

**Účinky atmosférického
komplexu na organismus
Klimatoterapie**

Historie

Empiricky - v místech chráněných před prudkými větry a velkými výkyvy teplot, s min vodních srážek a min výskytem mlhy, s mimořádnou čistotou vzduchu a vynikajícími místními hygienickými podmínkami

Klima

Komplex lokálních vlivů krajiny
s atmosférickými vlivy

Zeměpisná šířka: tropické, subtropické, mírné,
subarktické, arktické

Moře: přímořské, vnitrozemské

Nadmořská výška: nížinné (0-400),
podhorské (400-800),
horské (800-1200),
vysokohorské (do 2.500),
velehorské (nad 2.500)

Počasí

Komplex meteorologických faktorů –
mění se během dne, roku, desetiletí

- Tlak vzduchu
- Sluneční záření
- Teplota vzduchu
- Vlhkost vzduchu
- Pohyb vzduchu
- „Refrigerace“
- Oblačnost
- Viditelnost
- Ionizace vzduchu
- Aerosoly
- Atmosférická elektřina
- Radioaktivita vzduchu
- Neodfiltrovatelné formy hmoty
- Kosmické záření

Klimatoterapie

Léčebný pobyt ve vhodném klimatickém prostředí; vhodná k léčbě některých chronických chorob, např. alergických či dýchacích.

- Fotoaktinický komplex
- Termický komplex
- Chemický vzdušný komplex
- Neurotropní komplex

Mechanismus účinku

- Receptor – kůže, sliznice dýchacích cest, smyslové orgány
- Dominuje střídání termických, fototerapeutických a dalších podnětů

Léčebné klimatické faktory

■ Dráždivé

- Nízké teploty a časté větry
- Nepřítomnost dusna
- Zvýšená intenzita záření
- Nízký tlak vodních par
- Nižší pO₂

■ Šetřící

- Teplota a vlhkost vzduchu
- Sluneční záření a stinná místa
- Ochrana před silnými větry
- Bez prachu a alergenů
- Bez zplodin

Obecné dělení klimatoterapie

- Aeroterapie
- Helioterapie
- Talasoterapie
- Speleoterapie

Klimatický pobyt x klimatoterapie

Linkeho dělení podnebí

- Sedativní
- Mírně dráždivé
- Tonizující
- Silně dráždivé - stimulační

Švýcarské dělní klimatu

- Stupeň 0 – sedativní účinek
jih 200-600m n.m., sever 200-500m n.m.
- Stupeň 1 – mírně stimulující
jih 400-900m n.m., sever 500-1100m n.m.
- Stupeň 2 – středně stimulující
jih 900-1500m n.m., sever 1000-1500m n.m.
- Stupeň 3 – silně stimulující
nad 1500m n.m., značně větrno

Indikátory léčebného efektu

- Posun k tropotrofním pochodům, zvýš. tonu PASY, pokles sympatiku
- Normalizace reakce na tepelnou zátěž, chladové podněty
- Zvýšení tělesné výkonnosti
- Normalizace funkcí kůže
- Normalizace tělesné hmotnosti
- Zmírnění hyperaktivity a alergií
- Změny hladin Ig
- Pokles CRP; normalizace hodnot
- Pozitivní změny jodiurie k normě
- Změny hladin neurosteroidů (DHEA a jeho sulfátů)
- Pokles až normalizace homocysteinu

Procedury aeroterapie s helioterapií

- Vzdušné koupele
- Pohybová léčba v terénu a skupinová LTV řízená fyzioterapeutem
- Terénní chůze po terapeutických terasách
- Hry a sporty v otevřeném sportovním areálu
- Delší pobyt (1-2 h) v soláriích,
spaní v lehárnách na balkonech
- Sluneční lázně

Literatura

- Jandová