

Instrukcję opracowała lek. med. Izabela Michniewska

BEZOGNIOWE BAŃKI LEKARSKIE

Praktyczne zastosowanie chłodnej
metody stawiania baniek



OPIS PRODUKTU • INSTRUKCJA STOSOWANIA

Prosimy o dokładne przeczytanie tej instrukcji przed użyciem wyrobu.
Prosimy o zachowanie instrukcji w celu przyszłego użycia.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	3
W JAKI SPOSÓB DZIAŁAJĄ BAŃKI	4
OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI.....	6
WSKAZANIA.....	7
PRZECIWWSKAZANIA.....	8
TRADYCYJNY SPOSÓB STAWIANIA BANIEK.....	9
STAWIANIE BANIEK W PUNKTACH AKUPUNKTUROWYCH	13
STAWIANIE BANIEK W MIEJSCACH SZCZEGÓLNEJ BOLESNOŚCI.....	30
MASAŻ PRÓŻNIOWY BAŃKAMI	31
CZYSZCZENIE i DEZYNFEKCJA.....	33
PIŚMIENNICTWO	34

WPROWADZENIE

BEZOGNIOWE BAŃKI LEKARSKIE – OD DAWNA SKUTECZNE, OD DZIŚ BEZPIECZNE

Gratulujemy zakupu doskonałego produktu, który wykorzystuje możliwości najnowszej technologii, łącząc w sobie sprawdzone przez setki lat stosowania zalety baniek tradycyjnych z wy-
mogami współczesnej medycyny.

Stawianie baniek jest metodą leczniczą znaną od tysięcy lat, zaliczaną dzisiaj, w dobie ogromnego postępu medycyny do pełnowartościowych metod leczenia wielu schorzeń.

Za pomocą baniek można usunąć zaburzenia czynności narządów wewnętrznych, uśmierzyć ból, wyleczyć chorobę lub wspomóc leczenie konwencjonalne. Można przywrócić prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.

Kuracja bańkami zastosowana odpowiednio wcześniej bywa niekiedy bardziej skuteczna od farmakologicznej (np. antybiotykowej) i często ją zastępuje. W schorzeniach wirusowych, z natury niewrażliwych na antybiotyki, daje nadspodziewanie dobre wyniki.

W tradycji europejskiej bańki wykorzystywane są jako skuteczna pomoc w przypadku ostrych i przewlekłych infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej.

W medycynie Dalekiego Wschodu stosowane są w leczeniu wielu innych chorób, dolegliwości bólowych oraz po urazach. Stawia się je w punktach akupunkturowych oraz w tak zwanych punktach Ashi. Wykonuje się także masaż bańką – tzw. masaż próżniowy.

Bańki stosuje się również jako pierwszą pomoc w przypadkach ukąszenia przez owady.

W JAKI SPOSÓB DZIAŁAJĄ BAŃKI

Wbrew powszechnemu mniemaniu to podciśnienie, a nie temperatura jest czynnikiem leczniczym w zabiegu stawiania baniek.

Wytworzone w bańce podciśnienie zasysa skórę do jej wnętrza, w wyniku czego dochodzi do pęknięcia podskórnych naczyń krwionośnych i wydostania się poza nie pewnej ilości krwi (widoczny krwiak). Ta krew odbierana jest przez system obronny organizmu jako obce białko i staje się silnym bodźcem do wytworzenia dużej ilości ciał odpornościowych, które przygotowane do walki z wrogiem napotkawszy jedynie własną krew, kierują swoje siły przeciwko infekcji.

Podciśnienie, wywierając na skórę działanie mechaniczne, powoduje podrażnienie jej zakończeń nerwowych. Dzięki temu dochodzi do zwiększenia ukrwienia i poprawy zakłóconej wcześniej czynności narządu wewnętrznego, związanego ze strefą skóry, na której postawiono bańki.

Zasadę działania baniek stawianych w ściśle określonych punktach ciała w zależności od schorzenia można wyjaśnić wykorzystując wiedzę stosowaną w akupunkturze. Wg tradycyjnej medycyny chińskiej ból to stagnacja krwi i energii życiowej Qi. Nauka ta uznaje istnienie kanałów energetycznych powiązanych z narządami (tzw. meridianów), którymi płynie energia Qi. Przyczyną choroby jest zakłócenie przepływu tej energii. Przywrócenie prawidłowego obiegu Qi jest warunkiem powrotu do równowagi i celem leczenia. Dlatego działanie na meridiany w odpowiednich punktach ciała, pobudzając krążenie energii Qi i wyrównując jej poziom, wpły-

wa na stan narządów wewnętrznych, przez które one przechodzą, przyspiesza proces powrotu do zdrowia i usuwa dolegliwości.

„Rozróżniamy dwie metody stawiania bańek: gorącą i chłodną. (...) Przewaga tzw. metody chłodnej nad gorącą polega na możliwości dokładnego określenia ciśnienia wewnątrz bańki.”

prof. Zbigniew Garnuszewski

Od dziś bańki bezogniowe mogą być stosowane w każdym domu.

Bańki bezogniowe leczą tak samo jak bańki stawiane tradycyjną, „gorącą” metodą. Różnica polega na tym, że w nowego typu bańkach, podciśnienie uzyskuje się poprzez wypompowanie z bańki powietrza, a nie jego wypalenie.

Tak powstały bezpieczne, bezstresowe, łatwe w użyciu bańki, które każdy bez obawy poparzenia chorego może stawiać samodzielnie.

Bezogniowe bańki lekarskie testowane były na oddziałach pediatrycznych wielu szpitali i klinik, zyskując uznanie lekarzy i pielęgniarek. Są one oznaczone znakiem CE i w pełni odpowiadają wymaganiom bezpieczeństwa Dyrektywy Rady 93/42/ EWG dotyczącej wyrobów medycznych.

Lekarze najbardziej chwalą w bańkach bezogniowych:

1. Nowatorskie rozwiązanie dające bezpieczeństwo i łatwość stosowania.

2. Podniesienie skuteczności terapeutycznej poprzez możliwość skorygowania ciśnienia w bańce bez jej odrywania.
3. Wyeliminowanie u chorego i osoby wykonującej zabieg stresu związanego z ogniem.
4. Możliwość leczenia bańkami w placówkach zamkniętych, w których przepisy zabraniają stosowania otwartego ognia.

Pamiętaj: atakowany wciąż trującymi substancjami organizm ludzki traci swoje siły obronne. Antybiotyki, choć skutecznie leczą, usypiają system obronny człowieka, podczas gdy bańki ten system uaktywniają.

OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. Bańki stawia się na zlecenie lekarza.
Zabieg stawiania baniek nie może być wykonywany bez konsultacji lekarskiej. Przed wykonaniem zabiegu należy dokonać badania lekarskiego.
2. Nie wolno stawiać baniek w okolicy serca, dużych naczyń krwionośnych, oczu, uszu, nosa, brodawek piersiowych, żołądka, żyłaków, na skórę uszkodzoną lub zmienioną chorobowo, na znamionach barwnikowych oraz u kobiet ciężarnych na podbrzusze i w okolicy lędźwiowej.
3. Omijając należy miejsca gdzie skóra leży bezpośrednio na kościach (aby bańki nie odpadły), a więc: wystające części łopatek, kręgosłup, mostek, obojczyki.
4. Bańki nie służą do zabawy, prosimy chronić je przed dziećmi.

WSKAZANIA

1. Ostre infekcje górnych dróg oddechowych czyli tzw. przeziębienie: infekcje kataralne, zapalenie gardła, zapalenie tchawicy, grypa.
2. Przewlekłe choroby górnych dróg oddechowych – przerost migdałków podniebiennych i nawracające anginy.
3. Ostre infekcje dolnych dróg oddechowych – zapalenie oskrzeli, opłucnej, płuc.
4. Przewlekłe choroby dolnych dróg oddechowych – przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma oskrzelowa, nadreaktywność poinfekcyjna dróg oddechowych objawiająca się przewlekłym kaszlem.
5. Profilaktycznie (wzmocnienie układu odpornościowego) - u dzieci często zapadających na infekcje dróg oddechowych oraz u osób obłożnie chorych, długotrwale unieruchomionych (również jako profilaktyka odleżyn).
6. Ostre zapalenie korzonków nerwowych.
7. Moczzenie nocne.
8. Zespół nadwrażliwego jelita grubego.
9. Brak lub bolesne miesiączki.
10. Ostre i podostre mięśniobóle.
11. Ostre i podostre nerwobóle.
12. Ostry i przewlekły ból w okolicy krzyżowo - lędźwiowej.
13. Rwa kulszowa.
14. Ostre i przewlekłe zapalenia stawów.
15. Bóle głowy, migrena.
16. Nerwice wegetatywne (narządowe).

PRZECIWSKAZANIA

1. Rozległe zmiany zapalne skóry (alergiczne, ropne lub grzybicze).
2. Wzmoczona kruchość naczyń krwionośnych.
3. Skazy krwotoczne (zespoły złej krzepliwości krwi np. hemofilia).
4. Duszność (np. stan astmatyczny, niewydolność oddechowa i/lub krążeniowa).
5. Choroby autoimmunologiczne (tzw. choroby z autoagresji).
6. Stwardnienie rozsiane w okresie nowego rzutu.
7. Anemia i stany ogólnego wyniszczenia.
8. Wysoka gorączka (powyżej 38,5°C).
9. Nieustabilizowane nadciśnienie tętnicze ze skokami ciśnienia skurczowego > 200 mmHg.
10. Kobietom ciężarnym nie wolno stawiać baniek do 4-go miesiąca ciąży ze względu na ryzyko poronienia. Od 5-go miesiąca ciąży nie stawiamy baniek na podbrzusze oraz okolice lędźwiową oraz gdy ciąża jest zagrożona. W ciąży nie należy stosować dużego podciśnienia.
11. W przypadku wylewów podskórnych i obrzęków spowodowanych stłuczeniem lub skręceniem nie powinno się stawiać baniek przed upływem 24 godzin od urazu.
12. Czynna choroba nowotworowa.
13. Gruźlica.
14. Drgawki.
15. Stan po spożyciu alkoholu.
16. Baniek nie należy stawiać bezpośrednio po posiłku.

UWAGA!

1. Należy zachować ostrożność u osób leczonych lekami przeciwzakrzepowymi (aspiryna, acenocumarol itd).
2. Nie zaleca się stawiania baniek u osób chorych na serce przed ich dokładnym zbadaniem i uzyskaniem wyników EKG.

TRADYCYJNY SPOSÓB STAWIANIA BANIEK

Sposób ten stosuje się przy ostrych i przewlekłych chorobach dróg oddechowych. Bańki stawia się na dużych powierzchniach (plecy, klatka piersiowa) szeregiem w odległości 1 cm jedna od drugiej z zachowaniem szczególnej ostrożności w okolicy serca.

Rytm zabiegów ustala się indywidualnie, kierując się stanem ogólnym chorego, rodzajem i stadium choroby oraz stopniem tolerancji zabiegu.

W chorobach ostrych bańki można stawiać co dwa dni przez tydzień. Najlepsze efekty uzyskuje się rozpoczynając zabiegi przy pierwszych zwiastunach choroby.

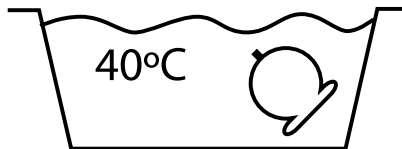
W chorobach przewlekłych – raz lub dwa razy w tygodniu przez kilka lub kilkanaście tygodni.

Profilaktycznie, uodparniająco u dzieci i osób często zapadających na infekcje dróg oddechowych stosujemy serię 10–12 zabiegów 2 razy w tygodniu. Kurację rozpoczynamy ok. 6 tygodni przed okresem wzmożonych zachorowań.

PRZYGOTOWANIE DO ZABIEGU

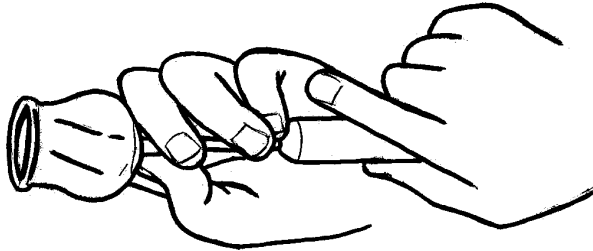
1. Pozamykać okna i drzwi uprzednio przewietrzonego pokoju, w którym wykonywany ma być zabieg (prawidłowa temperatura pomieszczenia to 20–22°C).
2. Chory może wygodnie siedzieć lub leżeć.
3. Ogolić zbyt intensywny zarost w miejscu gdzie mają stać bańki.
4. Skórę należy umyć ciepłą wodą z mydłem i wysmarować ją substancją natłuszczającą (wazeliną, kremem, oliwką, maścią z witaminą A, oliwą z oliwek lub pestek winogron), szczególnie u osób zbyt szczupłych lub wychudzonych.
5. Bańki przed użyciem należy zanurzyć całkowicie w ciepłej wodzie.

Uwaga! Baniek nie wolno zaparzać ani gotować!



STAWIANIE BANIEK

Pompkę ssącą należy połączyć z bańką wciskając zawór bańki w gumową część pompki. Bańkę przyciskamy lekko do miejsca gdzie mamy ją przysssać. Jedną ręką przytrzymujemy bańkę w miejscu połączenia z pompką tak, aby uniemożliwić rozłączenie się bańki i pompki, a drugą ręką wykonujemy ruchy do góry i w dół trzymając pompkę za korpus.

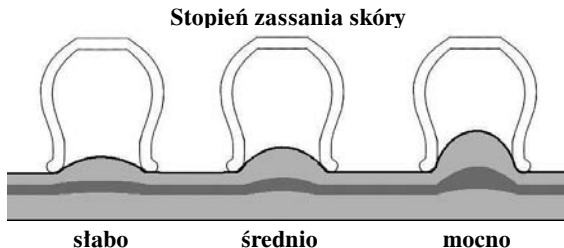


Wykonujemy tyle ruchów pompki ile potrzeba do uzyskania odpowiedniego stopnia wessania skóry, który musi być określany indywidualnie. W tym względzie należy kierować się wskazaniami lekarza. Często wystarcza jeden, niepełny ruch pompki.

U osób z delikatną skórą, cienką podściółką tłuszczową, u osób szczupłych i dzieci wystarczy gdy wybrzuszenie będzie wynosiło 3-4 mm. U osób o mocnej budowie ciała, ze skórą twardszą

i z grubszą tkanką tłuszczową należy uzyskiwać większe podciśnienie, większy stopień wessania skóry do bańki.

Należy pamiętać, by u osób w podeszłym wieku i niemowląt podciśnienie nie było zbyt duże bez względu na grubość podściółki tłuszczowej, gdyż naczynia krwionośne są u nich zazwyczaj bardzo kruche!



UWAGA!!!

1. W miejscu stawiania bańki pacjent powinien odczuwać ciepło oraz rozciąganie, a nie ból. Jeżeli pacjent podczas zabiegu odczuwa ból należy natychmiast usunąć bańki.
2. W niektórych przypadkach (np. przy zbyt silnym lub za długim postawieniu baniek) na skórze mogą się pojawiać pęcherze. Należy wtedy natychmiast usunąć bańki i skontaktować się z lekarzem.

CZAS TRWANIA ZABIEGU

U dorosłych 15–20 minut.

U dzieci poniżej 7 roku życia należy stosować bańki najwyżej przez 5 minut, a u dzieci od 7 do 14 lat oraz osób wątłych, osłabionych i starszych – do 10 minut.

Jeżeli bańka odpadnie przed czasem, ze względu na zbyt niskie podciśnienie i nie uzyskamy widocznego wynaczynienia krwi, zabieg można powtórzyć w tym samym miejscu.

Zabieg kończymy uciskając opuszką palca skórę wokół bańki w celu jej rozszczelnienia i bezbolesnego zdjęcia.

Pacjent, podobnie jak po zabiegu akupunktury powinien odpocząć przez 15-20 minut. Pozywanie w domu czy leżenie w łóżku wskazane jest tylko wtedy, gdy wymaga tego stan chorego.

STAWIANIE BANIEK W PUNKTACH AKUPUNKTUROWYCH

Punkty akupunkturowe na powierzchni ciała, stosowane w leczeniu różnych schorzeń, położone są na przebiegu meridianów czyli kanałów energetycznych.

Nazwy meridianów i ich oznaczenia literowe:

N – meridian nerki

PŻ – meridian pęcherzyka żółciowego

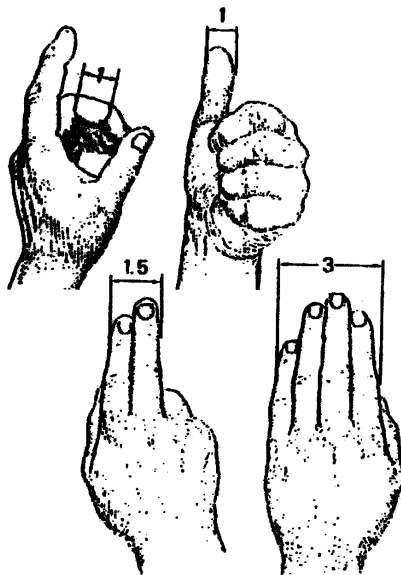
Ż	– meridian żołądka
W	– meridian wątroby
ST	– meridian śledziony i trzustki
S	– meridian serca
PO	– meridian potrójnego ogrzewacza
PM	– meridian pęcherza moczowego
P	– meridian płuc
O	– meridian osierdzia
JG	– meridian jelita grubego
JC	– meridian jelita cienkiego
GRT	– meridian głównego regulatora tylnego
GRP	– meridian głównego regulatora przedniego

Celem umiejscowienia poszczególnych punktów akupunkturowych na powierzchni ciała określamy ich oddalenie od ogólnie znanych struktur anatomicznych.

Posługujemy się tutaj jednostką miary chińskiej, zwaną „cunem”:

- 1 cun – odległość między dwoma fałdami, które powstają podczas zginania drugiego paliczka palca środkowego pacjenta, odpowiada ona szerokości jego kciuka;
- 1,5 cuna – szerokość 2-go i 3-go palca dłoni;
- 2 cuny – szerokość 2-go, 3-go i 4-go palca dłoni.

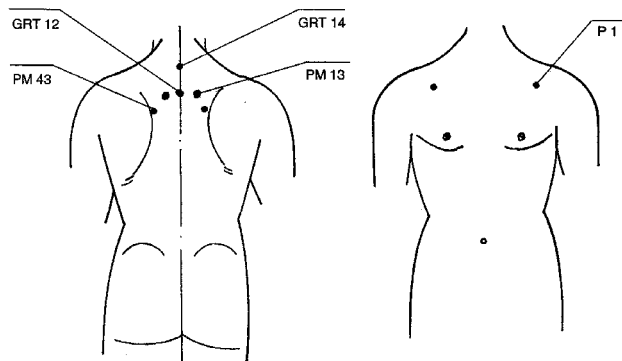
Wartość cuna jest indywidualna dla każdego i zależy od szerokości palców.



W leczeniu poniższych chorób bańki stawia się co dwa dni. W jednej serii należy wykonać 10 zabiegów. Kurację można powtórzyć po miesiącu.

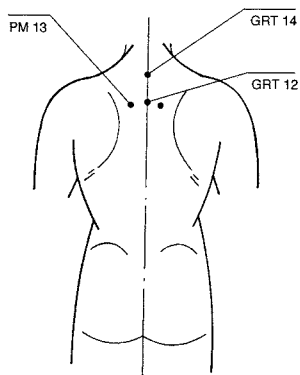
1. Astma oskrzelowa

- GRT 14** – punkt położony w tylnej linii środkowej ciała, poniżej wyrostka ościstego 7-go kręgu szyjnego, ma własności antyinfekcyjne, uodparniające.
- GRT 12** – punkt poniżej wyrostka ościstego 3-go kręgu piersiowego w tylnej linii środkowej ciała.
- PM 13** – punkt na wysokości wyrostka ościstego 3-go kręgu piersiowego, 1,5 cuna bocznie od linii środkowej tylnej, stosowany w chorobach płuc i oskrzeli (bańki stawiamy w 2 punktach symetrycznie po prawej i lewej stronie).
- PM 43** – punkt na wysokości wyrostka ościstego 4-go kręgu piersiowego, 3 cuny od linii środkowej tylnej (2 punkty symetrycznie).
- P 1** – punkt 6 cunów od linii środkowej przedniej, 1 cun poniżej dolnego brzegu obojczyka, stosowany w duszności (2 punkty symetrycznie).



2. Przeziębienie (infekcje kataralne, ostre zapalenie gardła, grypa)

- GRT 14** – punkt położony jak opisano wyżej.
GRT 12 – jak wyżej.
PM 13 – jak wyżej (2 punkty symetrycznie).

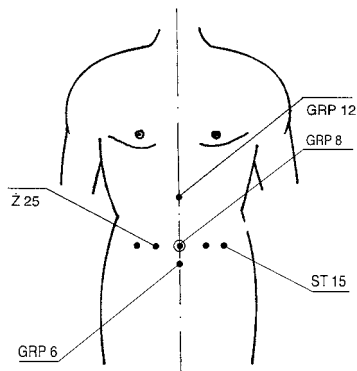


3. Zaburzenia trawienia, wzdęcia brzucha, kolka jelitowa

- GRP 12** – punkt położony w linii środkowej przedniej, 4 cuny powyżej pępka.
GRP 6 – punkt w linii środkowej przedniej, 1,5 cuna poniżej pępka
Ż 25 – punkt na wysokości pępka, 2 cuny bocznie od linii środkowej przedniej ciała (2 punkty symetrycznie).

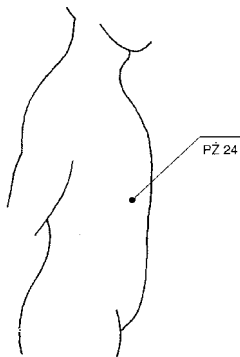
ST 15 – punkt na wysokości pępka, 4 cuny bocznie od linii środkowej przedniej (2 punkty symetrycznie).

W przypadku kolki jelitowej u niemowląt i małych dzieci zalecany jest delikatny masaż bańkami wokół w/w punktów. Na dobrze natłuszczonej skórze nakładamy najpierw jedną bańkę nad pępkiem (punkt GRP 8) i pozostawiamy ją nieruchomo do czasu zakończenia masażu. Pozostałe bańki stawiamy w kolejnych punktach i wykonujemy ruchy okrężne tylko zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Po wykonaniu masażu w punkcie pierwszym bańkę zdejmujemy i ustawiamy w punkcie drugim itd.



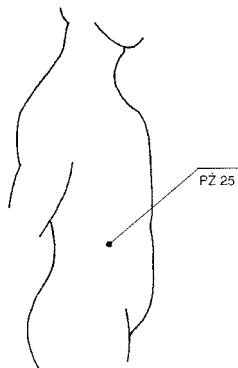
4. Kolka żółciowa

PŻ 24 – punkt położony na przedniej powierzchni klatki piersiowej w linii środkowo-objęczykowej w 7-ym międzyżebżu.



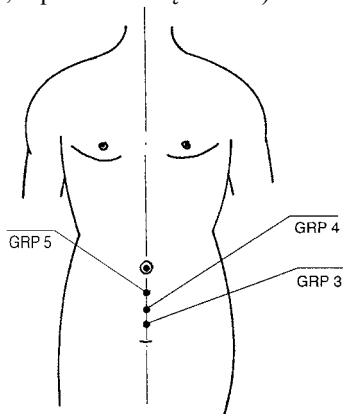
5. Kolka nerkowa

PŻ 25 – punkt położony na bocznej powierzchni brzucha, na dolnym brzegu wolnego końca 12-go żebra.



6. Moczzenie nocne

- GRP 5** – punkt położony w linii środkowej przedniej, 2 cuny poniżej pępka.
- GRP 4** – punkt w linii środkowej przedniej ciała, 3 cuny poniżej pępka. Jest to punkt ogólnie wzmacniający stosowany również w ginekologii.
- GRP 3** – punkt w linii środkowej przedniej ciała, 4 cuny poniżej pępka. Punkt stosowany w chorobach układu moczowo - płciowego (zaburzenia w oddawaniu moczu, zapalenie nerek, impotencja, zapalenie i świąd sromu).



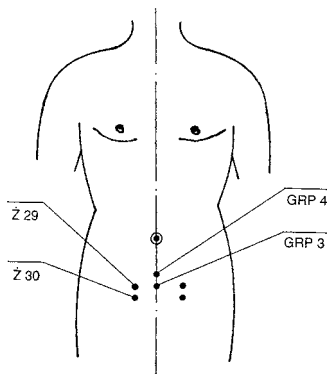
7. Choroby kobiece (krwawienia z narządu rodnego, zaburzenia miesiączkowania, zapalenie jajników i sromu)

GRP 3 – punkt położony jak opisano wyżej.

GRP 4 – jak wyżej.

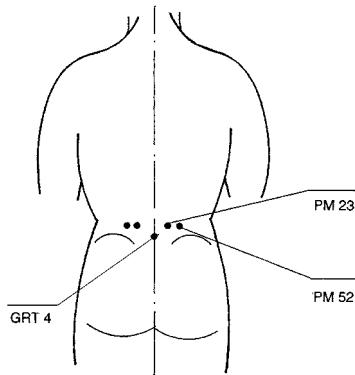
Ż 29 – punkt położony w podbrzuszu, 4 cuny poniżej pępka, 2 cuny w bok od linii środkowej przedniej (2 punkty symetrycznie).

Ż 30 – punkt położony na górnym brzegu kości łonowej, 2 cuny bocznie od linii środkowej przedniej (2 punkty symetrycznie).



8. Bóle okolicy lędźwiowej

- GRT 4** – punkt położony poniżej wyrostka ościstego 2-go kręgu lędźwiowego w linii środkowej tylnej, tzw. „wrota życia”.
- PM 23** – punkt na wysokości wyrostka ościstego 2-go kręgu lędźwiowego, 1,5 cuna bocznie od linii środkowej tylnej (2 punkty symetrycznie).
- PM 52** – punkt na wysokości wyrostka ościstego 2-go kręgu lędźwiowego, 3 cuny bocznie od linii środkowej tylnej (2 punkty symetrycznie)



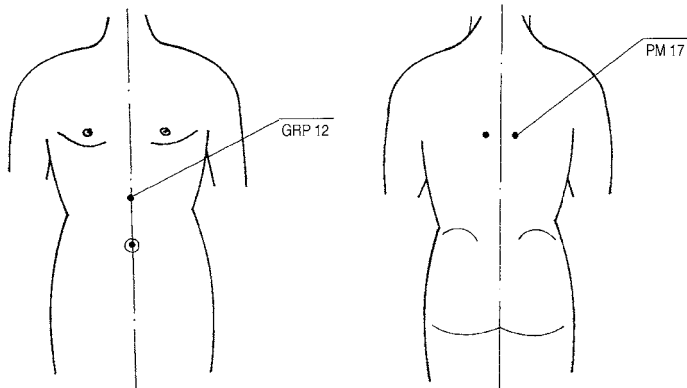
9. Impotencja

GRT 4, PM 23, PM 52, Ż 30 – położenie punktów jak opisano powyżej

10. Uporczywa czkawka

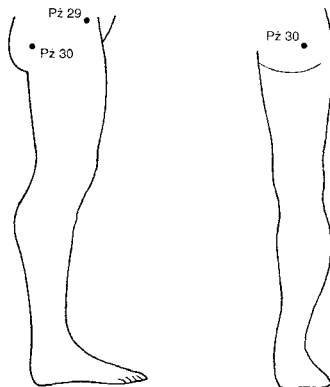
PM 17 – punkt położony poniżej wyrostka ościstego 7-go kręgu piersiowego, 1,5 cuna bocznie od linii środkowej tylnej (2 punkty symetrycznie).

GRP 12 – punkt w linii środkowej przedniej, 4 cuny powyżej pępka.



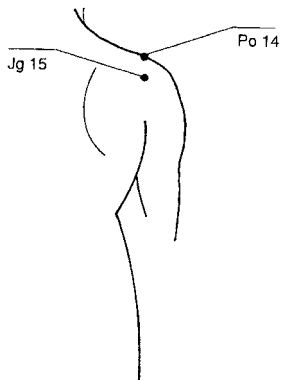
11. Zwyródnienie stawu biodrowego

- PŻ 29** – punkt umiejscowiony w środku linii łączącej górny kolec biodrowy i najwyższy punkt krętarza dużego.
- PŻ 30** – punkt położony w bocznym zagłębieniu pośladka, w 1/3 części linii łączącej krętarz duży i otwór krzyżowy bliżej krętarza).



12. Ból stawu barkowego

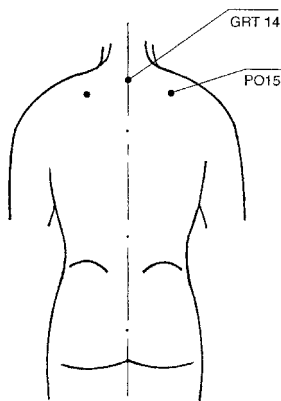
- JG 15** – punkt położony na powierzchni bocznej górnej części ramienia, nieco ku dołowi i do przodu od wyrostka barkowego.
- PO 14** – punkt umiejscowiony na wysokości stawu barkowego, ku tyłowi i dołowi od wyrostka barkowego.



13. Bóle karku, kręcz szyi

GRT 14 – punkt położony jak opisano wyżej.

PO 15 – punkt położony w połowie linii łączącej wyrostek barkowy i GRT 14 (2 punkty symetrycznie).



14. Nerwica (lękowa, depresyjna, reaktywna)

- GRT 13** – punkt umiejscowiony poniżej wyrostka ościstego 1-go kręgu piersiowego, w linii środkowej tylnej.
- GRT 12** – punkt poniżej wyrostka ościstego 3-go kręgu piersiowego, w linii środkowej tylnej.
- Ż 14** – punkt położony w pierwszym międzyżebżu, w linii środkowo-obojczykowej, 4 cuny od linii środkowej przedniej.
- GRP 14** – punkt 1,5 cuna poniżej końca wyrostka mieczykowatego mostka, w linii środkowej przedniej

15. Ogólne wzmocnienie organizmu

- GRP 8** – punkt w centrum pępka.
- GRT 4** – punkt położony jak opisano wyżej.
- PM 51** – punkt położony 3 cuny w bok od tylnej linii środkowej poniżej wyrostka ościstego 1-go kręgu lędźwiowego (2 symetryczne punkty).

15. „Odmładzanie” organizmu

Zalecane osobom starszym, w celu zapewnienia dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz przedłużenia życia w dobrej sprawności ogólnej.

- GRP 5** – „punkt wiecznej młodości” położony 2 cuny poniżej pępka, w linii środkowej przedniej.

- GRP 4** – punkt położony w linii środkowej przedniej, 3 cuny poniżej pępka, tzw. „wrota źródła” – ma działanie ogólnie wzmacniające, dodające energii.
- GRT 4** – punkt położony w linii środkowej tylnej, poniżej wyrostka ościstego 2-go kręgu lędźwiowego tzw. „wrota życia” – działa wzmacniająco i regenerująco.
- PŻ 34** – punkt na bocznej powierzchni podudzia, 2 cuny poniżej dolnego brzegu rzepki, ku przodowi i dołowi od główki kości strzałkowej – usprawnia układ mięśniowy.
- PM 31** – punkt „ostatniej młodości” – zalecany szczególnie paniom po czterdziestym roku życia – położony ponad pierwszym otworem kości krzyżowej, w połowie odległości pomiędzy tylnym górnym kolcem kości biodrowej, a linią środkowa tylną (2 punkty symetrycznie).

STAWIANIE BANIEK W MIEJSCACH SZCZEGÓLNEJ BOLESNOŚCI (W PUNKTACH ASHI)

W mięśniobólach, nerwobólach międzyżebrowych, rwie kulszowej wykorzystuje się do leczenia bańkami głównie te punkty i strefy wokół nich leżące, w których odczuwana jest szczególna bolesność (punkty Ashi). Na ogół nie są to klasyczne punkty akupunkturuowe. Zwykle nad miejscem chorym wykrywa się badaniem dotykowym kilka takich punktów.

16. Rwa kulszowa (ischias)

Ból pojawia się tutaj na przebiegu nerwu kulszowego czyli od kręgosłupa lędźwiowego do stopy.

Przed rozpoczęciem leczenia bańkami należy wyszukać (stosując lekki ucisk palcami) punkty bolesne w okolicy lędźwiowej obok kręgosłupa, na pośladkach, na udzie i podudziu zarówno bocznej jak i tylnej powierzchni nogi. Po wykryciu tych punktów bańki trzeba stawiać kolejno – od bioder w dół ku stopie.

Najczęściej bańki pozostawia się ok. 20 minut, a następnie zdejmując masuje się każdy z kolejnych punktów. Ponadto korzystne jest wykonanie masażu bańkami w okolicy przykręgosłupowej (ok. 0,5 cuna od linii środkowej tylnej), po obu stronach kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego.

MASAŻ PRÓŻNIOWY BAŃKAMI

Zalecane środki ostrożności oraz przeciwwskazania do masażu próżniowego bańkami są takie same jak w przypadku zabiegu stawiania baniek.

Masaż bańkowy jest specjalną formą masażu stosowaną do leczenia miejscowego i ogólnego. Wywiera on o wiele głębszy efekt od klasycznego masażu ręcznego.

Jego działanie lecznicze związane jest z silniejszym ukrwieniem tkanek w obszarze poddanym zabiegowi i ich lepszym odżywieniem oraz przyspieszeniem odpływu krwi żyłnej i limfy, co ułatwia usuwanie zbędnych produktów przemiany materii oraz innych substancji szkodliwych. Ponadto zabieg ten jest jednym z najlepszych istniejących sposobów odprężenia i rozluźnienia mięśni.

Masaż próżniowy wywiera korzystny wpływ nie tylko bezpośrednio na mięśnie i skórę, ale na drodze odruchowej działa na narządy wewnętrzne, jak również wzmacnia układ odpornoś-

ciowy oraz uwalnia organizm od toksyn wnikających do niego z powietrza, wody, pokarmów i niektórych farmaceutyków.

Zabieg ten wskazany jest głównie w następujących schorzeniach :

1. Choroby mięśni (m.in. mięśniobóle, wzmożone napięcie mięśniowe).
2. Bóle stawów (reumatyczne, zwyrodnieniowe, pourazowe).
3. Bóle głowy, migrena.
4. Bóle kręgosłupa, karku.
5. Nerwobóle.
6. Zaburzenia ukrwienia (np. kończyn).
7. Astma oskrzelowa, zapalenia oskrzeli (najlepsze wyniki uzyskuje się łącząc masaż bańkowy z klasycznym stawianiem baniek).
8. Jako zabieg rozluźniający, odprężający, rozgrzewający w stanach przemęczenia, stresu i wzmożonego napięcia nerwowego – masaż wykonuje się po obu stronach kręgosłupa.

Masaż bańkowy może być również pomocny w rozpoznaniu choroby. Miejsce, które podczas masażu najbardziej boli, wskazuje na lokalizację procesu chorobowego. Jeżeli po masażu występują dodatkowe dolegliwości w zupełnie innym miejscu, wskazuje to na istnienie odległego ogniska zakłócającego.

Aby ułatwić przesuwanie bańki przed zabiegiem należy natłuścić skórę oliwką lub maścią. Następnie stawia się bańkę na skórze sposobem tradycyjnym, po czym przesuwa się ją po powierzchni ciała lub wykonuje nią ruchy okrężne.

Zabieg powinien trwać 3–5 minut. Można go powtarzać co drugi dzień. Długość serii zabiegów uzależniona jest od charakteru choroby. W ostrych procesach chorobowych (np. zapalenia mięśni, nerwobóle) wystarcza zazwyczaj 1–3 zabiegów; w stanach przewlekłych 5–7 zabiegów.

Prawidłowo wykonany masaż bańką wywołuje niekiedy tylko nieznaczne zaczerwienienie lub zasinienie, a czasami nie wywołuje żadnej reakcji. Nie należy jednak przekraczać zalecanego czasu.

Aby zwiększyć intensywność i zakres działania masażu próżniowego można wykonać go w połączeniu z kąpielami leczniczymi (z dodatkiem odwaru lub naparu z ziół lub z dodatkiem leczniczych olejków aromatycznych).

Kąpiele mogą obejmować całe ciało lub wybrane jego części np. ręce lub nogi. Masaż bańkami w kąpiele z odwarem z siana zalecany jest szczególnie osobom z dolegliwościami reumatycznymi oraz osobom z zaburzeniami krążenia np. w kończynach dolnych.

CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA

Po przeprowadzonym zabiegu zaleca się mycie baniek ciepłą wodą z niewielkim dodatkiem środka do mycia naczyń, a następnie dokładne wypłukanie czystą wodą.

W razie konieczności dezynfekcji należy zastosować promieniowanie UV.

Do dezynfekcji nie stosować wysokiej temperatury ze względu na możliwość uszkodzenia zaworu!

PIŚMIENNICTWO:

1. Aleksandrowicz J., Duda H.: *U progu medycyny jutra*. Warszawa 1988.
2. Chirali I. Z.: *Traditional Chinese Medicine – Cupping Therapy*. Churchill Livingstone 1999.
3. Garnuszewski Z.: *Akupunktura we współczesnej medycynie*. Warszawa 1996.
4. Ibrachimowa W.: *Masaż punktowy*. Warszawa 1990.
5. Red. Janicki K., Rewerski W.: *Medycyna naturalna*. Warszawa 1991.
6. Kondraciuk H.: *Zastosowanie baniek lekarskich*. Kraków 1995.
7. Macheret E., Samosiuk I.: *Akupunktura i inne metody refleksoterapii*. Warszawa 1990.
8. Operacz H.: *Zasady akupunktury. Teoria i praktyka*. Poznań 1993.
9. Piotrowski H.: *Sztuka stawiania baniek. Zarys teorii i zastosowanie w praktyce lekarskiej*. Warszawa 2000.
10. Talik H., Talik W.: *Nie tylko o leczeniu bańkami*. Kraków 1996



„Med plus” Spółka z o.o.
31-752 Kraków ul. Wąwozowa 34 b
tel.: (012) 645 60 91
tel./fax: (012) 644 68 96
e-mail: biuro@medplus.pl
www.medplus.pl



Złoty medal
III Krajowe Targi
Zdrowego Życia
Tarnów 1994

2005.09.01 v3.00