

Огляд

Хамам як частина фізичної реабілітації при постковідному синдромі

Петро Лівак, Ірина Корженко, Світлана Ватаман

Український гуманітарний інститут, Буча, Україна

DOI: 10.15391/prrht.2022-7.02

Надіслано: 17.01.2022

Опубліковано: 30.03.2022

Цитування

Лівак, П., Корженко, І., Ватаман, С. (2022). Хамам як частина фізичної реабілітації при постковідному синдромі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(1), 7-10. doi: 10.15391/prrht.2022-7.02

Citation:

Livak, P., Korzhenko, I. & Vataman, S. (2022). Hamam as a part of physical rehabilitation in postcovid syndrome. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 7(1), 7-10. doi: 10.15391/prrht.2022-7.02

Відповідальний автор

Лівак Петро Євгенійович
(Petro Livak)

кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання,
Український гуманітарний інститут
Буча, Україна.
orcid.org/0000-0002-0136-2607
e-mail: livak777@meta.ua



Авторське право: © 2022 за авторами.
Ця стаття є статтею з відкритим доступом
поширюється на умовах Creative Commons
Ліцензія Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Анотація

У роботі було розглянуто прояви постковідного синдрому та їх вплив на організм людини. Було досліджено класифікацію постковідних станів та гіпотези щодо причин їх виникнення. У роботі досліджено історію виникнення, будову та корисні властивості хамаму для організму людини. Крім того, було зазначено різницю між сучасною та стародавньою турецькою лазнею. Визначено обладнання сучасних хамамів та перелік послуг, які вони пропонують сьогодні. Були розроблені практичні поради по використанню турецької лазні як засобу реабілітації при синдромі постковіду. Визначено групи людей, яким використання турецької лазні не рекомендовано.

Ключові слова: хамам, фізична реабілітація, постковідний синдром.

Abstract

Petro Livak, Irina Korzhenko & Svitlana Vataman. Hamam as a part of physical rehabilitation in postcovid syndrome. The manifestations of postcovid syndrome and their impact on the human body were considered in the work. The classification of postcovid states and hypotheses about the causes of their occurrence were studied. The paper investigates the history of origin, structure and useful properties of the hammam for the human body. In addition, the difference between a modern and an ancient Turkish bath was noted. The equipment of modern hammams and the list of services they offer today are determined. Practical advice on the use of the Turkish bath as a means of rehabilitation in postcovid syndrome has been developed. Groups of people who are not recommended to use the Turkish bath have been identified.

Keywords: hammam, physical rehabilitation, postcovid syndrome.

Вступ

Хамам – назва громадських лазень в Туреччині, Азербайджані, арабських країнах, Ірані, Афганістані, Середній Азії та інших країнах Сходу. Турецька лазня – це одна з найбільш популярних в світі СПА-процедур. Вона дозволяє не тільки розслабитися, відпочити, а й приносить велику користь для здоров'я. Про користь хамаму було відомо ще в давнину. В одному науковому трактаті тих часів говорилося, що він приносить 10 корисних речей людині: світлий ясний розум, бадьоре самопочуття, зовнішню свіжість, силу, міцне здоров'я, красу, чистоту тіла, молодість, приємний колір шкіри.

Оздоровлюючі властивості турецького хамаму високо цінують і сучасні лікарі. Дерматологи відзначають благотворний вплив його на шкіру, кардіологи та терапевти – на системи кровообігу і дихання, травматологи і ортопеди радять при хворобах опорно-рухового апарату, неврологи рекомендують для стимулювання роботи нервової системи [3].

COVID-19 (аббревіатура від англ. COronaVirus Disease 2019 – коронавірусна інфекція 2019 року) – потенційно важка гостра респіраторна інфекція, що викликається коронавірусів SARS-CoV-2. Являє собою небезпечне захворювання, яке може протікати як у формі гострої респіраторної вірусної інфекції легкого перебігу, так і у важкій формі.

Більшість людей, інфікованих вірусним збудником COVID-19, відчувають легкі і помірні симптоми респіраторного захворювання і видужують без необхідності спеціального лікування. Важка форма захворювання частіше розвивається у людей похилого віку та в осіб з

фоновими патологіями, зокрема, серцево-судинними, хронічними респіраторними, онкологічними захворюваннями і діабетом.

Постковідний синдром – наслідки коронавірусної інфекції, при якій до 20% людей, які перенесли захворювання, страждають від довгострокових симптомів, які тривають до 12 тижнів і в 2,3% випадків довше. Зважаючи на поширеність постковідного синдрому та різноманітність його симптомів, незамінним інструментом у лікуванні є саме хамам, який за допомогою своїх оздоровчих властивостей позитивно впливає на перебіг хвороби та сприяє швидшому одужанню. Цілющу силу хамаму відзначали найвідоміші медики всіх часів та народів світу. Відомий науковець Ібн Сіна вважав, що саме лазня є найбільш ефективним засобом оздоровлення і лікування. У знаменитій праці цього вченого «Канон лікарської науки» міститься безліч відомостей про використання хамаму при різних захворюваннях, що залишаються актуальними навіть у наш технологічно-розвинений час [3].

Багато сучасних лікарів у своїх наукових працях називають хамам допоміжним інструментом у лікуванні багатьох хвороб дихальної, серцево-судинної, нервової, травної, імунної та інших систем організму людини. Особливим чином дихальна система зазнає ураження при захворюванні на коронавірус, а тому потребує більшої уваги [2].

Легені – парний орган дихання. Ліва легеня розділена на верхню і нижню частки. Права – на верхню, середню і нижню. Кожна легеня покрита плеврою. Коли виникає запалення, в ній часто утворюються спайки: легеня «прилипає» до плеври. А плевра, у свою чергу, пов'язана з грудною клітиною. Від чого можуть з'являтися больові відчуття, може зменшуватися обсяг легені, що призводить до асиметрії. Надалі одна ключиця може опуститися вниз, а легені почнуть гірше функціонувати.

Масажист-хамамщик працює з частками легені, щоб запобігти або прибрати спайки. Щоб все було рухомим, і легеня могла розправитися. Кожна легеня складається з декількох сегментів. Найчастіше інфекції бувають в них локальні. І згодом ділянки, де було запалення, можуть повноцінно не розкритися. Процедури у хамамі допомагають зняти напругу, яка залишилася в легенях після інфекції. В результаті обсяг легень відновлюється, і вони починають нормально функціонувати [1].

Мета роботи. Дослідити хамам як складову частину фізичної реабілітації при постковідному синдромі.

Результати дослідження та їх обговорення

Весною 2020 року по всьому світу почалися створення груп підтримки, організовані людьми, що перехворіли на коронавірусну інфекцію в легкій або середній по важкості формі та стикнулися з довгостроковими симптомами. Учасники цих груп підтримують один одного та обмінюються досвідом. У грудні 2020 року Національним інститутом охорони здоров'я та передового досвіду (NICE) Великобританії була запропонована наступна класифікація постковідних станів:

- гострий COVID-19 (симптоми, що спостерігаються протягом чотирьох тижнів);
- подовжений симптоматичний COVID-19 (симптоми, що спостерігаються від 4 до 12 тижнів);
- постковідний синдром (симптоми, що спостерігаються більше 12 тижнів, не пояснюються альтернативним діагнозом, мають здатність

змінюватись протягом певного часу, зникати і з'являтися знову, впливаючи на багато системних в організмі).

У доповненні до вищеприписаних клінічних визначень також було запропоновано ввести термін «довгий COVID», що включає період симптоматики від чотирьох тижнів та довше.

Існує кілька гіпотез, які суперечать одна одній з приводу причин виникнення постковідного синдрому. З них слід виділити кілька основних:

1. Пряме пошкодження органів пацієнта і тканин під час затяжного перебігу хвороби, а також реанімаційних заходів (при важкому перебігу), загострення хронічних захворювань, таких як діабет, венозна недостатність, гіпертонія, астма та інших.

2. Вірус залишається в організмі (вірусна персистенція).

3. Вірус провокує аутоімунні реакції.

4. Інші порушення в організмі, як наслідок перенесеної вірусної інфекції.

До довгострокових постковідних симптомів відносять такі проблеми, що виникають хвилеподібно або на постійній основі:

- паралізуюча слабкість, задишка, неповний вдих, апное, тяжкість за грудиною;
- головні болі, міалгічні болі в м'язах, неврологічні і суглобові болі;
- втрата нюху, фантомсія (можливо, пов'язані з ураженням нюхового нерву), спотворення запаху та/або смаку;
- втрата волосся, випадання зубів, кістозні утворення в порожнині щелеп;
- судинні та васкуліні прояви на шкірі, інші шкірні реакції (великі кропив'янки, капілярні сітки);
- різкі зміни тиску і пульсу, аритмії, тахікардії (в тому числі ортостатична тахікардія), запаморочення;
- когнітивні порушення (втрата пам'яті, «туман в голові», дезорієнтація в просторі, тривога і панічні атаки);
- розлад шлунково-кишкового тракту, діарея, що виникає хвилеподібно і не залежить від дієти, або прийому ліків;
- тривала субфебрильна температура, або гіпотермія, або коливання температури;
- в рідкісних випадках синдром Гієна-Барре;
- інші численні специфічні симптоми.

Надзвичайно корисним інструментом у боротьбі з постковідним синдромом та його численними проявами у наш час стає саме лазня хамам завдяки багатьом його корисним властивостям.

Прийнято вважати, що хамам – це вдосконалений аналог римських терм. Останні будувалися на термальних джерелах, вода яких нагрівала підлогу і стіни приміщення, а також надходила в басейни. За генерацію пари в римській лазні відповідав котел під підлогою.

Вплив хамама дійсно нагадує терми – організм також прогрівається як за рахунок пари, так і за рахунок підігріву стін, лежаків, підлоги. Ще одна спільна риса парних – особливий клімат, що відрізняється підвищеною вологістю і високою температурою. За принципом побудови хамам і римські терми не відрізняються: в обох випадках передбачалися приміщення з різною температурою повітря (прохолодна кімната, тепла і гаряча). Однак, незважаючи на схожі характеристики, «планування» лазень було різним. Стародавній хамам був виконаний у формі руки: відвідувачам треба було обійти п'ять приміщень, розміщених по колу. Терми ж виглядали як коридор з кімнат, які слід було відвідати одну за одною.

Прадавній турецький хамам – це будівля з

безліччю кімнат (основні і підсобні). Величезне приміщення обігрівалося за допомогою великого казана з киплячою водою, розташованого під підлогою. Гаряче повітря надходило через спеціальні отвори в стіні на висоті 1,5 метра від підлоги. У центрі лазні (долоні) знаходилась парна з виходами в інші приміщення. Передбанник, в якому температура не перевищувала 35°C, символізував зап'ястя. У ньому відвідувачі розігрівалися і готувалися до подальшого ритуалу. У всіх кімнатах підтримувалась різна температура. Це робилося для того, щоб організм не піддавався високому навантаженню. Щадна температура повітря, а також поступове занурення в більш прогріту середу переноситься простіше і комфортніше. Саме тому відвідувачі переходили з однієї кімнати в іншу по колу.

Звичайно, у кожного приміщення була своя назва і призначення:

1. Джакекян. Кімната для переодягання.
2. Чебек. «Підготовча» кімната з кам'яним столом чебек-таши.
3. Харарет. Головна кімната круглої форми. Тут проводилися основні косметичні процедури.
4. Кейф. Кімната релаксації після процедур і чайних церемоній.

З прадавніх часів у турків збереглася легенда, що пройшовши всі п'ять приміщень, людина повністю очищає і тіло, і розум.

Хамам – це цілий напрямок східної культури. Світанок турецьких парних припав на XVI століття, а будували їх не тільки для обмивання. Хамам був місце, де городяни зустрічалися, щоб обговорити останні новини, а також відпочити в компанії друзів і родичів. При цьому чоловіки і жінки відвідували парну в різний час. До походу в лазню жінки готувалися заздалегідь: запаслися солодощами, фруктами і національними стравами, як то берек і долма. День в хамаме присвячувався не тільки водним процедурам і масажу, а й розвагам – пісням і танцям. Крім того, турецький хамам – це місце, в якому було прийнято відзначати знаменні події, наприклад, народження дитини, знайомство зі свахою та ін. Чоловіки використовували хамам для проведення ділових зустрічей, неквапливих розмов з друзями, і, звичайно ж, обмивання.

Згідно з різними джерелами, доходи, отримані від відвідувачів хамама, йшли на благодійність і облаштування міста. Сьогодні хамам це переплетіння традицій і нових технологій. Сучасні східні парні вже не будуються за принципом долоні. Досить поширеною вважається планування з трьох кімнат: приміщення для перевдягання, парної і кімнати для релаксу після процедур. При цьому нерідко можна зустріти лазню з басейном. Незважаючи на те, що з моменту появи перших хамамів пройшло не одне століття, багато особливостей турецьких лазень збереглися і донині. Більш того, тепер східні парні оснащуються додатковим обладнанням, яке допомагає зробити відвідування хамам корисніше і приємніше.

Принцип роботи сучасного хамаму:

1. Масажист-хамамщик зустрічає відвідувача, проводить його до роздягальні та дає спеціальний рушник (піштамаль), який слід пов'язати на пояс. Масажисти-хамамщики також одягнені як і клієнти у піштамаль.

2. Після того як відвідувач переодягнувся, хамамщик проводить його до парної. Під час знаходження у парній, яке триває приблизно 10-15хвилин, людина прогривається, розпарюється, потіє, а отже добре розкриваються пори на її тілі.

3. Після парної хамамщик супроводжує клієнта до хамаму, де знаходиться все попередньо приготовлене для процедур. Температура у хамамі приблизно 50° С

при вологості 100° С.

4. Клієнт знімає з себе піштамаль та дає хамамщику, який розстеляє його на прогрітій кам'яний стіл. Після цього відвідувач лягає на спину на стіл для процедур (рис. 1).



Рис. 1. Стіл для процедур у хамамі

5. Далі відвідувач лягає на спину, обличчям до гори. Поливається тіло теплою водою з мідної чаші. Потім майстер приступає до пілінгування, вдягнувши рукавичку Кіссе, попередньо змоченою водою (Кіссе може бути різного ступеня жорсткості) Пілінг – це видалення, відлущування ороговілої шкіри.

6. Майстер починає з обличчя, ніжно, повільно пілінгує шкіру опускаючись до ніг, не пропускаючи жодного сантиметру, приділяючи більше уваги більш грубим ділянкам – лікті, коліна та п'ятки. Процедура проводиться лежачи на спині, а потім на животі. Після пілінгу тіло клієнта знову обмивається водою з чаш. Також по бажанню клієнта якщо хтось бажає менш агресивний пілінг можна застосовувати пілінгування тіла меленою кавою, сіллю з оливковим маслом. Тіло посипається меленою кавою, рідше меленими травами (трави не дуже поширені, бо можуть викликати алергію). Хоч пілінг рукавичкою Кіссе вважається самим сильним. Проводити треба правильними прямолінійними рухами, ні в якому разі круговими. Процедура пілінгу триває 20 хвилин.

7. На наступному етапі процедури майстер хамамщик бере спеціальне відро, покладає туди 3-4 куски натурального брускового мила з оливковою олією та заливає їх гарячою водою. Мило слід розтовкти до утворення мильного розчину з частинками мильних шматочків.

8. Далі береться спеціальний бавовняний мішок, який за виглядом схожий на торбу, та покладається до відра з піною. Мішок не сильно віджимається, аби прибрати зайву воду та надувається у велику кулю.

9. Таким мішком-кулею масажист починає водити по тілу клієнта, тобто намилює його. Ніжна тепла піна огортає тіло. Після цього залишки піни вжимаються з мішка на відвідувача. Це повторюється декілька разів поки все тіло не буде накрите хмарою піни (рис. 2).

10. Хамамщик бере невеликий брусок мила до рук та починає робити легкий м'який пінний масаж: від голови, коли клієнт лежить на спині, з ніг – коли на животі. Завдяки милу піна тримається на тілі пацієнта та не сповзає донизу. Пінний масаж розслабляє м'язи та розрівнює шкіру.



Рис. 2. Пінний масаж у хамамі

11. Після пінного масажу майстер знову омиває тіло клієнта водою, аби змити піну, та окутує його

рушником. Далі масажист проводить відвідувача до релакс-зони, де він може випити води та відпочити 10 хвилин.

12. На наступному, завершальному, етапі робиться масляний релакс-масаж усього тіла від 30 до 60 хвилин. Після нього відвідувачам пропонується чай. Розпивання чаю в ароматній кімнаті занурює в стан спокою, щастя та гармонії.

Як і багато століть тому для обробки парних використовуються, найчастіше, натуральний камінь. Зсередини приміщення може бути облицьоване плиткою або мозаїкою з мармуру, онікса або травертину. Фонтани, колони, лежаки, лавки – все це оформляється в особливому, добре пізнаваному стилі: розкіш хамаму нагадує царський палац, але при цьому вона не нав'язлива, а створює розслаблюючу атмосферу (рис. 3).



Рис. 3. Дизайн хамаму

Ароматерапія є одним з ритуалів очищення у хамамі. Приміщення хамаму обкурюють спеціальними пахощами, в які входять кедрова олія, масло сосни або інших рослин, що мають антисептичні та лікувальні властивості. Аби перебування в хамамі було максимально приємним, в приміщенні монтується аудіосистема. Шум води та красива мелодія чинять додатковий розслаблюючий вплив, що робить цю традиційну турецьку лазню ще більш корисною для здоров'я і гарного настрою. Хамам має мінімум протипоказань до відвідування. Його можна відвідувати навіть дітям (пінний масаж без пілінгу). З точки зору балансу температури і вологості хамам переноситься значно легше, ніж інші лазні.

Проте, слід зазначити, що вагітним, а також тим, хто страждає хворобами шкіри, онкологією, грибок, серцево-судинними захворюваннями, вірусними інфекціями і гострими запальними процесами краще утриматися від походу в східну парну. Регулярне

відвідування цієї лазні допомагає поліпшити самопочуття і фізичну реабілітацію при постковідному синдромі:

- Висока вологість добре позначається на стані шкіри: пори очищаються, нормалізується робота сальних залоз, призупиняються запальні процеси.
- Проходять роздратування, втома, депресія, покращується загальний емоційний стан людини.
- Клімат у хамамі добре впливає на метаболізм, обмінні процеси прискорюються, внаслідок чого зайва вага втрачається швидше.
- Добре впливає на нервову систему, розслаблюючи її. Зникають головний біль та порушення сну.
- Систематичні візити в хамам покращують кровообіг, сприяють усуненню застійних процесів.
- Очищається дихальна система, проходять запальні процеси в носоглотці, гортані, можна позбутися бронхіту.
- Відбувається профілактика хвороб опорно-рухової системи: сприятливий вплив на м'язи та суглоби
- Тепле вологе повітря знижує дискомфорт і больові відчуття, а також активізує здатність організму чинити опір хворобам.

Висновки

У сучасній турецькій лазні – хамамі поєднуються багатотисячолітні традиції і новітні технології. Багато ритуалів, пов'язаних з відвідуванням хамаму, збереглися і сьогодні. Саме завдяки їм східні парні залишаються особливим місцем, в якому можна не тільки повністю розслабитися та приємно провести час, але й покращити своє здоров'я. Регулярне відвідування турецької лазні наразі може стати допоміжним медичним інструментом для лікування багатьох хвороб, включаючи і постковідний синдром. Специфічні властивості хамаму обумовлюють його незамінність у лікуванні більшості ускладнень, що виникають у людей після коронавірусу. Правильне застосування турецької лазні здатне позбавити або значно зменшити прояви постковідного синдрому і повернути людину до здорового та повноцінного життя.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Дроботова, М.В. & Куценко, Н. А. (2014). Особенности инноваций в проектах отелей курортного типа. *Вісник Черкаського університету. Серія: Економічні науки*, (4), 88–93.
2. *Хамам. Что такое хамам?* (б. д.). Интерком. https://www.intercom.in.ua/about/blog/articles/hamam_103/
3. Шемтоуб, С. (2012). Особенности архитектурно-планированной исторических многофункциональных центров Ирана. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування*, (29), 174–181.

References

1. Drobotova, M.V. & Kutsenko, N. A. (2014). Osobennosti innovatsiy v proekтах oteley kurortnogo tipa. *Vіsник Cherkaskogo unіversitetu. Seriya: Ekonomіchnі nauki*, (4), 88–93.
2. *Hamam. Chto takoe hamam?* (b. d.). Interkom. https://www.intercom.in.ua/about/blog/articles/hamam_103/
3. Shemtoub, S. (2012). Osobennosti arhitekturno-planirovannoy istoricheskikh mnogofunktsionalnykh tsentrov Irana. *Suchasni problemi arhitekturi ta mistobuduvannya*, (29), 174–181.

Інформація про авторів:

Лівак Петро Євгенійович
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український гуманітарний інститут, м. Буча,
Україна.
orcid.org/0000-0002-0136-2607
e-mail: livak777@meta.ua

Корженко Ірина Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український гуманітарний інститут, м. Буча,
Україна.
<https://orcid.org/0000-0003-3182-3846>
e-mail: i.korgenko@karazin.ua

Ватаман Світлана Вікторівна
студентка спеціальності «Реабілітація та масаж», кафедра теорії та методики фізичного виховання, Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна.
orcid.org/0000-0002-0376-3007
e-mail: 0505340902sv@ukr.net