

Кости скелета и
суставы

Пястные

Фаланги
пальцев

Ароматерапия при заболеваниях опорно- двигательного аппарата. Суставы.

Лекция 10.

Кости
голени

Предплечье

Крестец Копчик

Тазобедренный
сустав



Конституция человека.

Классификация конституции

человека по М.В.Черноруцкому выделяет 3 типа :

- астенический,
- нормостенический,
- гиперстенический

Определение конституции:

1) Реберный угол:

- острый – астеник;
- прямой – нормостеник;
- тупой – гиперстеник.

2) Окружность запястья.

Если при росте от 160 до 175 см

- окружность запястья меньше 16 см — астеник;
- 16-18 см – нормостеник;
- больше 18,5 см — то ширококостный.

Астенический тип телосложения.

- Астенический тип конституции (телосложения) характеризуется относительно низким расположением диафрагмы, вытянутой сверху вниз грудной клеткой (и относительно уменьшенной окружностью), вытянутой шеей, узкими плечами, длинными и тонкими конечностями, обычно значительно выше среднего ростом. Мышечная масса слабо развита. Количество жировой ткани обычно ниже среднего - в том числе и у женщин. Особенности внутреннего строения - обусловлены вытянутой грудной клеткой - сердце обычно небольшое, форма сердца удлинённая, капельно-образная, легкие также удлинённые, всасывательная способность желудочно-кишечного тракта понижена.

Предрасположенность к заболеваниям у астеников.

- Астенический тип телосложения не предрасположен к накоплению подкожной жировой ткани - и если все-таки имеет место ожирение, оно обусловлено зачастую крайне низкой двигательной активностью (и профессиональной, и социальной). Применение диет (быстрые диеты) будет эффективно.
- Астенический тип телосложения имеет предрасположенность к заболеваниям органов дыхания, гастритам и язвам желудка (двенадцатиперстной кишки) с пониженной кислотностью. Повышен риск артериальной гипотонии. У людей с этим типом телосложения чаще других наблюдается вегето-сосудистая дистония.



Нормостенический тип телосложения.

- Нормостенический тип телосложения характеризуется хорошим (значительно лучшим, чем у астенического типа телосложения) развитием мышечной массы, и как следствие прочным и развитым костным скелетом. Количество жировой ткани примерно соответствует средним показателям. Особенности внутреннего строения - грудная клетка выпуклая, плечи широкие, длина конечностей пропорциональная. Все характеристики соответствуют средним.

Предрасположенность к заболеваниям у нормостеников.

- Нормостенический тип телосложения в плане похудения занимает промежуточное положение - необходимо комбинировать диеты (или системы питания) и увеличивать двигательную активность.
- Нормостенический тип телосложения имеет предрасположенность к таким заболеваниям как ревматизм, гастрит и язва желудка (двенадцатиперстной кишки) с повышенной кислотностью. Часто у представителей этого типа телосложения диагностируется гипертония.



Гиперстенический тип телосложения.

- Гиперстенический тип телосложения характеризуется высоко расположенной диафрагмой, относительно большим по размерам сердцем, обычно ростом относительно веса ниже среднего, грудной клеткой округлой формы - сплюсненной сверху вниз, обычно короткой шеей. Особенности внутреннего строения обусловлены округлой грудной клеткой. Количество жировой ткани обычно выше среднего. Кровь характеризуется высоким содержанием холестерина. Всасывательная способность желудочно-кишечного тракта высокая.
- Наделены физической силой, мышечная масса значительная, мышцы растут легко.

Предрасположенность к заболеваниям у гипестеников.

- Склонность к накоплению жировой ткани наиболее остро выражена у гиперстенического типа. Достаточно небольшого превышения поступающих с пищей калорий (особенно в виде легко усвояемых углеводов), чтобы масса тела начала увеличиваться - этому типу как никакому другому необходимы не диеты для похудения, а системы питания.
- Гиперстенический тип телосложения имеет предрасположенность к таким заболеваниям как атеросклероз, сахарный диабет, заболеваниям печени, нарушения обмена веществ (в том числе ожирение). Обычно артериальное давление выше нормы. С другой стороны представители этого типа значительно лучше противостоят простудным заболеваниям и заболеваниями органов дыхания.



Заболевания суставов.

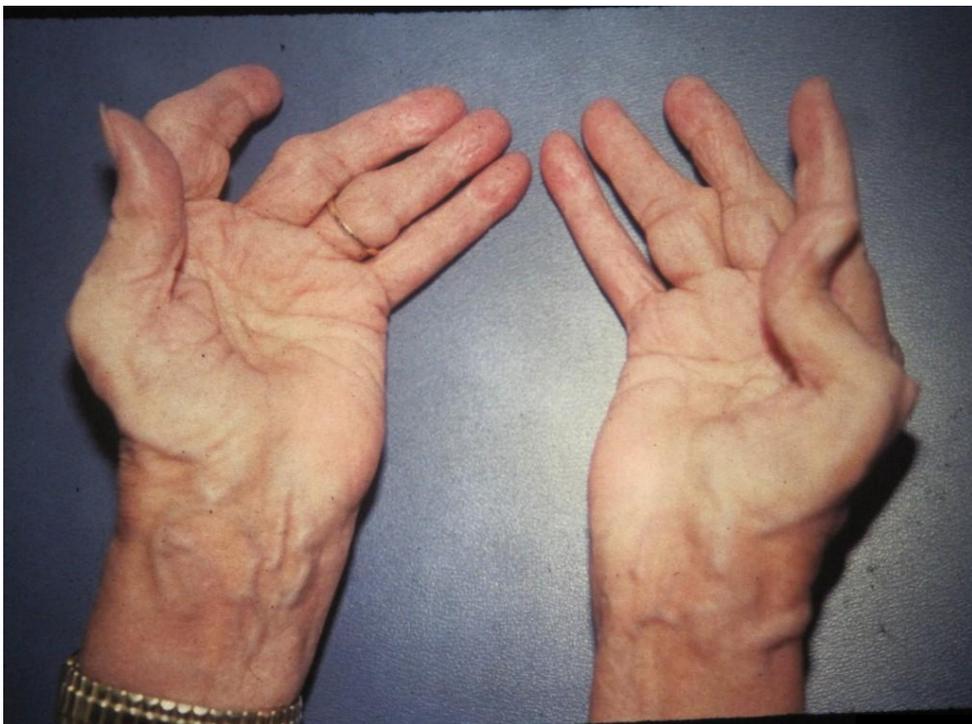
- Поражения суставов различной этиологии регистрируют достаточно часто.
- Заболевания суставов могут быть самостоятельной нозологической формой (РА, подагра), признаком патологических изменений других систем (артрит при СКВ) или реакцией на иной патологический процесс (реактивные артриты при каком-либо остром инфекционном заболевании).
- Все многообразие заболеваний суставов можно свести к двум формам:
 - - артритам (воспалительные поражения суставов, не зависящие от непосредственной причины их возникновения, - инфекционного поражения, аутоиммунных процессов или выпадения микрокристаллов солей в синовиальной жидкости);
 - - артрозам (дистрофически-дегенеративные поражения).

Эфирные и базовые масла для суставов.

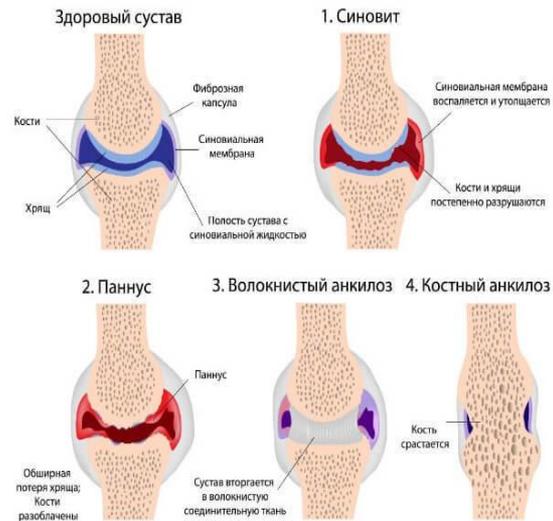
- Эфирные масла:
- - гаултерия, камфора, пихта, сосна, гвоздика, эвкалипт, корица, черный перец, мята, лемонграсс, розмарин, лаванда, можжевельник, береза, ладан.
- Базовые масла: шиповник, абрикосовой косточки (нерафинированное), арника, жожоба, ши, зверобой, календула, горчица, рыжиковое, кунжут, ним, черный тмин.

Ревматоидный артрит.

- Ревматоидный артрит - хроническое системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением суставов .
- Сущность заболевания состоит в поражении суставных тканей (синовиальная оболочка, суставной хрящ, капсула сустава) воспалительным процессом, развивающимся на иммунной основе и приводящим к эрозиям суставных поверхностей костей с последующим формированием выраженных деформаций и анкилозов.
- РА - одно из наиболее распространенных хронических воспалительных заболеваний суставов. Частота его возникновения в популяции составляет 1%. Заболевание может возникать у лиц любого возраста. Женщины болеют в 2,5 раза чаще, чем мужчины. В пожилом возрасте это различие менее очевидно.



Стадии ревматоидного артрита



Ароматерапевтическое лечение.

- **Средство от болей суставов и мышц** (при артритах).

База – кунжут, абрикос – 100 мл. Масло рыжика или горчицы – 50 мл, зверобой – 50 мл.

ЭМ:

- эвкалипт шаровидный – 36 капель;
- розмарин – 36 капель;
- пихта – 36 капель;
- мята – 36 капель;
- лаванда – 36 капель;
- черный перец – 15 капель;
- гаултерия – 36 капель;
- камфора – 36 капель;
- ментол – 2%.

Внутрь жирное масло черного тмина 30 дней 1 ч.л. 3 раза в день.

Потом месяц перерыв и опять.

Мужчинам можно без перерыва.

Физические упражнения, йога.

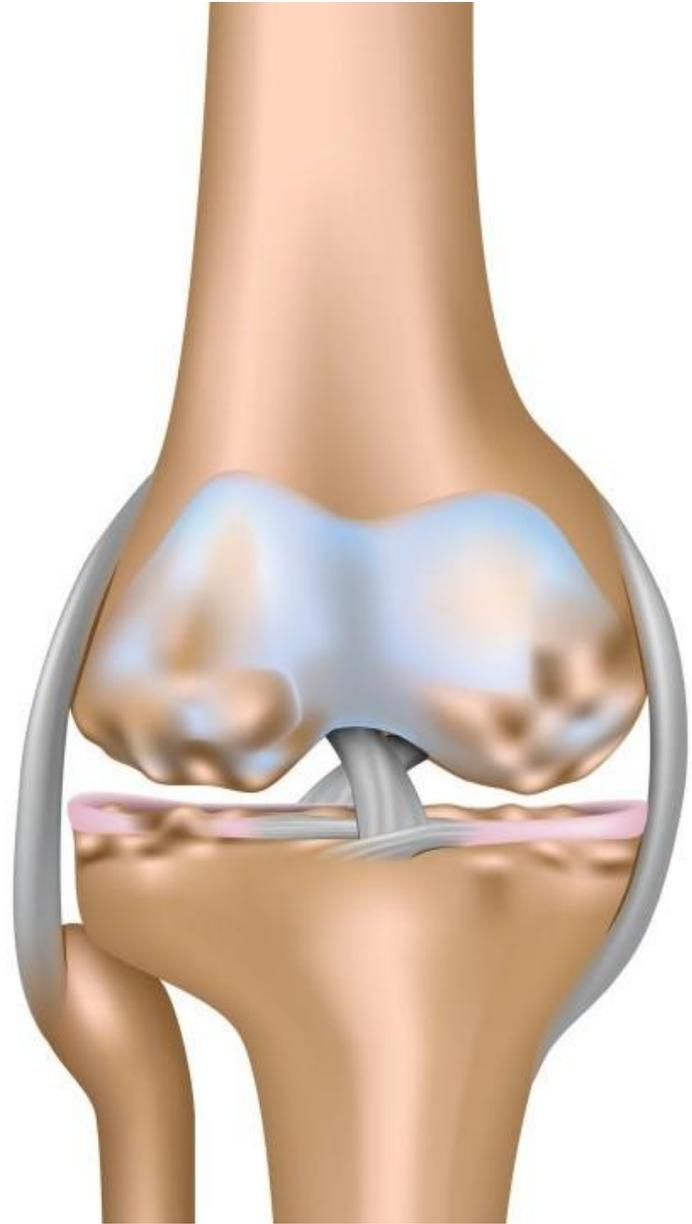
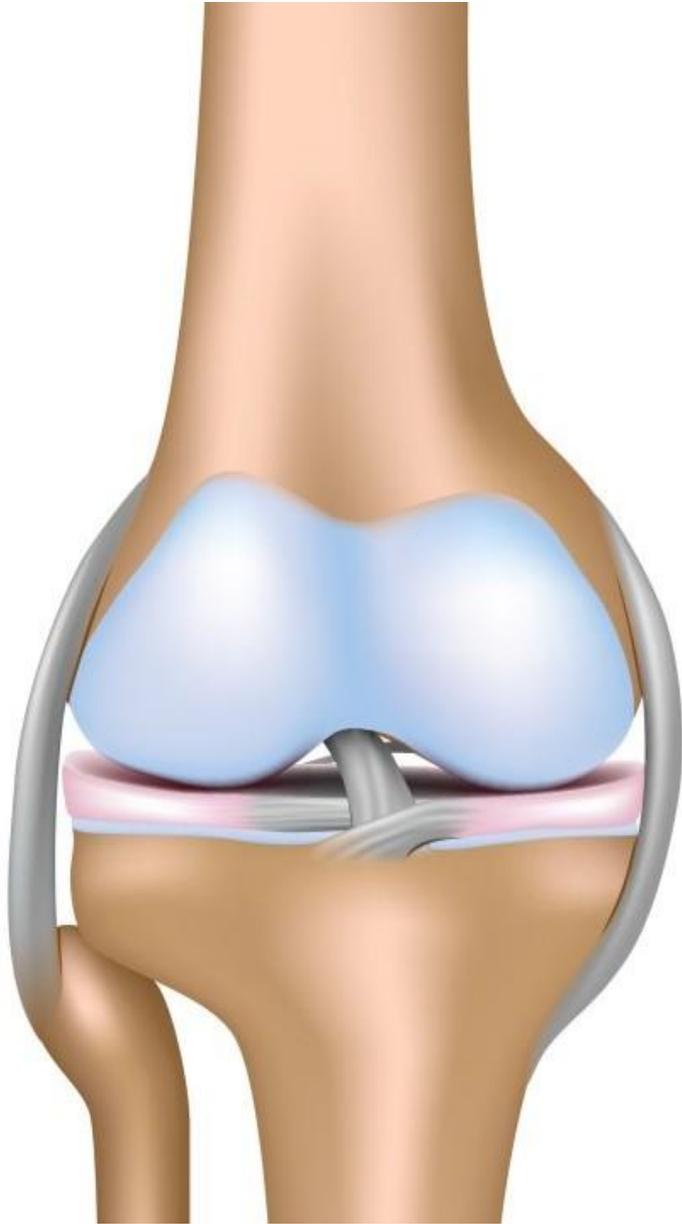
Ванны: ЭМ ладан (береза) – 10 капель.

Масло для тела: жожоба (абрикос, персик) – 50 мл.

ЭМ ладан – 20 капель.

Остеоартроз.

- **Остеоартроз** - группа заболеваний различной этиологии, поражение всех компонентов сустава, в первую очередь хряща, субхондральной кости, синовиальной оболочки, связок, капсулы и периартикулярных мышц.
- Дегенерация суставного хряща - нормальный физиологический процесс, возникающий у 100% лиц в возрасте старше 60 лет. Этапы возрастной дегенерации хрящевой ткани:
 - уменьшение содержания хондроитинсульфата, приводящее к изменению свойств хряща и скорости усвоения питательных веществ;
 - замещение основного вещества хряща соединительной тканью вследствие гибели хондроцитов;
 - потеря эластичности и упругости хряща;
 - разволокнение хрящевой ткани, образование изъязвлений с обнажением подлежащей кости в зоне наибольшей нагрузки (обычно - в середине суставной поверхности кости).
- При этом происходит быстрая дегенерация хряща, сопровождающаяся изменениями окружающих тканей.
- ОА - самое распространенное заболевание суставов. Заболеваемость составляет 8,2 случая на 100 тыс. населения, распространенность - 20%. ОА не приводит к смертельному исходу. Заболевание обычно начинается в возрасте старше 40 лет. Его рентгенологические признаки обнаруживают у 50% лиц в возрасте 55 лет и у 80% - в возрасте старше 75 лет. Поражение коленного сустава (гонартроз) чаще регистрируют у женщин, а тазобедренного сустава (коксартроз) - у мужчин.



Ароматерапия.

- **Артроз-1.**
- 1. Мацерат зверобоя – 5 мл.
- 2. Масло шиповника – 40 мл.
- 3. Масло абрикосовых косточек нераф. – 45 мл.
- 4. ЭМ перец черный 7 капель;
- 5. ЭМ можжевельник – 22 капли;
- 6. ЭМ пихта – 22 капли
- 7. ЭМ лаванда – 25 капель;
- 8. ЭМ гаултерия (или береза) – 10 капель;
- 9. ЭМ гвоздика – 7 капель;
- 10. ЭМ камфора – 15 капель;

Артроз-2

- Масло зверобоя – 25 мл
- Масло шиповника – 25 мл
- Ментол – 5 г
- Лаванда – 8 к
- Эвкалипт – 8 к
- Сосна – 8 к
- Мята – 8 к
- Перец черный – 4 к
- Гаултерия – 8 к
- Камфора – 8 к

Подагра.

- Подагра - заболевание, обусловленное нарушением обмена пуринов, характеризующееся гиперурикемией, рецидивирующим острым, а в дальнейшем и хроническим артритом и поражением почек.
- Сущность заболевания состоит в нарушении обмена мочевой кислоты, в результате чего в суставах и околоуставной клетчатке откладываются кристаллы моноватриевых уратов, что приводит к развитию артрита. Кроме того, отмечают избыточное образование уратных камней в лоханках почек и мочевыводящих путях, а также развитие интерстициального нефрита.
- Увеличение содержания в организме мочевой кислоты обусловлено тремя механизмами:
 - метаболическим - увеличением синтеза мочевой кислоты;
 - почечным - снижением экскреции мочевой кислоты почками;
 - смешанным - умеренным увеличением синтеза мочевой кислоты в сочетании со снижением ее экскреции почками.
- Все эти механизмы нарушения обмена мочевой кислоты принимают участие в развитии подагры.

Этиология.

- Различают первичную и вторичную подагру.
- **Первичная** (идиопатическая) подагра - наследственное заболевание, детерминированное одновременным действием нескольких патологических генов. Кроме наследственной предрасположенности, в ее развитии играет роль алиментарный фактор - повышенное употребление с пищей продуктов с избыточным содержанием пуринов, жиров, углеводов и алкоголя.
- **Вторичная** подагра - результат гиперурикемии, возникающей при некоторых заболеваниях: гемобластозах, новообразованиях, болезнях почек, сердечной недостаточности, некоторых обменных и эндокринных заболеваниях, а также при приеме лекарственных препаратов, способствующих повышению концентрации мочевой кислоты в крови (диуретики, салицилаты, цитостатические препараты, глюкокортикоиды).





Ароматерапия.

- Внутрь курс ЭМ можжевельник – 3 раза в день по 3 капли, 21 день.
- Перерыв 5 недель, потом повторить.
- Баня, сауна, облегченный рацион (снижение содержания в рационе красного мяса, исключить вино и пиво, мясные полуфабрикаты. Больше овощей.)

Суставы, воспалительные процессы, артриты.

- 1. Масло зверобоя – 5 мл.
 - 2. Масло жожоба – 10 мл.
 - 3. Масло абрикосовых косточек нерафинированное – 85 мл.
 - 4. СО2 арника – 15 капель;
 - 5. ЭМ перец черный 7 капель;
 - 6. ЭМ эвкалипт 25 капель.
 - 6. ЭМ можжевельник – 22 капли;
 - 7. ЭМ пихта – 22 капли
 - 8. ЭМ лаванда – 25 капель;
 - 9. ЭМ гаултерия (или береза) – 10 капель;
 - 10. ЭМ гвоздика – 7 капель;
 - 11. ЭМ камфора – 15 капель;
-
- Можно без арники, если ее нет.
 - Все перемешать, натирать суставы 1-2 раза в день.

Ревматизм.

- Ревматический полиартрит.
- При ревматизме артрит отличается летучестью и поражением крупных суставов. Назначение противоревматических препаратов быстро купирует суставные изменения. На первое место выступает поражение сердца: при первичной атаке порок еще не сформирован, но признаки ревмокардита отчетливо выражены. При рецидивах ревматического полиартрита порок сердца обычно уже отчетливо сформирован. Суставные изменения при ревматизме полностью обратимы.

Типичное расположение
ревматоидных узелков



ревматизм



Ароматерапия.

- Средство от болей суставов и мышц (при артритах).
- База – кунжут, абрикос – 100 мл. Масло рыжика или горчицы – 50 мл, зверобой – 50 мл.

- ЭМ:
 - эвкалипт шаровидный – 36 капель;
 - розмарин – 36 капель;
 - пихта – 36 капель;
 - мята – 36 капель;
 - лаванда – 36 капель;
 - черный перец – 15 капель;
 - гаултерия – 36 капель;
 - камфора – 36 капель;
 - ментол – 2%.

- Внутрь жирное масло черного тмина 30 дней 1 ч.л. 3 раза в день.
- Потом месяц перерыв и опять.
- Мужчинам можно без перерыва.

Артропатия.

Артропатия – вторичное поражение суставов на фоне других заболеваний и патологических состояний.

- Мацерат арники – 10 мл.
- Масло жожоба – 25 мл.
- Мацерат зверобоя – 20 мл.
- Мацерат чабреца – 35 мл
- СО2 арника (экстракт) – 7 капель;
- ЭМ перец черный – 5 капель;
- ЭМ можжевельник – 11 капель;
- ЭМ пихта – 11 капель;
- ЭМ лаванда – 13 капель;
- ЭМ гаултерия – 10 капель;
- ЭМ гвоздика – 3 капли;
- ЭМ камфора – 50 капель;
- ЭМ лемонграсс - 50 капель;
- ЭМ сосна – 18 капель.
- Мята - 18
- Чабрец – 5
- Эвкалипт – 15 капель

Прочие заболевания.

- **Бурсит** — воспаление слизистых сумок преимущественно в области суставов. Чаще всего возникает в плечевых суставах, реже — в локтевых, коленных, бедренных и в синовиальной сумке между ахилловым сухожилием и пяточной костью.
- **Синовит** – воспалительный процесс в синовиальной оболочке, сопровождающийся скоплением жидкости (выпота) в полости сустава. Чаще всего страдает коленный сустав. Возможно также поражение голеностопного, локтевого, лучезапястного и других суставов. Как правило, воспаление развивается в одном суставе. Одновременное поражение нескольких суставов наблюдается достаточно редко. Синовит может развиваться в результате травмы, инфекции, аллергии, некоторых болезней крови, эндокринных заболеваний и обменных нарушений.
- Противовоспалительные и обезболивающие рецепты (см. артрит, артропатия, «Жидкий лед»).
- Эвкалипт, лаванда, чабрец, гвоздика, чайное дерево, лаванда, гаултерия.
- Масло зверобоя, календулы, абрикос нерафинированный, ним.

Общие рецепты.

Спрей «Жидкий лед».

- Спирт – 175 мл.
- Нашатырный спирт – 25 мл.
- Ментол – 10 гр.
- Эфирное масло мята перечная – 110 капель;
- Эфирное масло перец черный - 220 капель;
- Эфирное масло сосна – 50 капель;
- Эфирное масло гаултерия – 50 капель;
- Эфирное масло лаванда – 50 капель:

- Глицерин – 6 мл.
- СО2 арники – 2 мл.

- **Крем для снятия усталости ног и оздоровления.**
- -Масло таману - 5 гр.
- - Мацерат зверобой (или масло ним, календула, алоэ) - 10 мл.
- - Масло лавр - 10 мл.
- - Ментол - 1 гр.
- - Эмульгатор 8 гр.
- - Канделийский воск - 1,5 гр.
- - ЭМ мята - 10 капель;
- - ЭМ чайное дерево (или мирт) - 10 капель;
- - ЭМ лаванда - 10 капель;
- - ЭМ кипарис (или можжевельник, сосна) - 10 капель;
- - Вода 65 мл.
- - Консервант - 1 мл.
- - Можно положить какой-нибудь актив, типа экстракта виноградных косточек - 5 мл., уменьшив кол-во воды.

Регенерация связок и суставов после операций и травм.

- Регенерация связок и суставов после операций и травм
- 1. Мацерат арники – 10 мл.
- 2. Масло жожоба – 25 мл.
- 3. Мацерат зверобоя – 20 мл.
- СК СО2 арника (экстракт) – 7 капель;
- ЭМ перец черный – 5 капель;
- ЭМ можжевельник – 11 капель;
- ЭМ пихта – 11 капель;
- ЭМ лаванда – 13 капель;
- ЭМ гаултерия – 10 капель;
- ЭМ гвоздика – 3 капли;
- ЭМ камфора – 50 капель;
- ЭМ лемонграсс - 50 капель;
- ЭМ сосна – 18 капель.

Гель обезболивающий.

- 1. Масло зверобоя – 20 мл.
- 2. Эмульгатор ксиланс – 13 гр.
- 3. Глицерин – 70 мл.
- 4. Вода – 30 мл.
- 5. Ментол – 10 гр.
- 6. Спирт – 15 мл.
- 7. Консервант – 4 мл.
- 8. ЭМ мята перечная - 110 капель;
- 9. ЭМ перец черный - 220 капель;
- 10. ЭМ гаултерия – 100 капель;
- 11. ЭМ сосна – 100 капель

A man and a woman are running on a sandy beach. The man is on the left, wearing a blue short-sleeved shirt and light-colored shorts, and is barefoot. The woman is on the right, wearing a white short-sleeved top and white shorts, also barefoot. They are holding hands and appear to be laughing or shouting joyfully. The background shows a clear blue sky and the ocean in the distance.

Благодарю за внимание!

- **Использованы материалы:**
- «Внутренние болезни», учебник.
Маколкин В.И., Овчаренко С.И.Сулимов
В.А.
- Википедия
- Студопедия