MGR MARIUSZ KREŁOWSKI
CENTRUM REHABILITACJI MARKMED
W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM

DR N. MED. MAREK WIECHEĆ
CENTRUM REHABILITACJI MARKMED
W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM

Od zawsze jedną z najwyższych wartości w życiu człowieka było pozostawanie możliwie jak najdłużej w dobrym zdrowiu. Liczba czynników determinujących stan psychofizyczny i funkcjonalny jest praktycznie nieograniczona. Wiadomo, że niektóre z nich mają zdecydowanie korzystny wpływ na nasz organizm, zapewniając mu lepsze funkcjonowanie, a przynajmniej dając na nie szansę. Należy do nich szeroko rozumiana odnowa biologiczna, a w jej ramach jeden z najbardziej znanych i powszechnych, wykorzystywany już w starożytności, ale nadal często niedoceniany i budzący wątpliwości zabieg sauny.

SAUNA – PRZEGLĄD I SYSTEMATYKA ZABIEGÓW

SAUNAS – REVIEW AND SYSTEMATICS OF TREATMENTS

SŁOWA KLUCZOWE:
| sauna
| sauna sucha
| łaźnia parowa
| odnowa biologiczna

KEYWORDS:
| sauna
| dry sauna
| wellness

Ogólnie można powiedzieć, że sauna w swojej najbardziej klasycznej formie jest zabiegiem ciepłoleczniczym, polegającym na całkowitym przegrzaniu organizmu, przez co ma działanie ogólnoustrojowe. Tego typu zabieg jest oparty na zastosowaniu gorącego powietrza o stałym poziomie wilgotności [7].

Wyróżniamy dwa główne typy saun: sauny suche oraz łaźnie parowe, nazywane też saunami parowymi.

Sauny suche

Sauna fińska

Sauna fińska jest połączeniem działania gorącego i suchego powietrza z krótkotrwałym okresem wzrostu wilgotności, który uzyskuje się poprzez wylanie wody na rozgrzane kamienie lub specjalnie skonstruowany do tego celu ceramiczny piec elektryczny.

Sauna tego typu jest budowana do użytku zbiorowego lub indywidualnego. Posiada pomieszczenia, które pełnią odpowiednie funkcje. Powierzchnia pomieszczeń w całej saunie do użytku zbiorowego na jednego użytkownika powinna wynosić od 4,5 do 5,5 m^2. Metraż przypadający na jedną osobę w wypadku poszczególnych pomieszczeń powinien wyglądać następująco:

- komora właściwa sauny – 0,8–1,0 m^2,
- pomieszczenie do wychładzania z basenikiem – 1,0–1,2 m^2,
- pomieszczenie wypoczynkowe – 1,0–1,2 m^2,
- przebieralnia – 0,8–1,0 m^2,
- natryski i węzeł sanitarny – 0,5–0,6 m^2,
- poczekalnia – 0,4–0,5 m^2.

Komora właściwa sauny jest jej najważniejszym pomieszczeniem. Jest ona wyłożona drewnem bezżywicznym. Najlepsze do tego celu jest drewno drzew liściastych, np. drewno topoli. W centrum komory właściwej znajdują się kamienie bądź grzałki elektryczne. Jest to tzw. ognisko sauny. Przy ścianach sauny znajdują się ławy ułożone trójstopniowo. Temperatura na wysokości pierwszej ławki powinna wynosić 40–50°C, na wysokości drugiej ławki – 60–70°C, przy najwyższym stopniu – 80–90°C, a pod sufitem – nawet do 120°C. Wilgotność powietrza przy podłodze wynosi 20–30%, natomiast przy trzeciej ławce – 10–15%. Po wylaniu wody na rozgrzane kamienie następuje zwiększenie wilgotności powietrza do ok. 50%.

Wyróżniamy trzy fazy zabiegu w saunie fińskiej:

- fazę nagrzewania, która trwa ok. 12 min; jest ona związana z przenoszeniem się na coraz to wyższe podesty w saunie;
- fazę uderzenia pary wodnej, zwaną duszą Loyly, która trwa ok. 2 min; rozpoczyna się od polania „ogniska sauny" niewielką ilością wody (0,5–1 l); temperatura zabiegu oraz wilgotność powietrza wzrastają, co powoduje nagłe reakcje układu oddechowego i układu krążenia;
- fazę ochładzania, która odbywa się w specjalnym pomieszczeniu wychładzającym; trwa ona 12–15 min.

Po zakończonym zabiegu pacjent powinien odpoczywać przez co najmniej 30 min w pozycji półleżącej. Zalecane jest wtedy wypicie wody mineralnej bądź soku z warzyw lub owoców w celu uzupełnienia płynów [1, 2, 7, 8, 11].

Biosauna

Biosauna jest zmodyfikowaną formą łaźni parowej szafkowej. Tak samo jak w łaźni parowej jednokomorowej pacjent siedzi z głową poza komorą. Istotą tego zabiegu jest równoczesne zastosowanie ciepłej kąpieli w wilgotnym bądź suchym powietrzu, którego temperatura wynosi 40–60°C. Pierwotnie określenie biosauny było zarezerwowane dla kosmetologii. Obecnie określenie to jest bezpośrednio związane z zabiegami sauny, które odbywają się w ośrodkach odnowy biologicznej. Biosauna, będąc mniej obciążającą dla organizmu, stanowi dobrą alternatywę dla osób, które z powodów zdrowotnych lub kosmetycznych nie mogą przebywać w wysokich temperaturach.

Tabela 1. Główne różnice w parametrach zabiegów sauny suchej i łaźni parowej

Sauna sucha	Główne różnice	Łaźnia parowa
40-120°C	Temperatura	40-60°C
10-50%	Wilgotność	90-100%
Do 30 min	Czas trwania zabiegu	Do 2 godz.

W zależności od budowy sauny stosuje się następujące dodatki:

- olejki eteryczne,
- wyciągi z ziół,
- sól,
- algi morskie,
- tlen,
- ozon.

W niektórych biosaunach można znaleźć zestawy do muzykoterapii, platformy wibracyjne oraz lampy do koloroterapii.

Biosauna pomaga przyspieszyć wyrównanie zadłużenia tlenowego po wysiłku. Daje uczucie odprężenia i poprawia samopoczucie. Ponadto jest zalecana w terapiach antycellulitowych, przy odchudzaniu czy nawilżaniu i odżywianiu skóry. Czasem jest stosowana jako zabieg poprzedzający masaż całego ciała [3, 4, 6].

Sauna rzymska

Zabieg w saunie rzymskiej polega na poddaniu się ciągłemu działaniu gorącego i suchego powietrza o temperaturze 40–60°C. Sauna składa się z kabiny z gorącym powietrzem i sali natryskowej. W kabinie znajdują się ławy ustawione w formie schodków oraz baseny z zimną i ciepłą wodą. Obok kabiny znajduje się sala natryskowa służąca do mycia i wychładzania.

Czas korzystania z sauny to 20–30 min. Może to być jednorazowa wizyta lub dwa–trzy cykle z zachowaniem łącznego maksymalnego czasu 30 min. Pierwsza metoda jest przeznaczona dla osób lepiej znoszących wysokie temperatury. Drugi sposób jest stosowany u osób przewlekle chorych, osób starszych lub o niskiej wydolności organizmu. W tym wypadku stosuje się trzy cykle 10-minutowe z krótkimi przerwami między nimi: pierwszy cykl w temperaturze 40–45°C, drugi – 45–55°C i trzeci – 55–60°C.

Kolejnym etapem zabiegu w saunie jest faza wychłodzenia organizmu. Rozpoczyna się ona zaraz po wyjściu z kabiny sauny od wykonania kilku głębszych oddechów, a kontynuowana jest w sali natryskowej. Chłodzenie ciała zaczyna się od polewania go letnią, a następnie zimną wodą, kierując strumień wody od stóp w górę ciała. Po takim ochłodzeniu ciała można wziąć zimną kąpiel lub skorzystać z natrysku. Faza ta powinna trwać do 15 min.

Po zakończonym zabiegu pacjent powinien odpoczywać przez co najmniej 30 min w pozycji półleżącej, która pozwala na uzupełnianie płynów. Zalecane jest wypicie wody mineralnej bądź soku z warzyw lub owoców [3, 4, 6, 7].

Sauna szwedzka

Sauna szwedzka jest sauną, w której przez cały czas jest stosowane głównie gorące powietrze. Budowa sauny przypomina saunę fińską, z tym wyjątkiem, że tutaj piec znajduje się w pomieszczeniu obok, a gorące powietrze jest doprowadzane do komory przewodami.

Od samego początku trwania zabiegu temperatura wynosi 100°C, a wilgotność jest utrzymywana na poziomie 10–15%. Takie warunki stwarzają zagrożenie wystąpienia szoku termicznego, dlatego z tej sauny powinny korzystać jedynie osoby zdrowe i młode, które przeszły odpowiednie przygotowanie do tak radykalnych warunków termiczno-wilgotnościowych.

Pozostałe procedury korzystania z sauny są podobne jak w przypadku sauny fińskiej. Wyróżniamy tutaj fazę nagrzewania oraz fazę ochładzania. Główną różnicą jest brak polewania kamieni wodą, czyli brak fazy uderzenia pary wodnej. Z takiej sauny czasami korzystają sportowcy w ośrodkach treningowych, szczególnie przed zawodami, które odbywają się w miejscach o gorącym i suchym klimacie [3].

Sauna infrared

W tej saunie jest wykorzystywana daleka podczerwień ICR (ang. *far infrared*) o długości fali od 2 tys. do 15 tys. nm. Około 80% energii tego promieniowania wnika w głąb ciała, a pozostałe 20% ogrzewa powietrze.

Jest to typ sauny o niższej temperaturze niż w innych saunach. Dzięki temu mogą z niej korzystać dzieci i osoby starsze. Umiarkowana wilgotność powietrza ułatwia poprawne oddychanie, natomiast idealnie dobrana temperatura odpręża i relaksuje. Z uwagi na wymienione czynniki możliwe jest także dłuższe korzystanie z zabiegu niż w przypadku sauny klasycznej.

Regularne korzystanie z sauny na podczerwień pozwala na spalenie ok. 900 kcal w okresie półgodzinnej sesji. Jest to równoznaczne z bardzo intensywnym godzinnym wysiłkiem. Ciepło w saunie infrared rozgrzewa organizm w takim samym stopniu jak wysiłek fizyczny, przyspiesza pracę serca i pozwala na spalenie znacznie większej ilości energii. Pobyt w tego rodzaju saunie niweluje poziom stresu oraz napięcia psychicznego. Optymalnie dobrana temperatura i kojące ciepło docierające do każdej części organizmu wpływają rozluźniająco na mięśnie, pozwalają także dobrze się wyciszyć i wyeliminować apatię [3].

SunaLite

Większość saun kojarzy się z korzystaniem z nich w sposób bierny w pozycji siedzącej. Inną formą jest SaunaLite. Łagodnemu przegrzewaniu za pomocą światła o długości fal bliskiej podczerwieni towarzyszy intensywny wysiłek fizyczny. Jest to zabieg o charakterze rekreacyjnym, służący w głównej mierze do wspomagania odchudzania. Duża intensywność ćwiczeń powoduje, że SaunaLite jest odradzana osobom starszym i chorym.

Sauna jest wyposażona w urządzenia do terapii światłem bliskim podczerwieni – *near infrared* – zwanym NIR oraz jedno urządzenie do treningu cardio. Może to być bieżnia elektryczna, rowerek stacjonarny, orbitrek albo ergometr wioślarski. Stosowane w saunie promieniowanie ma długość fali w zakresie od 750 do 3 tys. nm, odpowiada więc długością fali bliskiej podczerwieni oraz podczerwieni.

! Sauna stosowana jest głównie w celu odprężenia, odpoczynku po ciężkim treningu fizycznym, zwiększenia wydolności organizmu czy po prostu do pielęgnacji ciała.

W czasie systematycznego wykonywania ćwiczeń można uzyskać:

- wzrost spalania kalorii,
- przyspieszenie metabolizmu,
- pomoc w redukcji tkanki tłuszczowej,
- lepsze ukrwienie mięśni,
- zwiększenie siły,
- poprawę wydolności organizmu,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów [3].

Wskazania i przeciwwskazania do stosowania saun suchych

Sauna jest bardzo często stosowanym zabiegiem leczniczym. Przyczynia się do tego coraz większa dostępność saun w ofertach klubów sportowych, siłowni czy SPA. Zabiegi te są stosowane głównie w celu odprężenia, odpoczynku po ciężkim treningu fizycznym, zwiększenia wydolności organizmu czy po prostu do pielęgnacji ciała. Sauna jest zalecana do stosowania leczniczego w przypadkach:

- zaburzeń krążenia włośniczkowego,
- otyłości prostej,
- nieżytu oskrzeli,
- nawracających infekcji układu oddechowego i płciowego,
- skłonności do przeziębień,
- obniżonego ciśnienia krwi,
- nadciśnienia tętniczego (pierwsze okresy choroby),
- reumatoidalnego zapalenia stawów i ZZSK,
- przewlekłych chorób zwyrodnieniowych stawów, takich jak koksartroza i gonartroza,
- nerwicy wegetatywnej,
- chorób reumatoidalnych tkanek miękkich,
- odnowy biologicznej,
- chorób skóry, takich jak trądzik lub zapalenie atopowe.

Atrakcyjność i dostępność saun skutkują tym, że coraz więcej ludzi z nich korzysta. Niestety, istnieją przeciwwskazania, które wielu osobom odbierają możliwość stosowania tego typu zabiegów. Są to:

- infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze, szczególnie o charakterze uogólnionym,
- ciąża,
- skłonność do krwawień,
- ostre choroby gorączkowe,
- choroby nowotworowe,
- gruźlica,
- zaburzenia wydzielania hormonów,
- padaczka i stany psychotyczne,
- klaustrofobia,
- jaskra (może nastąpić zwiększenie ciśnienia w gałce ocznej),
- niektóre choroby skóry,
- neuropatie układu współczulnego,
- alkoholizm i narkomania,
- hemoglobinuria,
- krioglobulinemia [1, 12].

Łaźnie parowe

Łaźnia rzymska

Ten rodzaj łaźni wywodzi się ze starożytnej kultury śródziemnomorskiej. Oryginalna antyczna sauna składała się z trzech pomieszczeń o różnym przeznaczeniu:

- *caldarium* – sali, w której odbywała się gorąca kąpiel,
- *tepidarium* – ciepłej sali do odpoczynku,
- *frigidarium* – pomieszczenia basenowego z zimną wodą.

Dodatkowo mogła być wyposażona w dwa pomieszczenia:

- *sudatorium* – salę z kąpielą parową,
- *laconicum* – salę z wyższą temperaturą i bardzo suchym powietrzem.

Dzisiejsza łaźnia rzymska również wymaga dużych powierzchni. Ściany oraz podłoga są wyłożone kamiennymi płytami. Głównym surowcem do ich wykonania jest marmur, granit bądź bazalt. Zdarza się, że są to ozdobne płytki łazienkowe. Ławy są rozłożone na jednym poziomie. W łaźni znajduje się wytwornica pary wodnej oraz urządzenie wspomagające napływ świeżego powietrza. Kąpiel w takiej saunie jest przeprowadzana w pomieszczeniu o dużej wilgotności, dochodzącej nawet do 95%. Zabieg jest przeprowadzany w niższych temperaturach – do 45°C – niż w saunie fińskiej, jednak duża wilgotność powietrza sprawia, że odczuwalne są podobne temperatury. Jest to bardzo dobre rozwiązanie dla osób, którym trudno jest wytrzymać w gorącym i suchym powietrzu fińskiej sauny [3, 5, 7, 9, 10].

Łaźnia rosyjska

Konstrukcja łaźni rosyjskiej jest podobna do sauny fińskiej. Posiada ona szerokie ławy, które są rozmieszczone na dwóch poziomach. Ruska bania składa się z łaźni właściwej i przedsionka. Ściany są zbudowane z drewnianych bali. Jej funkcja opiera się na stałym wysyceniu powietrza parą wodną. Wilgotność wynosi 90–100%. Pobyt w łaźni jest jednorazowy. Obecnie para wodna jest wytwarzana za pomocą wytwornicy elektrycznej, która dyszami rozprowadza parę po całej saunie.

Temperatura stosowana w ruskiej bani to 40–60°C, jednak temperatura 50°C jest tą najlepiej znoszoną przez organizm. Podobnie jak w saunie fińskiej w trakcie kąpieli osoby przemieszczają się na ławy znajdujące się na wyższych poziomach. Czas przebywania w łaźni jest zależny od temperatury, jaka w niej panuje, i wynosi od 10 do 60 min. Im wyższa temperatura, tym krótszy czas zabiegu.

REKLAMA

W trakcie pobytu w łaźni zaleca się tradycyjne smaganie ciała brzozowymi witkami lub nacieranie ciała rękawicami bądź ręcznikami frotowymi. Po przegrzewaniu organizmu stosuje się krótką zimną kąpiel lub natrysk. Na koniec wypoczywa się przez 30 min [3, 5, 9].

Łaźnia turecka

Łaźnia turecka (*hammam*) wywodzi się od łaźni rzymskiej zarówno pod względem konstrukcyjnym, jak i funkcjonalnym. Tego typu sauny są bardzo popularne na Bliskim Wschodzie. Tradycyjnie dla kobiet i mężczyzn są osobne łaźnie. W niektórych miejscach w Europie, w tym również w Polsce, są to sauny koedukacyjne.

Łaźnia turecka ma orientalny wystrój i jest wyłożona ceramiką. Najczęściej temperatura wewnątrz wynosi od 43 do 50°C, a wilgotność – 100%. Wizyta w hammamie trwa zwykle 1,5–2 godz.

Hammam składa się z kilku pomieszczeń. W sali głównej znajdują się:

- podgrzewana podłoga,
- podgrzewane ławy,
- duży podgrzewany podest do masażu,
- duże kamienne zlewy z doprowadzoną ciepłą i zimną wodą.

Osoby korzystające z sauny siedzą otoczone obłokami pary, polewając się co jakiś czas wodą i nacierając mydłem. W dalszej części mogą się poddać masażom na specjalnym podeście na środku sali. W innych pomieszczeniach mogą zażyć kąpieli z różnymi składnikami [5].

Wskazania i przeciwwskazania do stosowania łaźni mokrych

Łaźnia mokra, podobnie jak sauna sucha, jest często stosowanym zabiegiem w klubach sportowych czy w uzdrowiskach. Pozwala zadbać o zregenerowanie organizmu. Jest stosowana w celu:

- odnowy biologicznej,
- relaksu, odprężenia, odpoczynku, pielęgnacji ciała,
- zwiększenia wydolności organizmu,
- zmniejszenia bólu wielostawowego i mięśniowego powysiłkowego,
- poprawy stanu pourazowego kości, stawów i tkanek miękkich,
- zmniejszenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów i schorzeń reumatoidalnych,
- poprawy stanu po zapaleniu stawów, mięśni, wiązadeł, torebek,
- zmniejszenia dolegliwości bólowych przy dyskopatii,
- zmniejszenia stanów zapalnych nerwów.

Jednak w tym przypadku, podobnie jak przy saunie suchej, istnieje wiele przeciwwskazań:

- choroby w okresie ostrym i podostrym,
- wszystkie postaci niewydolności układu krążeniowo-oddechowego,
- choroba nadciśnieniowa,
- skłonność do krwawień i wybroczyn,
- świeże urazy stawów i mięśni,
- choroby zakaźne i nosicielstwo chorób zakaźnych,
- choroby nowotworowe, czynna gruźlica,
- robaczyce, choroby weneryczne,
- menstruacja,
- ciąża,
- stwardnienie rozsiane,
- schorzenia psychiczne, padaczka,
- ostre stany zapalne, owrzodzenia, guzy, ogniska zakażenia itp.,
- choroby skóry ze zmianami ropnymi, z owrzodzeniami, grzybice skóry,
- alkoholizm, narkomania [1, 7, 12].

Podsumowanie

W związku z dużą popularnością różnego rodzaju zabiegów sauny, szczególnie wobec funkcjonowania dużych obiektów rekreacyjno-sportowych, w których nadzór nad realizacją tego typu zabiegów ogranicza się często do scedowania odpowiedzialności na użytkowników poprzez odpowiednio umieszczoną informację, temat znajomości stosowania zabiegu sauny i jej różnego rodzaju odmian jest jak najbardziej aktualny. Chodzi o to, aby z korzystania z sauny wynieść jak najwięcej korzyści zdrowotnych.

PIŚMIENNICTWO

1. Madeyski A., Podstawy inżynierii uzdrowiskowej, Arkady, Warszawa 1979.
2. Szarek M., Gryka D., Pilch W., Tota Ł., Wpływ zabiegów w saunie fińskiej na obraz białokrwinkowy we krwi młodych aktywnych fizycznie mężczyzn, Med Og Nauk Zdr. 2014, nr 20, s. 70–75.
3. Kochański J.W., Kochański M., Medycyna fizykalna, PHU Technomex, Gliwice 2009.
4. Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił: odnowa biologiczna, AWF w Katowicach, Katowice 2007.
5. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Wyd. Lek. PZWL. Warszawa 2017.
6. Szczuka E., Naturalne metody wzmacniania zdrowia, Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia, Kraków 2016.
7. Mika T., Kasprzak W., Fizykoterapia, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2013.
8. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G., Medycyna fizykalna, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2003.
9. Kochański J.W., Balneologia i hydroterapia, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002.
10. Kochański J.W., Lecznictwo uzdrowiskowe, Wyższa Szkoła Fizjoterapii z siedzibą we Wrocławiu, Wrocław 2008.
11. Szyguła Z., Wszystko o saunie – wpływ na organizm i wydolność sportowca, Sport Wyczyn. 1995, nr 5–6, s. 53–62.
12. Żyżniewska-Banaszak E., Mosiejczuk H., Cichocki P., Fizjoterapia i odnowa biologiczna – czy dla wszystkich?, Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2010, nr 56, s. 113–120.