liečivá klíma a klimatoterapia (J. Zvonár)	163
12. Vysokohorská klíma (J. Zvonár)	169
12.1. Fyzikálno-chemické vlastnosti vysokohorskej klímy.....	170
12.2. Biologické účinky vysokohorskej klímy	170
12.3. Indikácie a kontraindikácie vysokohorskej klímy.....	171
13. Lesná klíma (J. Zvonár)	172
14. Speleoterapia (J. Zvonár)	174
15. Talasoterapia (J. Zvonár)	176
15.1. Morský kúpeľ	177
15.2. Prímorská klíma	178
15.3. Indikácie a kontraindikácie talasoterapie	179
16. Charakteristika vybraných klimatických kúpeľov na Slovensku (P. Krahulec)	180
Literatúra.....	183
Zoznam obrázkov	185
Zoznam tabuliek	187
Register	188