



RAVIMUDASEGU JA MEETOD SELLE VALMISTAMISEKS

Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuses (TERE KK) on väljatöötatud ravimudasegu ja meetod selle valmistamiseks (Patenditaotluse nr P201500002, patendikiri nr EE 05778 B1). Leiutis käsitleb ravimudasegu, mis sisaldab 10-90 massiprotsenti balneoloogilist muda ja 10-90 massiprotsenti balneoloogilist turvast, kusjuures mõlemad komponendid on peenestatud osakeste suuruseni 5-10 µm. Patendikirjas nr EE 05778 B1 iseloomustatakse balneoloogilise muda ja balneoloogilise turba eri sisaldusega ravimudasegu ravitoimeid. Leiutis sisaldab ka meetodit ravimudasegu valmistamiseks.

RAVIMUDASEGU KASUTAMISVÕIMALUSED

Ravimuda-turba segu on mõeldud kasutamiseks eelkõige luu- ja lihaskonna ülekoormussündroomide preventiivse ravi eesmärgil. Luu- ja lihaskonna vaevused on olulised töövõimetuse põhjustajad. Käe-, jala-, selja- või kaelaprobleemid ning muud luu- ja lihaskonna vaevused on sageli väga pikaajalised ja piiravad oluliselt inimese töövõimet. Need haigused ja vaevused põhjustavad enamikes riikides tõsiseid probleeme ning nende ärahoidmisele ja ravile pööratakse üha suuremat tähelepanu. Selliste haiguste ravi, sealhulgas preventiivne ravi, omab olulist tähtsust tööelise elanikkonna tervise hoidmisel ja parendamisel (Patendikiri nr EE 05778 B1).

RAVIMUDASEGU KASUTUSJUHEND KODUS KASUTAMISEKS

1. Asetada ravimuda-turba segu kilekotiga sooja vette ja soojendada see kuni 42°C-ni.

2. Seejärel kanda segu ravitavale piirkonnale ning katta ravimuda-turba seguga kaetud kehaosa kilega, et see püsiks ravi ajal niiske ja soojana. Hoida 15-20 minutit. Protseduuri võib korrata kuni 10 korda sagedusega kas üle päeva või iga päev kui arst ei ole soovitanud teisiti.

3. Protseduuri lõpus pesta ravimuda-turba segu voolava veega maha. Mitte kasutada seepi ega hõõruda nahka – nii jäävad ravimuda-turba segu osakesed nahale ja nende toime kehale püsib kauem.



TÄHTIS! Ravimudasegu ei tohi kasutada, kui esineb pahaloomulisi kasvajaid, vereloome haigusi, ravimata nakkushaigusi või muid ägedaid haigusseisundeid, näiteks oluline vereringe puudulikkus ja kõrgvererõhutõbi. Ettevaatlik tuleb olla ka juhul, kui esinevad naha tundlikkuse häired.

RAVIMUDASEGU KASUTAMINE MUDAMASSAAŽIKS

Ravimuda-turba segu soojendatakse eelnevalt kuni 42°C-ni ning kantakse seejärel ühtlase kihina seljale. Kogu selja katmiseks piisab 350-400 g ravimuda-turba segust.

Selg kaetakse soojendusmähistega, mis on soojendatud samuti kuni 42°C-ni. Soojendusmähised tagavad ravimuda-turba segu ühtlase temperatuuri kogu protseduuri vältel. Ravimuda-turba segu toimeaeg on orienteeruvalt 25-30 minutit.

Massaaži alustatakse peast, kätest, jalgadest. Seejärel vabastatakse selg soojendusmähistest. Selja massaaž algab vaakummassaažiga, millele järgneb klassikaline manuaalne massaaž lülisamba ja õlaliigete venitustega. Seljamassaaži kestvus on 20-25 minutit. Seejärel puhastatakse selg kinnaste ja vaakumkupuga segust.

Protseduur võimaldab ühendada maksimaalselt mudaravi toimet klassikalise massaažiga. Eelisteks on kasutatava ravimuda-turba segu väike hulk (350-400 grammi), mis teeb võimalikuks meetodi kasutamise kõigis massaažiga tegelevates asutustes. Meetod tagab seljalihaste maksimaalse lõõgastumise massaaži ajal ning sobib hästi ülekoormustest ja sundasenditest tingitud kaelaosa, õlavöötme ja selja vaevuste puhul, nende ennetamiseks.

Mudamassaaž: <http://terekk.ee/referentsid/ravimuda-tootearendus/>

TERMONEUTRAALSETE RAVIMUDASEGUDE MÕJU NAHALE

2016-2017. aastal TERE KK-s läbiviidud uuringu „*Termoneutraalsete muda ja turba segude mõju naha funktsionaalsele seisundile tervetel täiskasvanutel*“ tulemustele tuginedes saab välja tuua, et termoneutraalsete ravimuda ja turba segude 10-päevase protseduuri järel käsivarrel tõusis ligikaudu 60% uuritavatel statistiliselt oluliselt uuringu piirkonnas naha niiskussisaldus võrreldes ravimuda ja turba segu mittesaanud piirkonnaga. Respondentide subjektiivse hinnangu alusel muutus 17% uuringus osalejatel nahk pehmemaks.