

პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა



K 139.813/3



ეროვნული
ბიბლიოთეკა

საქართველოს სსრ ჯანმრთელობის დაცვის
სამინისტროს რესპუბლიკური საზღვანათლებლის სკოლის ბიბლიოთეკა



39.813
3

მედ. მეცნ. კანდ. შ. ნუცუბიძე

**ნორ და მთიან ადგილებზე ღოზიკრებული
სიარულის—გერენჯურის—გამოყენების
მეთოდია საქართველოს ქერორგებზე**

ექიმ-ლექტორის დასახმარებლად

გამომცემლობა
„საბჭოთა საქართველო“
თბილისი — 1970



ქართული
საბჭოთაო
აკადემია

საქართველოს სსრ ჯანმრთელობის დაცვის
სამინისტროს რესპუბლიკური სანაბნატელობის სახლი

მედ. მეცნ. კანდ. უ. ნუცუბიძე

სწორ და მთიან ალბილაზე დოზირებული სიარულის—გერენკეის — გამოყენების მეთოდები საქარსკელოს კერორგენებზე

ექიმ-ლექტორის დახანმარებლად

K 139.813
3



გამომცემლობა
„საბჭოთა საქართველო“
თბილისი — 1970



615.825

ცეცხვსუბი



~~6103
5/994~~

სპეკ-2000
საქართველო

9120

2012

53

შესავალი

საქართველოს კურორტები თავისი მთავორიანი ადგილმდებარეობით, მთის ოზონირებული ჰაერით, მზის სხივებით და სილამაზით განსაკუთრებულ ზელსაყრელ პირობებს ქმნის სწორ და მთიან ადგილებში დოზირებული სიარულის — ტერენკურის — გამოყენებისათვის.

კურორტებზე და სანატორიუმებში ჩატარებული სამკურნალო ფიზიკური კულტურა მკურნალობის სხვა მეთოდებთან ერთად (ფიზიო-ბალნეო-კლიმატოთერაპია და სხვ.) ზრდის არა მარტო მკურნალობის ეფექტურობას, არამედ ეხმარება კურორტებს ჯანმრთელი ადამიანების აღზრდის ნამდვილ კერებად იქცნენ.

ტერენკური სამკურნალო ფიზიკური კულტურის ერთ-ერთი ფორმაა. ამ მეთოდმა ფართო გავრცელება და პოპულარობა ჰპოვა.

პირველად იგი მოეწყო კურორტ კისლოვოდსკში 1901 წელს, ხოლო საქართველოს კურორტებიდან — ბორჯომში 1914 წელს. ოქტომბრის რევოლუციამდე ტერენკურით სარგებლობდა მხოლოდ შეძლებულთა კლასი. ოქტომბრის რევოლუციის შემდეგ ტერენკური მოეწყო სხვა კურორტებზეც, მათ შორის სოჭში, გაგრაში, ახალ ათონში, გუდაუთაში, ბორჯომში, ლიკანის და მწვანე კონცხის, წყალტუბოს და აბასთუმნის სანატორიუმების ტერიტორიაზე.

სანატორიუმებსა და კურორტებზე სამკურნალოდ ჩამოსული ავადმყოფები პირველი დღიდანვე იწყებენ სიარულს კურორტის ღირსშესანიშნავი ადგილების დასათვალიერებლად. მათ იტაცებთ ბუნების სილამაზე, მაღალი მთები და მათი მწვე-

რვალებიდან გადაშლილი თვალწარმტაცი სანახაობანი თვითნებური და უსისტემო სიარულით, ორგანიზმის მომზადების გარეშე, ე. ი. გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის მზარდი ფიზიკური დატვირთვისადმი შეგუების გარეშე, შეიძლება გამოვიწვიოთ, ერთი მხრივ, გულის კუნთის გადაღლა და, მეორე მხრივ, ქრონიკულად მიმდინარე პროცესების გამწვავება, რაც გააუარესებს ავადმყოფის საერთო მდგომარეობას და უარყოფით გავლენას მოახდენს მკურნალობის მოსალოდნელ დადებით შედეგებზე.

მკურნალი ექიმები ხშირად უნიშნავენ ავადმყოფებს გასეირნებას სუფთა ჰაერზე, მაგრამ ივიწყებენ ახსნა-განმარტების მიცემას მისი დოზირებულად და მიზანშეწონილად გამოყენების შესახებ. პროფ. კონჩალოვსკი ამბობს: „ხშირად გვინახავს კისლოვოდსკში ტერენკურის არასწორი გამოყენებით მკურნალობის მავნე შედეგები გულ-სისხლძარღვთა სისტემით დაავადებულებში და სკლეროტიკებში“ (ციტირებულია ვ. ა. ვალდმანის მიხედვით).

ტერენკურის არსი და მისი მოქმედების მექანიზმი

ტერენკური ფუნქციური თერაპიის ისეთი მეთოდია, რომელიც დამყარებულია სწორ და მთიან ადგილებში სისტემატურ დოზირებულ სიარულზე.

სიტყვა „ტერენკური“ ნიშნავს მკურნალობის ადგილმდებარეობით (ტერაინ—ადგილმდებარეობა, კურ—მკურნალობა).

ჯერ კიდევ გასული საუკუნის მეორე ნახევარში ტერენკური პირველად მოწოდებული იყო გერმანელი მეცნიერის პროფესორ ერტედის მიერ. „ჩვენ ყოველს შემძლე დემონებს ვეძებთ შორს, ისინი კი ჩვენთან არიან ახლოს“, ამბობდა იგი. ამ მეთოდმა დიდი გავრცელება ჰპოვა განსაკუთრებით იმ კურორტებზე და სანატორიუმებში, სადაც ნაჩვენებია გულითა და სისხლძარღვთა სისტემით დაავადებულთა მკურნალობა.

მკურნალობის ამ მეთოდით სიარული გამოყენებულია, როგორც მეტად მნიშვნელოვანი ვარჯიში; მისი მოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე მრავალფეროვანია და მდგომარეობს შემდეგში: სიარულის დროს მოქმედებაში ჩართულია კუნთების დიდი ჯგუფი (განსაკუთრებით ქვემო კიდურების) და შათი

მუშაობა მოითხოვს დიდი ენერჯის ხარჯვას. მიუხედავად ამისა, სწორი და მშვიდი სიარული არ ღლის ადამიანს. პირველი ტონუსს სწევს. ეს აიხსნება სიარულის დროს მომხრელი და გამშლელი ჯგუფის კუნთების რითმული, ავტომატური და თანმიმდევრული შეკუმშვა-მოდუნებით.

მრავალი დაკვირვებით დადასტურებულია, რომ სწორ და მთიან ადგილებზე დოზირებული სიარული ხელს უწყობს გულის კუნთის დაქვეითებული ფუნქციის გაუმჯობესებასა და აღდგენას. მისი დადებითი ზეგავლენა გულით დაავადებულთათვის მდგომარეობს სისხლის მიმოქცევის, სისხლის გადანაწილების და გულის კუნთის სისხლით მომარაგების გაუმჯობესებაში.

ტერენკურის მიზანშეწონილი და სისტემატური გამოყენებით ფართოდება სისხლის მიღები, ამასთან, გულის მკვებავი სისხლძარღვებიც, ეს კი აძლიერებს გულის კუნთის კვებასა და შეკუმშვადობის უნარს, აუმჯობესებს მის ტონუსს. ყოველივე ამის შედეგად იზრდება გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის შეგუების უნარი მზარდი დატვირთვისადმი.

ტერენკურის ზეგავლენით იკლებს ან ქრება სისხლის მიმოქცევის უკმარისობის სუბიექტური შეგრძნებები, როგორცაა ქოშინი, გულის ძგერა, ტკივილები გულის არეში, სწრაფი დაღლა.

ბ. ძნელადის მონაცემებით, ყირიმის სამხრეთ სანაპიროების კურორტებზე ჰიპერტონიით დაავადებულთა (I და II სტადიით) კომპლექსურ მკურნალობაში ტერენკურის გამოყენებით უმრავლეს შემთხვევაში მაქსიმალური სისხლის წნევა ქვეითდება 30—40 მმ-ით და მინიმალური 10—20 მმ-ით. ამასთან, ქრება პასტოზობა და ქოშინი, უმჯობესდება ჭამის მადა, ძილი და სრულიად ისპობა თავის ტკივილის შეგრძნება. ავტორი აღნიშნავს, რომ ტერენკური კლიმატოთერაპიასთან ერთად წარმოადგენს ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის მეტად ეფექტურ საშუალებას სანატორიულ-კურორტულ კომპლექსურ მკურნალობაში.

ტ. გორბაჩოვის გამოკვლევებით, კურორტ კისლოვოდსკის პირობებში ტერენკურის გამოყენებით სისხლის არტერიული წნევა მნიშვნელოვნად ემატებათ იმ ავადმყოფებს, რომლე-

ბიც დოზირებული სიარულს მარშრუტებზე ნელი ტემპით ასრულებენ. შედარებით მცირედ მოემატათ იმათ, ვინც სიარულს აწარმოებდა საშუალო ტემპით. ავტორის აზრით, ტერენკურის შემდეგ პულსური წნევა იზრდება, ეს კარგი მაჩვენებელია. მაშასადამე, ამ შემთხვევაში შეიძლება გავადიდოთ მანძილი, თუ ადაპტაციას გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის მხრივ ადგილი არ აქვს, მაშინ მარშრუტის მანძილსა და სიარულის ტემპს ვამცირებთ.

ტერენკური გავლენას ახდენს გულის კუნთზე და ამასთან ძლიერდება სუნთქვის ორგანოების მუშაობა. ღრმა შესუნთქვა-ამოსუნთქვით იმატებს შთანთქმული ჟანგბადის რაოდენობა და ძლიერდება ნახშირორჟანგის გამოყოფა. სისტემატური სიარული ამავრებს არა მარტო კუნთებს, არამედ აუმჯობესებს სუნთქვის ორგანოების მუშაობასაც.

როგორც ცნობილია, ჩვეულებრივ, სუნთქვის სიხშირე მოსვენებულ მდგომარეობაში უდრის 16—18-ს წუთში. ყოველ შესუნთქვის დროს ფილტვებში შეგვყავს 200—350 სმ³ ჰაერი. ერთი წუთის განმავლობაში შევისუნთქავთ 3200—6300 სმ³ ჰაერს. შთანთქმული ჟანგბადის რაოდენობა ამ დროს 150—300 სმ³ უდრის.

სიარულის დროს მოსვენებულ მდგომარეობასთან შედარებით მნიშვნელოვნად იზრდება შთანთქმული ჟანგბადის რაოდენობა. ჟანგბადის დიდი რაოდენობით მოწოდება ორგანიზმისათვის დამოკიდებულია გახშირებულ და გაღრმავებულ სუნთქვაზე და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობაზე. ყოველივე ეს ხელს უწყობს ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების ნორმალურ მიმდინარეობას ორგანიზმში, ესე იგი ორგანიზმიდან სითბური ენერგიის წარმოშობასა და მავნე პროდუქტების განდევნას.

სიარულის დროს კუნთების გავარჯიშების შედეგად უმჯობესდება მოძრაობა სახსრებში, ადგილი აქვს თავისუფალი სიარულისა და ტანის სწორად დაჭერის ჩვევების გამომუშავებას.

ამ მეთოდის გამოყენებით აქტიურდება ნაწლავების პერისტალტიკა და ორგანიზმისათვის აუცილებელი საკვები პროდუქტების შეთვისების უნარიანობა; წესრიგდება ნივთიერე-

ბათა ცვლა, რის შედეგად სათანადო კვების რეჟიმის დაცვასთან ერთად მსუქნები იკლებენ, ხოლო გამხდრები ემატებიან წონაში.



გადლიერებული მოძრაობების დროს ადგილი აქვს ოფლიანობას, რასაც თან სდევს ორგანიზმიდან ნივთიერებათა ცვლის მავნე პროდუქტების გამოყოფა. უმჯობესდება ასევე თირკმლებისა და კანის ჯირკვლების ფუნქცია. იკლებს ზედმეტი სითხის რაოდენობა და ქრება შეშუპებები.

კარგ კლიმატურ პირობებში ჩატარებული ტერენკური, ოზონირებული ჰაერი და სხვ. დადებითად მოქმედებს ავადმყოფის ნერვულ სისტემასა და თვითგრძობაზე.

თვალწარმტაც ბუნებაში სიარულით მიღებული კმაყოფილების გრძნობა თავისთავად ერთგვარი სამკურნალო საშუალებაა. პროფ. ი. ვალედინსკი ამის შესახებ წერს: „გულით დაავადებულთათვის სუფთა ჰაერზე სულ უბრალო გასეირნებაც კი პირველი წამალია, ხოლო კურორტის პირობებში ეს უფრო სრულფასოვანი ხდება“.

შენიშნულია ისიც, რომ სუფთა ჰაერზე გასეირნების დროს მატულობს მუშაობის უნარი. მაგალითად, ა. ს. პუშკინი ამბობდა: „ჩემი გონება ცოცხლად მუშაობს, როდესაც მე ტყეში დავეხეტები და ზელს არავინ მიშლის ვიფიქრო.“

გასული საუკუნის ფიზიოლოგი ჰელმჰოლცი წერდა: „მე ყველაზე კარგი აზრები მომდიოდა თავში მზიან ამინდში, ტყით შემოსილი მთის მწვერვალებზე ზეასვლის დროს“. ფრანგი ფილოსოფოსი ჟან ჟაკ რუსო აღნიშნავდა: „სიარული აცხოველებს და ასულდგმულებს ჩემს გონებას, მოსვენებულ მდგომარეობაში დარჩენილს არ შემიძლია ვიფიქრო, აუცილებელია, რომ ჩემი სხეული იყოს მოძრაობაში და მაშინ გონებაც იწყებს მოძრაობას.“

ტერენკურისათვის ადგილმდებარეობის შერჩევა და მისი ორგანიზაცია

ტერენკურისათვის სასურველია შეირჩეს სხვადასხვა სიმაღლის სწორი და მთიანი ადგილები. იგი დაცული უნდა იყოს ქარებისაგან, მდიდარი იყოს მზის ცხოველყოფელი

სხივებით მთის გაიშვიათებული ჰაერით და ამასთან, იყოს მშრალი, თბილი და ჟანგბადით მდიდარი.

დოზირებული სიარულისათვის შესაძლებელია გამოვიყენოთ გზები როგორც სანატორიუმების, ისე დასასვენებელი სახლების ტერიტორიაზე და საერთოდ კურორტებზე.

ტერენკურისათვის მანძილი შეიძლება დაიყოს სამ მარშრუტად:

№ 1 მარშრუტი: სწორი მიმართულების 500—600 მეტრი მანძილი მსუბუქ დატვირთვად ჩაითვლება და იგი შეესაბამება ფიზიკურ მოძრაობათა დამზოვავ №1 რეჟიმს.

№ 2 მარშრუტი: 1200—1500 მეტრი მანძილი აღმართის კუთხით 3—5° საშუალო დატვირთვად ჩაითვლება და შეესაბამება ფიზიკურ, მოძრაობათა მატონიზებელ №2 რეჟიმს.

№ 3 მარშრუტი: 3000 მანძილით და აღმართის კუთხის 10—15° შედარებით მძიმე დატვირთვად ჩაითვლება და შეესაბამება ფიზიკურ მოძრაობათა №3 წვრთნის რეჟიმს.

თუ კურორტის ადგილმდებარეობა საშუალებას იძლევა, მაშინ მარშრუტების რაოდენობა შეიძლება 4-5 კმ, 5-6 კმ-მდე გავზარდოთ.

მარშრუტები უნდა იწყებოდეს სამკურნალო დაწესებულებების, სანატორიუმის შესავალთან (გარდა საერთო კურორტული ტერენკურისა). მარშრუტების გზებზე დასვენების მიზნით ყოველ 100 მეტრზე უნდა მოეწყოს მერხები მოხერხებული საჯდომებით. ეს სადგურები უნდა დაიდგას ჩრდილში, სადაც ჩანს ლამაზი ხედი, ყოველ სადგურზე დაიდგას ბოძი ფირფიტით, რომელზედაც აღნიშნული იქნება: 1) მარშრუტის ნომერი, 2) სადგურის ნომერი, 3) განვლილი მანძილი მეტრობით, 4) სიმაღლე ზღვის დონიდან (სადაც ეს საჭიროა), 5) დაქანების კუთხე გრადუსებით, 6) ისარი, რომელიც უჩვენებს მარშრუტის მიმართულებას (მარშრუტები უნდა იყოს აღნიშნული სხვადასხვა ფერით).

იქ, სადაც მაჩვენებლის დადგმა მოუხერხებელია, ავადმყოფისათვის საორიენტაციოდ შეიძლება იმ მარშრუტის ფერის საღებავი წაესვას ზოლად ან ისრის მაგვარად, რომელიც აღნიშნული აქვს ავადმყოფს, ან დამატებით დაიდგას ბოძი ისრით სათანადო მარშრუტის ფერის მაჩვენებლით.

არჩევენ ტერენკურის გამოყენების სამ პერიოდს: 1) მოსამზადებელს, 2) გარდამავალს, ანუ შუალედს, 3) წვრთნის პერიოდს.

მოსამზადებელი პერიოდი, როგორც დოზირებული სიარულის პირველი ეტაპი, აუცილებელია განსაკუთრებით გულთა და სისხლძარღვთა სისტემით დაავადებულთათვის. დასაწყისში ავადმყოფი ეჩვევა სწორ ადგილებზე სიარულს მანძილისა და ტემპის დოზირებით. ვასწავლით სწორ და ღრმა სუნთქვას და როდესაც ვრწმუნდებით, რომ ასეთი დატვირთვა კარგად გადააქვს, შემდეგ გადაგვყავს შემდგომ ეტაპზე. იმისათვის, რომ მკვეთრ გადასვლას ადგილი არ ექნეს, მოსამზადებელი პერიოდიდან გარდამავალ ან შუალედ პერიოდში გადაგვყავს.

შუალედი პერიოდი ხასიათდება სწორი ადგილებიდან მცირე შემადლებებზე სიარულის შერჩევით. როდესაც ავადმყოფი შეეგუა ამ დატვირთვას და კარგად იტანს, მაშინ გადაგვყავს მესამე წვრთნის პერიოდში.

წვრთნის პერიოდი ხასიათდება სიმაღლის თანდათანობით დაძლევიტ, დასაწყისში ვამცირებთ მანძილს და სიარულის ტემპს, თუ გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის რეაქცია დადებითია, მაშინ სიმაღლესთან ერთად ვუმატებთ სიარულის ტემპსაც, შემდეგ კი მანძილს.

სიარულის დოზირებისათვის მოწოდებულია დისტანციის შეცვლის ორი მეთოდი: პირველი მეთოდის დროს დოზირება შეიძლება სადგურების თანდათანობით მატებით 1, 2, 3 და ასეთ მეთოდს მივმართავთ, როდესაც გვჭირდება სიფრთხილე და ზუსტი დოზირება.

მეორე მეთოდით კი მანძილს ეტაპურად ვზრდით, ასე მაგალითად, შევარჩევთ რომელიმე წერტილს, რომელიც ღირშესანიშნავია ლამაზი ხედით. ასეთი ეტაპური მეთოდი უფრო ადვილია როგორც ექიმისათვის, ისე ავადმყოფისათვისაც.

სიარული მარშრუტებზე უნდა დაიწყოს ნელი ტემპით 70-80 წაბიჯით წუთში. ასეთი ტემპით ერთ საათში შეიძლება

3—3 1/2 კმ გავლა. შემდეგ თანდათანობით გადავდივართ სავალი
შუალო ტემპზე — 80-100 ნაბიჯი წუთში, 1 საათში შეიძლება
3-4 კმ გავლა, 100-120 ნაბიჯი წუთში ჩქარი ტემპია, შეიძლე-
ბა საათში 4 1/2-5 კმ გავლა, ხოლო 120 ნაბიჯის ზევით ძლიერ
ჩქარი ტემპია და საათში შეიძლება 5 კმ დაფაროთ.

სიარულის ტემპსა და ნაბიჯის სიგრძეს ვსაზღვრავთ შემ-
დეგნაირად: ავადმყოფს ეძლევა წინადადება გაიაროს რაც
შეიძლება ჩქარა 20 მეტრი მანძილი. დახარჯული დროის მო-
ნაკვეთს ვინიშნავთ წამსაზომზე. ასევე აღვრიცხავთ ნაბიჯების
რაოდენობას. მაგალითად, გამოსაკვლევმა პირმა გაიარა 20
მეტრი 15 წამის განმავლობაში და გააკეთა 28 ნაბიჯი, მაშა-
სადამე, სიარულის ტემპი უდრის ნაბიჯების რაოდენობა გამ-
რავლებული 60-ზე და გაყოფილი წამების რაოდენობაზე —

$$15\text{-ზე: } \frac{28 \cdot 60}{15} = 112 \text{ წუთში.}$$

ნაბიჯის სიგრძე უდრის მოცემულ მანძილს სანტიმეტრებ-
ში გაყოფილს ნაბიჯების რაოდენობაზე, ე. ი. $\frac{2000}{28} = 72$ სმ.

მაშასადამე, ნაბიჯის სიგრძე ამ შემთხვევაში 72 სანტიმეტრია.
(მანძილისა და ერთდროულად აღმართის კუთხის გასაზომად
იყენებენ ხის ცირკულს. მანძილი ცირკულის ფეხებს შორის
ზუსტად 2 მეტრს უნდა უდრიდეს, სიმაღლე 130—150 სანტი-
მეტრს. მასზე მიმაგრებულია ხის ტრანსპორტირი რკალით
ქვემოთ. რკალზე აღნიშნულია დანაყოფები გრადუსებად.
ტრანსპორტირის გეომეტრიულ ცენტრში მიმაგრებულია ძა-
ფი სიმძიმით, რომელიც ძირს ეშვება).

არ უნდა დავეყრდნოთ ავადმყოფის ჩვეულ ნაბიჯებსა და
ტემპს, რადგან იგი ინდივიდუალურია და შეიძლება იყოს ჩქა-
რი და ზეასვლის დროს მთიან ადგილებში გამოიწვიოს გადა-
ჭარბებული საპასუხო რეაქცია გულისა და სისხლძარღვთა
სისტემის მხრივ.

დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს დოზირების საკითხს.
არ უნდა ვენდოთ ავადმყოფის თვითგრძნობას, რადგან იგი
შეიძლება გაიტაცოს ბუნების სილამაზემ, სწრაფად დაძლიოს
სიმაღლე და მის შეუმჩნევლად გამოიწვიოს უსიამოვნო შე-

გრძნებები, რაც შეიძლება ტერენკურის შეწყვეტის მიზეზი გახდეს.

ზეასვლის დროს ნაბიჯები და ტემპი მცირდება 70-75 მ-მდე წუთში, დაღმართზე დაშვების დროს კი იმატებს 90-დან 95-მდე წუთში. ძლიერი სიჩქარით ძირს დაშვება და სირბილი დაუშვებელია, რადგან იგი ზედმეტად ტვირთავს როგორც გულსა და სისხლძარღვთა სისტემას, ისე ხერხემალსა და ქვედა კიდურებს.

ტერენკურის მარშრუტი და მანძილი ავადმყოფებს ენიშნებათ დაავადების ხასიათის, გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური მდგომარეობისა, მისი წვრთნის ხარისხისა და ასაკის მიხედვით. ამასთან, ყოველთვის მხედველობაში უნდა გვქონდეს: 1) მარშრუტის მანძილი (მეტრობით), 2) აღმართის კუთხე (გრადუსებით), 3) სიარულის ტემპი, 4) ტანსაცმლის ფორმა და 5) ამინდი.

ტერენკურის სანიმუშო დოზირება

(რეკომენდებულია სოჭის რევმატიული ინსტიტუტის მიერ პროფესორ მოშკლვის ზოგიერთი შესწორებით).

მარშრუტი №1. სწორ ადგილზე სიარული ნელი ნაბიჯით ღრმა სუნთქვასთან შეხამებით 500 მეტრის მანძილზე 10 წუთის განმავლობაში, შესვენება 5 წუთი, უკან დაბრუნება, 500 მ 10 წუთში, შესვენება 5 წუთი, სულ 1000 მეტრი, ხანგრძლივობა 30 წუთი.

ვარიანტები:

1.	500 მ	გავლა	9 წუთში,	შესვენება	4 წუთი.
2.	500 მ	„	8 „	„	3 „
3.	500 მ	„	7 „	„	2 „
4.	500 მ	„	6 „	„	1 „

მარშრუტი №2. სიარული ნელი ნაბიჯით, ღრმა სუნთქვით, სწორ ადგილებზე, 1000 მეტრის მანძილზე, 20 წუთის ხანგრძლივობით, შესვენება მჯდომარე მდგომარეობაში 5 წუთი, ასევე უკან დაბრუნებისას. სულ 2000 მეტრი, ხანგრძლივობა, 50 წუთი.



- ვარიანტები: 1. 1000 მ გავლა 18 წუთში, შესვენება 4 წუთი.
 2. 1000 „ „ 16 „ „ 2
 3. 1000 „ „ 14 „ „ 1
 4. 1000 „ „ 12 „ „ შეუსვენებლივ

მარშრუტი № 3. სწორ ადგილზე სიარული 3 კმ მანძილზე. 1 კმ გავლა 16 წუთში, შესვენება ყოველ კილომეტრზე 3 წუთი.

- ვარიანტები: 1. 1 კმ გავლა სწორ ადგილებზე 14 წ., შესვენება 2 წუთი
 2. 1 კმ „ „ „ 13 „ „ 1
 3. „ „ „ 12 „ „ 30
 4. „ „ „ 11 „ „ შეუსვენებლივ

მარშრუტი № 4. სწორ ადგილზე სიარული 5 კმ მანძილზე, შემადლება 5°-მდე, სისწრაფე 1 კმ 16 წუთში. დასვენება მეორე-მეოთხე კმ შემდეგ სამ-სამი წუთით.

- ვარიანტები: 1. 1 კმ გავლა 14 წ. შესვენება 2 წმ
 2. 1 კმ „ „ 13 „ „ 1
 3. 1 კმ „ „ 13 „ „ 30
 4. 1 კმ „ „ 13 „ „ შეუსვენებლივ

მარშრუტი № 5. სწორ ადგილზე გავლა 6 კმ სამი შემადლებით 5-10-200 მეტრზე. სიარული 1 კმ 15 წუთში სიჩქარით, შესვენება 2-4 კმ-ის შემდეგ ორ-ორი წუთი.

- ვარიანტები: 1. კმ გავლა 14 წ. შესვენება 1 წმ
 2. „ „ 12 „ „ 30 „
 3. „ „ 11 „ „ 10 „
 4. „ „ 10 „ „ შეუსვენებლივ

მარშრუტი № 6 6 კმ მანძილის გავლა თანდათანობით, მაღლობის დაძლევიტ 10 წუთში და სიარულის ტემპით 20 წ. შესვენება ყოველ მე-2 და მე-3 კმ 3—3 წუთი. უკან დაბრუნება შეუსვენებლივ, სიარულის ტემპით 1 კმ 14 წუთში.

- ვარიანტები: 1. 1 კმ მაღლობზე სვლა 18 წ. შესვენება 2 წ. შემდეგ
 1 კმ დაღმართზე დაშვება 13 წ. შესვენება 2 წ. შემდეგ
2. 1 კმ მანძილზე ასვლა 16 „ „ 1“
 1. კმ დაღმართზე დაშვება 12 წ. „ 1“
3. 1 კმ აღმართზე ასვლა 14 წ. „ 30“
 1 კმ დაღმართზე დაშვება 11 წ. „ 30“
4. 1 კმ აღმართზე ასვლა 15 წ. შესვენებლივ
 1 კმ დაღმართზე დაშვება 11 წ. „

სანიმუშოდ მოგვყავს ა. ა. ლეპორსკის მიერ შემუშავებული ტერენკურის ვარიანტები: სისხლის მიმოქცევის 1 ხარისხის უკმარისობის, სტენოკარდიის დროს (შეტევების გარეშე პერიოდში); მიოკარდიუმის ინფარქტის გადატანის შემდეგ გაჯანსაღების პერიოდში); მიოკარდიოდისტროფიის, ათეროსკლეროზისა და მიოკარდიოსკლეროზის დროს.

ვარიანტი № 1. დოზირებული სიარული 100-დან 600 მეტრამდე, ყოველ 100 მეტრი 2-3 წუთში, შესვენება ყოველ 100 მეტრზე 5 წუთით.

ვარიანტი № 2. დოზირებული სიარული 400-დან 800 მეტრამდე, სიარულის ტემპით — ყოველი 200 მეტრი 3-4 წუთში. შესვენება ყოველ 200 მეტრზე 3-5 წუთით.

ვარიანტი № 3. დოზირებული სიარული 800 მეტრიდან 1500 მეტრი მანძილის გავლით 18-16-17-15 წუთის განმავლობაში. შესვენება 400 მეტრის გავლისა და მთელი მანძილის ბოლოს 5 წუთით.

ვარიანტი № 4. გავლა ორი მონაკვეთის — 1000 მეტრის მანძილი — 18 წუთის განმავლობაში, შესვენება ყოველ 1000 მეტრზე 3-5 წუთით.

ვარიანტი № 5. აღმართზე (ან კიბეზე) 25—30 მეტრის ასვლა შემდგომ დაღმართზე დაშვებით ყოველ 2—5 წუთის შესვენებით, ასეთი დოზირებული სიარული მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევის უკმარისობის მოვლენებს (ქოშინი, გულის ძგერა, ტკივილების შეგრძნება გულის არეში, სწრაფი დაღლა და სხვ.).

დაღლისა და გულის არეში უსიამოვნო შეგრძნებების თავიდან აცილების მიზნით განსაზღვრულ დასასვენებელ ადგილებზე უნდა ჩატარდეს რამდენიმე სუნთქვითი ვარჯიში ქვემოთ მოყვანილ სანიმუშო ვარჯიშთა კომპლექსის მიხედვით:

1. საწყისი მდგომარეობა: დგომი, ხელები ტანს გასწვრივ, ფეხები ერთად.

ვარჯიშის შესრულება: ხელების აწევა გვერდით და შემოთ, შესუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება — ამოსუნთქვა, ნელი ტემპით, განმეორება 4—5-ჯერ.

2. საწყისი მდგომარეობა: ხელები კეფაზე. ფეხები მხრების სიგანეზე.

ვარჯიშის შესრულება: ტანის ბრუნე მარჯვნივ და მარცხნივ ხელების სათანადო მხარეზე გაშლით. სუნთქვა ნებისმიერია. ტემპი საშუალო, განმეორება 4—5-ჯერ თითოეულ მხარეზე.

3. საწყისი მდგომარეობა: ხელები ტანის გასწვრივ, ფეხები მხრების სიგანეზე.

ვარჯიშის შესრულება: დახრა მარცხნივ ხელის დაშვებით მარცხენა ფეხის გასწვრივ, მარჯვენა ხელი ამ დროს მიიმართება ილლიისაკენ, ამოსუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში შესუნთქვა. ასევე მეორე მხარეს. ტემპი ნელი, განმეორება 3—4-ჯერ თითოეულ მხარეს.

4. საწყისი მდგომარეობა: ხელები დონიჯში, ფეხები მხრების სიგანეზე.

ვარჯიშის შესრულება: მხრების მოზიდვა წინისაკენ თავის წინ დახრით — ამოსუნთქვა; მხრების გაშლა თავის უკან გადახრით — შესუნთქვა. ტემპი ნელი, განმეორება 4—5-ჯერ. ღრმა სუნთქვა, გახანგრძლივებული ამოსუნთქვა.

5. საწყისი მდგომარეობა: ხელები ტანის გასწვრივ, ფეხები მხრების სიგანეზე.

ვარჯიშის შესრულება: ხელების ზემოთ აწევა—შესუნთქვა
ზეტანის მოხრით, ხელების მადუნებულად დაქრება
დაშვება-ამოსუნთქვა. ტემპი ნელი, განმეორება
4—5-ჯერ.

სუნთქვითი ვარჯიშები მალე აწესრიგებს გულისა და სის-
ხლძარღვთა სისტემის მუშაობას, ხელს უწყობს ორგანიზმში
სისხლის სწორად გადანაწილებას, რადგან ფიზიკური ვარჯი-
შის დროს მონაწილეობს მხრის სარტყელი, ზემო კიდურე-
ბი და ზეტანის კუნთები, ხოლო დოზირებული სიარულის —
ტერენკურის — დროს კი დატვირთულია უმთავრესად ქვე-
და კიდურების დიდი ჯგუფის კუნთები.

ავადმყოფის რჩევა-დარიგება ტერენკურის გამოყენების დროს

დოზირებული სიარული — ტერენკური — დიდ დახმარებას
გვიწევს მთელ რიგ დაავადებათა სანატორიულ-კურორტულ
კომპლექსურ მკურნალობაში. მისი შესრულების დროს საჭი-
როა დავიცვათ განსაზღვრული წესები, რის გარეშე შეუ-
ძლებელია მივიღოთ მკურნალობის სასურველი შედეგები.

1. ტერენკური უნდა წარმოებდეს ექიმის დანიშნულებით
და მის კონტროლქვეშ.

2. ავადმყოფი მოვალეა მივიდეს ტერენკურის საწყის ადგილ-
ზე არსებულ საექიმო პუნქტში ან სამკურნალო ფიზკულ-
ტურის კაბინეტში. აქ მას გაუზომავენ მაჯისცემას, სისხლის
წნევას, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობას და წონას.
დაბრუნებისას კვლავ უნდა მიმართონ იმავე პუნქტს, სადაც
განმეორებით ჩაუტარდებათ იგივე გაზომვები.

3. სიარული უნდა წარმოებდეს დღის გრილ პერიოდში,
ჩრდილში, თუ მზიანი ადგილებია, მაშინ საჭიროა თავსახვევი
ან ქუდი (სასურველია თეთრი ფერისა).

4. სიარულის დროს დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ტე-
ნის სწორად დაჭერას ყოველგვარი დაძაბულობის გარეშე.
ტანის სწორად დაჭერა უზრუნველყოფს შინაგანი ორგანოე-
ბის, განსაკუთრებით გულისა და ფილტვების, ნორმალურ მუ-
შაობას.

5. თუ სიარულის დროს გაძნელებულია ტანის სწორად დაჭერა, უნდა ეცადოთ თავი დაიჭიროთ სწორად, უკან და ძირს, ხოლო ხელები უკან წაიღოთ, თითები შეერთოთ და ისე იაროთ.

6. ისუნთქეთ ცხვირით, მისი უპირატესობა იმაში მდგომარეობს, რომ ჰაერი, რომელიც გაივლის ცხვირ-ხახას, თბება დაახლოებით 30 გრადუსამდე, რაც იცავს ბრონქებსა და ფილტვებს გაღიზიანებისაგან. მტერის ნაწილაკები, რომლებიც რჩება ლორწოვანების ზედაპირზე, გამოითანება გარეთ მოციმციმე-ეპითელიუმის მოძრაობით. გარდა ამისა, ცხვირით სუნთქვა ხელს უწყობს თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას.

7. თუ სიარულის დროს განვითარდა ქოშინი ან სხვა არასასიამოვნო მოვლენები, მაშინ უნდა შეისვენოთ დგომში და ისუნთქოთ ღრმად, თუ ეს არ გშველით, შეწყვიტეთ სიარული და მიმართეთ თქვენს მკურნალ ექიმს.

8. კოლექტიური სიარული მიზანშეწონილად არ შეიძლება ჩაითვალოს (განსაკუთრებით მაღლობზე), რადგან ბაასი გზაში ან თამბაქოს წევა ხელს უშლის სწორ სიარულს, სუნთქვას და ზედმეტად ტვირთავს გულს.

9. სიარულის დროს სასურველი არაა მიიღოთ საჭმელი ან დალიოთ წყალი. ძლიერი წყურვილის დროს შეიძლება მიიღოს ჭიქის მეოთხედი წყალი ან გამოივლოთ იგი პირში.

10. დოზირებული სიარული შეიძლება დაიშვას ჭამიდან 1—1/2—2 საათის შემდეგ ან ჭამამდე 1 საათით ადრე, რადგან სავსე კუჭი ამძიმებს სუნთქვას და გულის მუშაობას.

11. თუ მზის ან წყლის პროცედურები დანიშნულია დღის პირველ ნახევარში, დოზირებული სიარული უნდა ჩატარდეს დღის მეორე ნახევარში, აბაზანის მიღების დღეს მცირდება მარშრუტის მანძილი და სიარულის ტემპი.

12. ზაფხულში სიარული უკეთესია ჩატარდეს დილით ადრე ან საღამოს მზის ჩასვლის წინ. ზამთრობით კი — დღის ყველაზე თბილ პერიოდში, ხოლო ძლიერ ცივ ამინდში იგი უნდა შემცირდეს ან სრულიად შეწყდეს.

13. დოზირებული სიარულის დროს ხელები თავისუფალი უნდა იყოს ყოველგვარი ტვირთისაგან. სასურველია მაღ-

ლობზე ასვლის დროს გამოვიყენოთ გრძელი ჯოხი (თუ საჭიროება მოითხოვს).

14. ტანისამოსი უნდა გეცვათ მსუბუქი, თავისუფალი, ცხელი საცმელი კი ფართოცხვირიანი, დაბალქუსლიანი (ქუსლი არაუმეტესად 2 სანტიმეტრისა).

15. სიარულის დროს დიდი მნიშვნელობა ეძლევა მეტეოროლოგიურ ფაქტორებს, როგორცაა ჰაერის ტემპერატურა, ქარის მოძრაობის სისწრაფე, ბარომეტრული წნევა და სხვ., რადგან ყოველივე ამას შეუძლია თავისებური ზეგავლენა იქონიოს ორგანიზმზე.

16. დოზირებული სიარული უნდა იწვევდეს კმაყოფილებისა და მხნეობის შეგრძნებას მცირე დაღლილობასთან ერთად. თუ ადგილი აქვს უსიამოვნო შეგრძნებებს, თავის ტკივილს, გულისცემას, ქოშინს, ეს ლაპარაკობს იმაზე, რომ დოზირებული სიარული არასწორადაა შერჩეული.

„ფეხით იარე, დიდხანს იცოცხლებ“, ასე ამბობს ხალხური სიბრძნე, შეარჩიეთ სიმძხნევის მომცემი მარშრუტები, იარეთ და ისუნთქეთ სუფთა ჰაერით — ეს საჭიროა ჯანმრთელობისა და ხანგრძლივი სიცოცხლისათვის.

**ჩვენებანი და წინააღმდეგჩვენებანი.
ტარენაური უნიკლება დაენიუნოს უმოდები
დაავადებებით ავადმყოფებს:**

1. ქრონიკული მიოკარდიტი;
2. მიოკარდიოდისტროფია;
3. გულის მანკი (მწვავე პროცესების დამთავრების შემდეგ);
4. ჰიპერტონიული დაავადება (1—ა და ბ სტადიით);
5. ჰიპოტონია;
6. კარდიოსკლეროზი (მიოკარდიტული, ათეროსკლეროტული);
7. გულის ნევროზი (დასაშვებია ყველა სახის);
8. ანემია და ქლოროზი;
9. ფილტვების ემფიზემა;
10. ქრონიკული ბრონქიტი;



კ 139.813
3

11. ბრონქული ასთმა (შეტევებს შორის პერიოდში);
12. პლევრული შეხორცებები;
13. ფილტვების ტუბერკულოზი (კომპენსიური ფორმები);
14. სამოძრაო და საყრდენი ორგანოების დაავადებანი;
15. ნივთიერებათა ცვლის მოშლა (განსაკუთრებით სიმსუქნე და პოდაგრა);
16. კუჭ-ნაწლავის ატონია.

წინააღმდეგჩვენებად ჩაითვლება პირველ რიგში ის დაავადებები, რომლებიც მოცემული კურორტებისათვის საერთოდ წინააღმდეგაჩვენებია... **ტერენკური არ შეიძლება დაენიშნოს ავადმყოფებს:**

1. მიოკარდიუმის ინფარქტის გადატანის შემდეგ სტენოკარდიული შეტევებით;
2. ჰიპერტონიული დაავადების დროს მაღალი არტერიული წნევითა და ორგანული ცვლილებებით;
3. მარცხენა ვენური ხვრელისა და აორტული უკმარისობით;
4. ტრომბოფლებიტიითა (ქვემწვავე პერიოდში) და ენდარტერიტიით (გამოხატული გარდამავალი კოჭლობით);
5. სისხლის მიმოქცევის უკმარისობის II ხარისხის მოშლით;
6. გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის შორსწასული სკლეროზით;
7. ასთმური მდგომარეობა (შორსწასული ფორმები);
8. მკვეთრად გამოხატული ემფიზემა და ბრონქიტი ხველით;
9. ნევროპათიებით;
10. ძლიერი სიგამხდრით;

დოზირებული სიარულის — ტერენკურის დანიშნის დროს მნიშვნელობა ეძლევა ასაკს. მართალია, ხანდაზმულ პირებს დატვირთვა უმცირდებათ, მაგრამ სიარულით წვრთნას სათანადო დოზირების დაცვით დიდი როლი ენიჭება, თუ სხვა რაიმე თანდართული დაავადებები ხელს არ უშლის.

ტერენკურის გამოყენების დადებითი შედეგების მაჩვენებლებია:

1. სუნთქვის ორგანოების ფუნქციის გაუმჯობესება, რო-

გორიცაა სწორი სუნთქვის გამომუშავება, ფილტვების სა-
 სიცოცხლო ტევადობის მომატება და გულმკერდის ექსკურ-
 სიის გაზრდა: 2. ქოშინის შემცირება ან გაქრობა; 3. სისხლის
 წნევის და მაჯისცემის რეგულირება; 4. მსუქნებში წონის და-
 კლება და გამხდრებში კი მომატება; 5. თვითგრძნობისა და
 საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესება.

ავადმყოფი, რომელსაც ენიშნება ტერენკური, პირველ
 დღესვე მიმართავს სამკურნალო ფიზიკური კულტურის კაბინ-
 ეტს ან საექიმო პუნქტს. აქ ის იღებს შესაფერის კონსულ-
 ტაციას დოზირებული სიარულის წესების შესახებ, უზომა-
 ვენ წონას, მაჯისცემას, სისხლის წნევას და ფილტვების სასი-
 ცოცხლო ტევადობას (სპირომეტრია) და ასეთივე გაზომვებს
 უტარებენ უკან დაბრუნებისას. სასურველია ყოველ ზუა
 დღეში ერთხელ ჩატარდეს ზოგიერთი გაზომვა, როგორცაა
 წონა, სისხლის წნევა და მაჯისცემა, საჭირო შემთხვევაში
 საკონსულტაციოდ მიმართოს თავის მკურნალ ექიმს ან სპე-
 ციალისტ ექიმს სამკურნალო ფიზკულტურის დარგში.

მკურნალობის დამთავრების შემდეგ ტერენკურის შედე-
 გების შეფასების მიზნით ავადმყოფს უტარდება საბოლოო
 გაზომვები. ყველა მონაცემი შეიტანება ჟურნალში, რომე-
 ლიც ინახება საექიმო პუნქტში ან სამკურნალო ფიზკულტურ-
 ის კაბინეტში.

მაგალითისათვის მოგვყავს ჟურნალის დასათაურება:

თარიღი	წონა		მაჯის ცემა		სისხლის წნევა		სპირო- მეტრია		თვითგრ- ძნობა		მარშრუტი №	განვლილი მანძილი	აღმართის კუთხე გრადუსებში
	წინ	შემდეგ	წინ	შემდეგ	წინ	შემდეგ	წინ	შემდეგ	წინ	შემდეგ			

ტერენკური მიეკუთვნება მკურნალობის ისეთ მეთოდს, რომლის ჩატარება შეუძლებელია თვით ავადმყოფის საჭირო და შეგნებული დამოკიდებულების გარეშე. ამისათვის საჭიროა კურორტებზე და სანატორიუმებში ყოველ ნაკადში ჩატარდეს ლექცია-საუბრები ტერენკურის მნიშვნელობისა და მისი გამოყენების შესახებ. გარდა ამისა, მკურნალი ექიმი პირველი დანიშნულების დროს ან ინსტრუქტორ-მეთოდისტი დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშის დაწყებამდე, ან მის შემდეგ ავადმყოფს უტარებს ინსტრუქტაჟს ტერენკურის გამოყენებისა და მოქმედების მექანიზმის შესახებ.

ტერენკურის თვალსაჩინოებისათვის სანატორიუმს უნდა ჰქონდეს პლაკატები, სტენდები, მარშრუტების სქემა და ტერენკურის ცალკეული ადგილის ფოტოსურათები. ასევე აუცილებელია გადაეცეს ავადმყოფს „სამახსოვრო“, სადაც მოკლედ იქნება გაშუქებული ამ კურორტზე არსებული დოზირებული სიარულის — ტერენკურის მარშრუტების დახასიათება, მისი ორგანიზება, მოქმედების მექანიზმი, გამოყენების წესები, რჩევა-დარიგებები.

შ ი ნ ა ა რ ს ი

შესავალი	3
ტერენკურის არსი და მისი მოქმედების მექანიზმი	4
ტერენკურისათვის ადგილმდებარეობის შერჩევა და მისი ორგანი- ზაცია	7
ტერენკურის გამოყენების მეთოდთა	9
ტერენკურის სანიმუშო დოზირება	11
სუნთქვითი ვარჯიშები დოზირებული სიარულის—ტერენკურის გამო- ყენების დროს	14
ავადმყოფის რჩევა-დარიგება ტერენკურის გამოყენების დროს	15
ჩვენებანი და წინააღმდეგჩვენებანი	17

მხატვრული რედაქტორი ნ. ლაფაჩი
ტექნიკური რედაქტორი რ. რთველიაშვილი
კორექტორი ლ. ეშგვერაძე

გადაეცა წარმოებას 11/X-69 ხელმოწერილია დასაბეჭდად 20/XI-69
ქალაქის ზომა 84X108/32 პირ. ნაბეჭდი თაბახი 1,26
საალ. საგამომც. თაბახი 0,85 უე 00356 ტირაჟი 5 000 შეკვ. № 1432
ფასი 3 კაპ.

გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“
თბილისი, მარჯანიშვილის 5.

საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოს ბეჭდვითი სიტყვის სახელმწი-
ფო კომიტეტის პოლიგრაფიული მრეწველობის მთავარი სამმართველოს
სტამბა № 10. ცხინვალი, მოსკოვის ქ. № 5.

Типография № 10 Главполиграфпрома Государственного Коми-
тета Советов Министров Грузинской ССР по печати, Цхинвали,
Московская, 5.

Нуцубидзе Шушана Виссарионовна

Методика применения дозированной
ходьбы терренкура по ровной и горной
местности курортов Грузии

(На грузинском языке)

Издательство «Сабчота Сакартвело»

Тбилиси, Марджанишвили, 5.

1970 г.



ეროვნული
ბიბლიოთეკა