Фармакологические средства восстановления работоспособности . Аптечка тхэквондиста.

Различные лекарственные вещества уже много веков применяются медициной для лечения и реабилитации человека. В последние годы некоторые малотоксичные биологически активные препараты целенаправленно используют в спортивной практике для ускорения восстановления, активного восполнения израсходованных пластических и энергетиче ских ресурсов, избирательного управления важнейшими функциональными системами организма при больших физических нагрузках. Применение малотоксичных фармакологических восстановителей оправдано и в процессе физической подготовки к профессиональной деятельности, оздоровительной физической культуры. Рекомендуемые средства по направленности их действия условно разделяют на несколько групп.

Витаминные препараты

Среди фармакологических средств восстановления работоспособности при повышенных физических нагрузках особое место принадлежит витаминам. Их потери во время работы или хронический недостаток в продуктах питания приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

1. Аэровит. Повышает физическую работоспособность, ускоряет восстановление организма после больших физических нагрузок. Дозировка: по 1 драже 1 раз в день в течение 3-4 недель.

2. Декамевит. Усиливает защитные функции организма, ускоряет течение восстановительных процессов, препятствует процессам старения организма. Дозировка: по 1 драже 2 раза в день в течение 2-3 недель.

3. Ундевит. Применяется для восстановления после больших физических нагрузок. Дозировка: при работе скоростно-силового характера по 2 драже х 2 раза в день в течение 10 дней, затем по 1 драже х 2 раза в день в течение последующих 20 дней; при работе на выносливость - 2 драже х 2 раза в день в течение 15-20 дней.

4. Глутамевит. Ускоряет восстановительные процессы в период больших нагрузок, повышает физическую работоспособность в условиях среднегорья и жаркого климата. Дозировка: 1 драже х 3 раза в день в течение 2-3 недель. Аптечка каратиста

5. Тетравит. Ускоряет восстановление после больших нагрузок, применяется в условиях тренировок в жарком климате. Дозировка: 1 драже х 2-3 раза в день.

6. Витамин В.(кальция пангамат) - повышает устойчивость организма к гипоксии, увеличивает синтез гликогена в мышцах, печени и миокарде, а креатинфосфата - в мышцах и миокарде. Применяется для ускорения восстановления в период больших физических нагрузок, при явлениях перенапряжения миокарда, болях в печени, в периоды больших нагрузок в срёднегорье..

7. Витамин Е (токоферол -ацетат) - обладает антигипоксическим действием, регулирует окислительные процессы и способствует накоплению в мышцах АГФ, повышает физическую работоспособность при работе анаэробного характера и в условиях среднегорья. Применяется при больших физических нагрузках анаэробной и скоростно-силовой направленности, при работе в срёднегорье.

8. Витамин С (аскорбиновая кислота) - недостаточность этого витамина проявляется в повышеной утомляемости, уменьшении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Длительный недостаток аскорбиновой кислоты приводит к цинге. Дефицит обычно наблюдается в конце зимы и ранней весной. Витамин С является эффективным стимулятором окислительных процессов, по,-вышает выносливость, ускоряет восстановление физической работоспособности. Входит в состав всех поливитаминных комплексов, питательных смесей для применения во время тренировок и соревнований на выносливость, в горах для ускорения восстановления.

Препараты пластического действия

Препараты пластического действия ускоряют синтез белка и восстанавливают клеточные структуры, улучшают течение биохимических процессов. Для решения этих задач в спортивной медицине применяют оротат калия, рибоксин, инозин, карнитин, а также различные пищевые добавки, обогащенные белками. Препараты этой группы имеют важное значение для предупреждения физических перенапряжений, сохранения высокой работоспособности в периоды повышенных нагрузок.

1. Оротат калия - обладает антидистрофическим действием, назначается с профилактической целью для предупреждения перенапряжения миокарда, нарушений сердечного ритма, для профилактики и лечения болевого печеночного синдрома, при заболеваниях печени и желчных путей. Способствует приросту мышечной массы. Рекомендуемая доза приема: 0,5 г 2-3 раза в день. При длительном применении могут возникнуть аллергические реакции.

2. Рибоксин - принимает непосредственное участие в обмене глюкозы, активизирует ферменты пировиноградной кислоты и обеспечивает нормальный процесс дыхания. Усиливает действие оротата калия, особенно при тренировках на выносливость. Показан при острых и хронических перенапряжениях миокарда, для профилактики нарушений сердечного ритма, болевого печеночного синдрома. Рекомендуемая доза: по 1 таблетке 4-6 раз в день, курс -10-15 дней.

3. Кокарбоксилаза - кофермент витамина В,. Принимает участие в регуляции углеводного обмена, нормализует сердечный ритм, снижает ацидоз. Применяется после больших физических нагрузок при возникновении перенапряжения миокарда и недостаточности коронарного кровообращения. Рекомендуемая дозировка: внутримышечно или подкожно по 0,05-0,1 г 1 раз в день, курс - 15-30 дней. Обычно применяется в комплексе с другими восстановителями.

4. Кобамамид - природная коферментная форма витамина В. Активизирует метаболические и ферментные реакции, обмен аминокислот, углеводов и липидов, усвоение и синтез белков, другие процессы жизнеобеспечения организма. Рекомендуемая дозировка: по 1 таблетке 3-4 раза в день. Обычно принимают вместе скарнитином.

5. Карнитин - природная водорастворимая аминокислота, широко представленная во всех тканях, но особенно в скелетных мышцах и миокарде. Анаболическое негормональное средство. Участвует в биохимических реакциях, обеспечивающих начало мышечной деятельности, и в метаболическом обеспечении этой деятельности. Ускоряет обмен жирных кислот при повреждениях миокарда. Применяется при интенсивных и длительных физических нагрузках в спортивной и профессиональной деятельности. Рекомендуемая дозировка: 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день.

6. Липоцеребрин - препарат из мозговой ткани крупного рогатого скота, содержащий фосфолипиды. Используется в спортивной практике в периоды интенсивных тренировок и соревнований, при переутомлении и перетренировке, упадке сил, гипотонии и малокровии. Рекомендуемая дозировка: по 1 таблетке по 0,15 г 3 раза в день, курс - 10-15 дней.

7. Лецитин-церебро - лецитин, полученный из ткани мозга крупного рогатого скота. Применяют при больших физических нагрузках, истощении нервной системы, общем упадке сил. Рекомендуемая дозировка: по З-б таблеток по 0,05 г в течение 10-15 дней. 8. Пищевая добавка "Тонус" - это концентрированной биологически активный продукт на основе цветочной пыльцы, собранной пчелами. Богат легкоусваиваемыми белками, жирами, минеральными солями, а также витаминами, ферментами и гормонами, необходимыми организму человека. "Тонус" способствует нормализации обмена веществ, повышению работоспособности, усилению защитных функций организма, противодействует старению. Наиболее эффективно применение этого препарата ранней весной и поздней осенью (при смене времен года).

Препараты энергетического действия

Препараты энергетического действия ускоряют восполнение затраченных ресурсов, активизируют деятельность ферментных систем и повышают устойчивость организма к гипоксии. К препаратам этой группы относятся и их смеси. Аптечка каратиста

1. Аспаркам, Панангин - содержат соли калия и магния. Устраняют дисбаланс ионов калия и магния, снижают возбудимость миокарда и обладают антиаритмическим действием. Применяются при больших физических на грузках для профилактики

перенапряжения миокарда, при тренировках в жарком климате, а также при сгонке веса. Рекомендуемая дозировка: по 1 таблетке 2-3 раза в день, курс -10-15 дней.

2. Кальция глицерофосфат, кальция глюконат - применение этих препаратов связано с важной ролью, которую играет кальций в процессах жизнедеятельности организма. Ионы кальция оказывают влияние на обмен веществ и необходимы для обеспечения передачи нервных импульсов, сокращения скелетной мускулатуры и миокарда, для нормальной деятельности других органов и систем. Недостаток ионизированного кальция в плазме крови приводит к возникновению тетании. Применяют эти препараты при больших физических нагрузках для предотвращения травм мышц и ускорения восстановления, а также при переутомлении, истощении нервной системы. Рекомендуемая дозировка: по 1-2 таблетки 3-4 раза в день перед едой.

3. Глютаминовая кислота - аминокислота. Стимулирует оксилительные процессы в клетках головного мозга, повышает резистентность организма к гипоксии, улучшает деятельность сердца, ускоряет восстановление при больших физических и психических нагрузках. Рекомендуемая дозировка: по 1 таблетке 2-3 раза в день после еды, курс - 10-15 дней.

4. Метионин - аминокислота. Регулирует функцию печени, ускоряет течение восстановительных процессов при больших физических нагрузках. Рекомендуемая дозировка: по 0,5 г 3 раза в день за час до еды, курс 10-30 дней, но после 10-дневного приема рекомендуется сделать перерыв на 10 дней.

Группа адаптогенов

Адаптогены - это вещества, оказывающие общее тонизирующее воздействие на организм и повышающие его устойчивость при больших физических нагрузках, в условиях гипоксии, при резких биоклиматических изменениях. К этой группе фармакологических восстановителей относят препараты на основе жень-шеня, элеутерококка, левзеи, аралии, ки тайского лимонника, пантов оленя, мумиё и некоторые другие. Эти препараты не следует принимать при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности, а также в жаркое время года. Необходима периодическая смена адаптогенов для предупреждения привыкания к ним. В народной медицине рекомендуется прием адаптогенов утром, а на ночь - успокаивающих препаратов

растительного происхождения (валерианы, пустырника, душицы, мяты и др.).

1. Жень-шень - препараты на его основе оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют обмен веществ, препятствуют развитию усталости, истощения и общей слабости, повышают работоспособность. Выпускается в виде настойки, порошка в капсулах и таблетках. Настойку жень-шеня приме-няют по 15-25 капель 3 раза в день в небольшом количестве растворенной питьевой соды, курс -10-15 дней.

2. Экстракт элеутерококка - применяют по тем же показаниям, что и жень-шень. Вместе с тем, элеутерококк обладает более сильным антитоксическим и радиозащитным, антигипоксическим и антистрессорным действием. В спортивной медицине используют как тонизирующее и восстанавливающее средство при больших физических нагрузках, переутомлении. Рекомендуемая дозировка: по 2-5 мл за 30 мин до еды в первой половине дня в течение 2-3 недель.

3. Лимонник китайский - принимают в виде настойки, порошка, таблеток, отвара сухих плодов или добавляют в чай сухие плоды, свежий сок. Лимонник является своеобразным биостимулятором, тонизируя ЦНС, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает устойчивость к гипоксии. Применяют для активизации обмена веществ, ускорения восстановления организма при больших физических нагрузках, для повышения работоспособности, при переутомлении и перетренированности. Противопоказан при нервном перевозбуждении, бессоннице, гипертонии. Рекомендуемая дозировка: 20-30 капель 2-3 раза в день в течение 2-4 недель.

4. Аралия маньчжурская. Препараты из этого растения по своему действию относят к группе женьшеня. Используют как тонизирующее средство для повышения физической и умственной работоспособности в восстановительные периоды после тренировок, а также для профилактики переутомления и при астенических состояниях. Выпускается в виде настойки корней аралии, а также таблеток "Сапарал". Настойку принимают по 30-40 капель 2 раза в день в первой половине дня в течение 2-3 недель; таблетки "Сапарала" принимают после еды по 0,05 г 2 раза в день в первой его половине в течение 2-3 недель. Аптечка каратиста

5. Золотой корень (радиола розовая). Препарат из этого растения выпускается в виде спиртового экстракта. Оптимизирует восстановительные процессы в ЦНС, улучшает зрение и слух, повышает адаптивные возможности организма к действию экстремальных

факторов, повышает работоспособность. Рекомендуемая дозировка: по 10-40 капель экстракта в первой половине дня, постепенно увеличивая дозу. Курс - 1-2 месяца.

6. Заманиха высокая. Настойка из корней и корневищ этого растения обладает низкой токсичностью, по эффективности психоэнергезирующего действия уступает жень-шеню и другим препаратам этой группы. Рекомендуется при возникновении так называемых периферических форм мышечной усталости, при астении, в состояниях физической детренированности в периоды врабатывания в большие нагрузки. Дозировка: по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды.

7. Маралий корень (левзея софлороеидная). Выпускается в виде спиртового экстракта. Применяют в качестве стимулирующего средства, повышающего работоспособность при физическом и умственном утомлении. Рекоендуемая дозировка: по 20-30 капель 2-3 раза в день..

8. Стеркулия платанолистная. Используют спиртовую настойку из листьев растения. Не содержит сильнодействующих веществ, поэтому обладает наиболее "мягким" психостимулирующим действием по сравнению с другими препаратами группы жень-шеня. Принимают при возникновении состояния вялости, переутомления, при головной боли, плохом настроении, астении, общей слабости, снижении мышечного тонуса и после перенесенных инфекционных заболеваний. Рекомендуемая дозировка: 10-40 капель 2-3 раза в день в течение 3-4 недель. Не рекомендуется принимать препарат более длительное время и на ночь.

9. Пантокрин - препарат из пантов оленей. Выпускается в виде спиртового экстракта, в таблетках и в ампулах для инъекций. Оказы-вает тонизирующее действие при переутомлении, возникновении астенических и неврастенических состояний, перенапряжении мио-карда, гипотонии. Применяют при повышенных физических нагрузках для предупреждения неблагоприятных нарушений в организме и ускорения восстановления. Рекомендуемая дозировка: по 25-40 капель или по 1-2 таблетки за 30 мин до еды 2 раза в день в течение 2-3 недель.

10. Оздоровительный коктейль*. Это оригинальный оздоровительный питательный коктейль комплексного воздействия, состоящий из экстрактов природных растительных биостимуляторов, адаптогенов и компонентов молока. Разработан специалистами авиационной, космической и морской медицины. Не имеет аналогов в мире. Выпускается

в виде порошка, расфасованного в специальную упаковку, позволяющую длительно хранить его в обычных условиях. Применение этого экологически чистого препарата способствует нормализации обмена веществ, повышению иммунитета и сопротивляемости организма различным заболеваниям, снятию утомления и стресса, повышению жизненного тонуса. Он уменьшает риск возникновения инфаркта миокарда и вероятность развития атеросклероза, снижает аллергизацию организма и последствия радиационного воздействия. У лиц физического труда этот коктейль повышает устойчивость организма к интенсивным нагрузкам, скорость двигательной реакции и улучшает в целом работоспособность. Оздоровительный эффект коктейля на-блюдается после его курсового приема в течение 15 дней и сохраняется до 1,5-2,0 месяцев после окончания приема. Порядок пригоовления: 25 г сухого порошка добавить к 100 мл воды, перемешать и дать отстояться в течение 15-20 минут. Можно употреблять в виде коктейля или мороженного.

Мази, гели, спортивные кремы и растирки

В комплексе средств восстановления физической работоспособности широко применяются различные лечебные мази и гели, а также спортивные кремы для массажа и растирки. Они способствуют улучшению мышечного крово- и лимфообращения, расслаблению скелетных мышц и повышению их эластичности, восстановлению в них нормального обмена веществ, выведению накопившихся в мышцах продуктов метаболизма и снятия болевых ощущений в суставах, мышцах и связках. Возникающие иногда после физических нагрузок мышечные и суставные боли, отеки, являются следствием микротравм сосудов, мышечных волокон, растяжений сухожилий и связок. Лечебное и восстановительное действие мазей, гелей и кремов обусловлено свойствами входящих в их составы компонентов. Некоторые мази вызывают гиперемию (разогревание) тканей, другие, наоборот, охлаждают мышцы и связки или снимают отек и воспаление. Применение этих средств направлено на локальное обезболивание, уменьшение отеков и воспалительных процессов, рассасывания гематом, восстановления нарушенного кровотока и физической работоспособности в целом. При острых травмах (по крайней мере в первые двое суток) нельзя применять разогревающие мази и компрессы. В этих случаях показаны средства, оказывающие обезболивающее и противовоспалительное действие. Обычно при свежих травмах используют гели ("Троксевазин", "Венорутон" и др.), которые, не разогревая ткани, хорошо всасываются и охлаждают место аппликации. Некоторые мази и кремы используют в виде компрессов на болезненные участки. Вместе с тем, необходимо знать, что каждый человек может по разному реагировать на различные мази. Для одних людей применяемые средства оказывают выраженный лечебный эффект, на других - менее выраженный, а у некоторых людей могут вызвать аллергическую реакцию. Поэтому во всех случаях применения мазей, гелей и кремов обязательно проконсультируйтесь с врачом и внимательно прочитайте прилагаемую инструкцию по применению! В практике физической подготовки и спорта наиболее часто применяют

следующие отечественные и зарубежные препараты.

1. Апизартрон ~ мазь, содержащая пчелиный яд. Обладает противовоспалительным и легким разогревающим эффектом. Показана при ушибах, воспалении мышц (миозитах), радикулитах, невралгиях. Мазь наносят на поврежденный участок тела и втирают с масса-жем.

2. Вирапип - мазь, содержащая пчелиный яд. Применяется в тех же случаях, что и Апизартрон.

3. Випросал - мазь, содержащая яд гюрзы. Применяется при ушибах, миозитах, артритах, радикулитах. Ее накладывают на болезненный участок и втирают с массажем.

4. Випратокс - мазь, содержащая змеиный яд. Применяется в тех же случаях, что и Випросал.

5. Бальзам "Санитас" - мазь на жировой основе, в состав которой входит метилсалицилат, обладающий обезболивающим и противовоспалительным действием, а также эфирные масла, скипидар, камфара. Применяется при миозитах, невралгиях, радикулитах. Мазь накладывают на болезненное место и втирают с легким массажем.

6. Мазь тигровая - в ее состав входят различные эфирные масла и ароматические вещества на жировой основе и парафине. Применяется в тех же случаях, что и бальзам "Санитас".

7. Гимнастогал - мазь сложного состава. Обладает обезболивающим, разогревающим и противовоспалительным действием. Применяется при ушибах, растяжениях сухожилий и связок, миозитах, радикулитах и т.д. На болезненное место наносится 1-2 г мази и втирается с массажем.

8. Гепариновая мазь - обладает рассасывающим, противоотечным эффектом, оказывает противовоспалительное и сосудорасширяю-щее действие. Применяется при воспалительных процессах, ушибах, для рассасывания ге матом. Мазь (3-5 см) накладывают на повреж-денное место и осторожно втирают или накладывают повязку.

9. Гепароид - мазь на основе гепарина. Применяется в тех же случаях, что и гепариновая мазь.

10. Гевкамен - мазь, состоящая из ментола, камфары, эфирных масел, а также парафина и вазелина. Применяют для растирания в качестве отвлекающего и обезболивающего средства при невралгиях, болях в мышцах и т.п.

11. Эфкамон - мазь, обладающая обезболивающим и разогревающим действием. Применяется при миозитах, ушибах и т.п. На болезненный участок накладывают 1-3 см мази и втирают с массажем.

12. Никофлекс - спортивный крем. Обладает легким разогревающим действием. Применяется при ушибах, мышечных болях, перенапряжениях мышц, спазмах мышц и судорогах. На болезненное место наносят 1-3 см крема и втирают с массажем.

13. Рихтофит-спорт - спортивный крем на травах. Обладает противовоспалительным и рассасывающим эффектом, способствует заживлению после небольших повреждений и воспалений кожи. Применяется при ушибах, растяжениях, миозитах, болях в мышцах, спазмах и судорогах мышц. Крем накладывают на болезненный участок и втирают с массажем.

14. Финалгон - мазь, вызывающая сильное разогревание. Применяется при растяжениях мышц, сухожилий и связок, миозитах, радикулитах и т. п. На болезненный участок наносят 0,5-1,0 см мази и осторожно втирают пластиковым аппликатором. Мазь не должна попадать на слизистые и ссадины.

15. Венорутон - гель, содержащий активные растительные компоненты. Оказывает

обезболивающий и противовоспалительный эффект, слегка охлаждает место аппликации, снимает напряжение в мышцах. При использовании этого средства не применять одновременно тепловые процедуры и разогревающие средства. Гель наносят на болезненный участок тела несколько раз в день.

16. Троксевазин - гель, обладающий таким же действием, как и "Венорутон".

17. Мазь скипидарная - применяют в качестве отвлекающего и противовоспалительного средства. Оказывает местное раздражающее, обезболивающее и антисептическое действие. Применяют для ускорения восстановления мышц после больших физических нагрузок.

18. Меновазин - растирка, состоящая из ментола, новокаина, анестезина и этилового спирта. Оказывает обезболивающий и охлаждающий эффект. Применяется при невралгиях, миалгиях, боля в суставах. Болезненные участки кожи растирают препаратом 2-3 раза в день. Не рекомендуется примененять длительное время.

19. Препараты на основе настойки стручкового перца - камфоцин, капситрин, линименты перцово-камфорный и сложноперцовый. Оказывают раздражающее и отвлекающее действие, вызывают местную гиперемию. Применяют для растираний болезненных мест при невралгиях, миозитах, радикулитах, люмбаго, ушибах и для ускорения восстановления. Все перечисленные лекарственные средства не имеют ничего общего с допингами - стимулирующими организм для предельной мобилизации при физических нагрузках и искусственного повышения работоспособности, в результате чего происходит его истощение и возможна гибель человека. При использовании фармакологических восстановителей физической работоспособности всегда необходимо помнить о том, что их воздействие на организм человека сугубо индивидуально. Поэтому любой препарат может применяться только по назначению, под конт-ролем врача и с известной осторожностью!

Применение восстановительных компрессов

Довольно часто возникающие от больших физических нагрузок боли в суставах, мышцах и связках можно снять компрессами. Эти компрессы очень просты и эффективны, и

обычно применяются на руки и ноги. Надо только всегда помнить два правила:

1. Перед применением компрессов обяза-тельно посоветуйтесь с врачом.

2. Не применяйте компрессы в первые двое суток после получения явных травм и при острых болях в мышцах, суставах и связках.

Накладывать такие восстановительно-лечебные компрессы надо по следующей стандартной схеме:

1. Приготовьте марлевую салфетку (несколько раз сложенный чистый бинт) так, чтобы она покрывала весь болезненный участок тела.

2. Смочите эту салфетку согласно указаниям.

3. Наложите на болезненный участок мазь, а сверху - смоченную салфетку.

4. Накройте салфетку сверху компрессной бумагой (но ни в коем случае не полиэтиленовой пленкой) и слоем ваты.

5. Закрепите компресс бинтом (желательно взять обычный широкий бинт, а не эластичный) так, чтобы компресс был хорошо зафиксирован, но повязка не вызывала отека или "пульсации" в сосудах. После больших физических нагрузок и появления локальных болевых синдромов компрессы очень удобно применять на ночь, особенно после водных и тепловых процедур.При необходимости повязки с компрессами можно оставлять и на более длительный срок.

1. Компресс с вазелиновым маслом. Применяется при болях в суставах, связках и

мышцах после больших физических нагрузок. Салфетку слегка смочить вазелиновым маслом и сильно отжать. Затем наложить на болезненный участок и зафиксировать повязкой.

2. Полуспиртовый компресс с вазелиновым маслом. Применяется при болях в суставах, связках и мышцах после больших нагрузок. Смазать вазелиновым маслом болезненное место. Салфетку смочить водой, отжать, а сверху опрыскать спиртом. Можно просто смочить водкой и отжать. Наложить на болезненное место вместе с повязкой.

3. Компресс с "Випросалом" и медицинской желчью. Применяется при болях в суставах, связках и мышцах, возникающих после больших физических нагрузок. На болезненное место наложить 2-3 см мази "Випросал" и втереть. Салфегку смочить желчью и отжать, наложить на место компресса и закрепить повязкой. Компресс можно не снимать в течение суток. Иногда желчь, пропитав повязку, может испачкать постельное белье, если Вы применяете компресс на ночь. Не огорчайтесь - эти пятна легко отстирываются.

4. Спиртовой компресс с мазью Вишневского. Это один из самых эффективных компрессов, применяемых спортсменами при возникновении болей в суставах, связках и мышцах, для снятия отеков и рассасывания гематом. Очень часто применяется при болях в голеностопных суставах и ахилловых сухожилиях. Болезненное место смазать мазью слоем в 1-2 мм. Салфетку смочить спиртом или водкой, отжать и наложить повязку. Компресс можно не снимать до 2-х суток.

5. Компресс с мазью Вишневского и свинцовой примочкой. Применяется как и предыдущий компресс. Эффективен для снятия болей в голеностопных суставах и ахилловых сухожилиях. Компресс накладывается так же, как и предыдущий, только салфетку необходимо смочить свинцовой примочкой.