



## STAȚIUNI BALNEO -CLIMATERICE RECOMANDATE ÎN RECUPERAREA MEDICALĂ A NEVROZEI ASTENICE

Mirela DAN<sup>24</sup>

### **Spas recommended in the treatment of asthenic neurosis**

*Key words: asthenic neurosis, Spas, medical rehabilitation*

Several spas from Romania is presented through this paper, spas which are recommended in the treatment of asthenic neurosis, a disease often encountered in Romania nowadays because of the living conditions and the Romanians' quality of life. Through this study, the purpose has been to reach the following main objectives: knowing the general characteristics of asthenic neurosis, finding the methods of balneo-therapeutic medical rehabilitation, as well as the favorable natural conditions and the treatment basis specific to our country, which should be the best in balneal treatment of neurasthenia.

În condițiile unei vieți cotidiene tot mai intense desfășurate pe fondul unei economii de piață în plină dezvoltare, omul de rând este supus unor

---

<sup>24</sup> Conf.univ.dr., Universitatea de Vest „Vasile Goldiș” din Arad



presiuni social-profesionale tot mai puternice. Ritmul schimbărilor, tot mai rapid, impune organismului uman un efort mare de adaptare la cerințele unei lumi aflate în plin proces de globalizare. Acest fapt, duce la sporirea gradului de uzură fizică și psihică a organismului.

În acest context, se poate anticipa că în viitorul apropiat își vor face apariția, tot mai frecvent bolile psihice, iar dintre acestea, tot mai des, nevrozele astenice. Aceste prognoze au stat la baza acestui, neurastenia fiind singura boală din cadrul celor psihice care poate fi tratată și recuperată medical în stațiuni și localități balneoclimaterice, prin aplicarea metodelor și procedurilor specifice. Consider că pe lângă informațiile științifice legate în general de boală și cum poate fi tratată s-au adăugat și alte informații referitoare la condițiile naturale cu efect terapeutic, condiții deosebit de generoase oferite de spațiul natural românesc, în prezent nevalorificate la adevăratul lor potențial datorită tranziției economice a societății noastre.

### ***Generalități***

Definiție: nevroza astenică este o afecțiune psihogenă exprimată clinic printr-un complex de tulburări psihice și somatice grupate în mod dominant în jurul sindromului caracteristic astenic.

Nevroza constituie în prezent cea mai frecventă afecțiune psihică iar tulburările psihice care apar în cadrul acesteia sunt mai puțin profunde decât cele din psihoze. Caracteristic pentru nevroză este faptul că procesele de cunoaștere, caracterul și personalitatea bolnavului nu sunt alterate iar acesta își



dă seama de caracterul anormal al comportamentului său și dorește să revină la starea psihică normală. Nevroza astenică este o afecțiune funcțională reversibilă ale cărei simptome principale sunt: astenia, cefaleea și insomnia. Aceasta apare după o perioadă de suprasolicitare a celulelor scoarței cerebrale ca o formă de reacție patologică, de cele mai multe ori reversibilă. S-a mai observat că factorii sociali sunt cei care declanșează nevrozele. Mai mult chiar, pe baza raporturilor dintre sistemele de semnalizare s-a delimitat trei noi tipuri de activitate nervoasă superioară, și anume: cerebrală (gândire), artistică și mijlocie. La primul tip domină nevrozele obsesivo-fobice, la cel de-al doilea nevrozele isterice, iar în cel de-al treilea caz nevroza îmbracă aspectul unei neurastenii. De asemenea, s-a mai constatat că dintre tipurile de activitate nervoasă superioară, nevrozele apar mai ușor în cazul tipului slab și neechilibrat. În condiții grele acestea pot să apară și la persoane cu un tip de activitate nervoasă echilibrată.

Boala apare cel mai frecvent între 25 și 45 de ani, după 50 de ani fiind mai rar semnalată. Se manifestă mai frecvent la bărbați și este răspândită mai mult în mediul urban decât în mediul rural. În ceea ce privește nivelul intelectual al persoanelor, neurastenia este întâlnită mai des la persoanele cu un grad de erudiție mai ridicat.

#### Factori favorizanți:

- ✓ supraîncărcarea funcțională și de lungă durată a sistemului nervos prin:
  - program de viață dezechilibrat;
  - nerespectarea timpului de odihnă;



- muncă intensă;
- ✓ efectuarea unei activități profesionale care presupune responsabilitate deosebită, bolnavul neavând o instrucție corespunzătoare sau nefiind atras de acea activitate;
- ✓ lipsa de activitate, monotonia vieții, singurătatea, plictiseala - duc la apariția așa-numitei „nevroze de subîncărcare” întâlnită în special la femeile casnice, fără familie;
- ✓ boli somatice astenizante: gripa (cu complicații), hepatita virală, anemiile, spasmodiile etc.

#### Factori determinanți:

- ✓ traume psihice intense și de scurtă durată – moartea unui membru al familiei, trăirea unui mare pericol (accidente de circulație, tentativă de omor, de viol etc.);
- ✓ traume psihice mai puțin intense dar care acționează pe o perioadă mai îndelungată de timp (neînțelegerile în familie, conflicte cu vecinii sau la locul de muncă, boli cronice ale unor membri de familie etc.).

#### Factori predispozanți:

- ✓ vârsta persoanelor afectate de nevroza astenică se menține cu predilecție între 20 și 50 de ani;
- ✓ tulburări de vedere, de auz, tulburări senzitive (rahialgii); bolnavul se plânge de: dureri precordiale, palpitații, tulburări de apetit, răcirea extremităților, tahicardie uneori cu extrasistole, tensiune arterială oscilantă, tulburări vasomotorii, tulburări endocrine, amenoree și frigiditate sau la bărbați impotența sexuală.

#### ***Tratamentul balneologic***



Prin trimiterea neurastenicilor în stațiunile balneoclimaterice se urmărește pe de o parte plasarea pacientului într-un regim de cruțare pentru a-l proteja de variațiile bruște ale factorilor atmosferici iar pe de altă parte pentru tratarea bolilor asociate care au contribuit la apariția nevrozei. Într-o serie de afecțiuni organice sau etape ale acestora, cura balneoclimaterică poate dăuna. Contraindicațiile majore ale curei balneoclimaterice sunt: cancer, boli febrilitate, epilepsie, hipertensiune arterială oscilantă, boli grave de inimă, insuficiență renală, hepatică și respiratorie.

La trimiterea în stațiuni se va ține seama că vagotonicilor le convin stațiunile uscate și însorite pe când simpaticotonicilor cele împădurite și mai umede. Aflat la stațiune bolnavul va fi îndrumat de terapeut să practice băi de aer, helioterapie, cura de teren, gimnastica de înviorare, drumețiile. Aceste preocupări constituie un complex terapeutic cu efecte favorabile în tratarea nevrozei astenice.

În proiectarea unei schițe de tratament se va pleca și de la faptul cunoscut că în neastenie, un agent terapeutic, între anumiți parametri de aplicare, poate să devină agresiv, de unde și apariția necesității dozării și schimbării. Tratamentul nevrozei durează până la reabilitarea activității nervoase normale. Trebuie eliminate cauzele declanșatoare, favorizante și urmată schema de tratament. Cheia succesului o reprezintă cooperarea pacientului cu medicii specialiști, terapeuți și psihoterapeuți.

***Stațiuni balneoclimaterice din România recomandate***



a) Tratamentul balneoclimateric cu rol de profilaxie secundară (prevenirea recidivelor) specific nevrozelor este indicat a se face la Soveja, Băile Tușnad și Sinaia.

#### SOVEJA

*Așezare:* în județul Vrancea, la 82 km de Focșani, la contactul Munților Vrancei cu Subcarpații Moldovei, pe valea pârâului Șușița.

*Cadrul natural:* altitudine 500 m, înconjurată de culmi împădurite, climat de depresiune intradeluroasă cu veri răcoroase. Temperatura medie anuală – 7,5°C, (iulie – 17.5°C, ianuarie:– 4,5°C), precipitații medii anuale – 700 mm.

*Factori naturali terapeutici:* bioclimat de cruțare, apă minerală (sulfuroasă, clorurată, sodică).

*Instalații de tratament:* pentru băi la cadă, bazine cu apă minerală caldă; băi de plante la cadă; pentru electro și hidroterapie; pentru aerosoli și inhalatii; sală de kinetoterapie; masaj.

#### BĂILE TUȘNAD

*Așezare:* în județul Harghita, la 32 km de Miercurea – Ciuc, 37 km de Sfântu Gheorghe și 67 km de Brașov, la contactul dintre Munții Harghita și Munții Bodoc, pe Valea Oltului.

*Cadrul natural:* altitudine 650m, depresiune intramontană înconjurată de înălțimi împădurite cu conifere, climat de depresiune intramontană, temperatura medie anuală - 6°C, (iulie – 17.5°C, ianuarie:.. – 4°C), precipitații medii anuale – 600 – 700 mm, umiditate relativă, în medie de 80%, solul este acoperit în medie 80 zile pe an.



*Factori naturali terapeutici:* bioclimat de cruțare, cu nuanțe stimulente, aer puternic ionizat, bogat în aerosoli rășinoși și ioni negativi, mofete (băi uscate), ape minerale și termale.

*Instalații de tratament:* pentru băi minerale carbogazoase; pentru mofete; pentru cură internă cu ape minerale; bazin cu apă termală în aer liber; bazin cu apă mezotermală în aer liber; de electro și hidroterapie; de aerosoli și inhalații; săli de kinetoterapie.

### SINAIA

*Așezare:* în județul Prahova, la 62 km de Ploiești și 45 km de Brașov, la poalele Munților Bucegi, pe Valea Prahovei.

*Cadrul natural:* altitudine 798 – 971 m, culoar montan mărginit de înălțimi muntoase, climat de culoar montan, temperatura medie anuală – 5,5° - 6,5°C (iulie – 14,5 – 16,5°C, iar în ianuarie de – 3,5 – 4,7°C), precipitații medii anuale - 750 – 1000 mm, zăpadă din octombrie până în martie.

*Factori naturali terapeutici:* bioclimat tonic, stimulent caracterizat printr-o presiune atmosferică relativ joasă, aer curat, lipsit de praf și alergeni, bogat în radiații ultraviolete, ionizare accentuată, apă minerală (sulfuroasă, oligominerală).

*Instalații de tratament:* pentru băi cu ape carbogazoase; bazin acoperit cu apă carbogazoasă; buvete pentru cura internă cu ape minerale; pentru electro și hidroterapie; sală pentru kinetoterapie.

*b) Tratamentul balneoclimateric cu rol de profilaxie secundară* (prevenirea recidivelor) specific formelor asteno-iritabilă, anxioasă, depresivă ale



nevrozei astenice este indicat a se face, după tratamentul de specialitate psihiatric, la Băile Tușnad (prezentată mai sus) Borsec, Moneasa, Sângeorz, Slănic Moldova, Stâna de Vale.

### BORSEC

*Așezare:* în județul Harghita, în depresiunea intramontană Borsec, între Munții Bistriței și cei ai Giurgeului, la 23 km de Toplița.

*Cadrul natural:* altitudine 900m, depresiune intramontană înconjurată de culmi acoperite cu rășinoase, temperatura medie anuală - 5°C (iulie - 14 - 15°C, iar ianuarie - 6°C), climat mai blând ca al altor depresiuni intramontane (Toplița, Joseni), precipitații medii anuale - 800 mm, umiditatea relativă a aerului 80%.

*Factori naturali terapeutici:* bioclimat montan stimulent, ape minerale, nămol terapeutic.

*Instalații de tratament:* pentru băi cu ape carbogazoase; bazin acoperit cu apă carbogazoasă; buvete pentru cura internă cu ape minerale; pentru electro și hidroterapie; sală pentru kinetoterapie.

### MONEASA

*Așezare:* în județul Arad, la 20 km de Sebiș și 110 km de Arad, pe valea pârâului Moneasa.

*Cadrul natural:* altitudine 290 m, culoar de vale înconjurat de culmi împădurite, temperatura medie anuală - 9,5°C (iulie - 20°C, iar în ianuarie - 1,1°C), precipitații medii anuale 800 - 1000 mm, umiditate relativă între 78 - 93%, ferită de vânturi, aer puternic ionizat.





*Factori naturali terapeutici:* bioclimat de cruțare, cu efecte sedative, calmante asupra sistemului nervos, ape minerale.

*Instalații de tratament:* pentru băi calde în vane; pentru electro, hidrotermoterapie; săli de kinetoterapie; bazine pentru kinetoterapie; bazine în aer liber pentru băi reci cu apă minerală; solarii pentru aerohelioterapie.

### SÂNGEORZ – BĂI

*Așezare:* în județul Bistrița – Năsăud, la poalele Munților Rodnei, la 23 km de Năsăud.

*Cadrul natural:* altitudine 435 m, regiune de dealuri și coline, temperatura medie anuală – 7,5°C (iulie 18°C, iar ianuarie – 5,5°C), veri răcoroase, ierni friguroase, precipitații medii anuale – 800 mm, umiditate medie relativă – 82%.

*Factori naturali terapeutici:* bioclimat sedativ de cruțare, ape minerale, nămol.

*Instalații de tratament:* pentru electro și hidroterapie; mofete; săli de kinetoterapie; buvete pentru cura internă cu ape minerale; instalații pentru aerosoli și inhalații.

### SLĂNIC MOLDOVA

*Așezare:* în județul Bacău, pe valea râului Slănic, la 18 km de Tg. Ocna.

*Cadrul natural:* altitudine 530 m, înconjurată de păduri de fag și brad, cu un climat de tranziție între climatul de deal și cel de munte, cu veri nu prea călduroase și ierni blânde, temperatura medie anuală – 7,1°C (iulie – 17,8°C, iar ianuarie – 4,2°C), precipitații medii anuale – 600 mm, număr de zile cu calm atmosferic, în medie 290 zile/an.



*Factori naturali terapeutici:* bioclimat sedativ de cruțare, ape minerale, microclimat de salină (Tg. Ocna).

*Instalații de tratament:* pentru terapii respiratorii; pentru cură internă cu apă minerală; sanatoriu subteran (Tg. Ocna); pentru băi calde cu apă minerală; bazine pentru kinetoterapie; săli pentru kinetoterapie; mofetă.

### STÂNA DE VALE

*Așezare:* în județul Bihor, într-o depresiune intra-montană din Masivul Vlădeasa, la 24 km de Beiuș.

*Cadrul natural:* altitudine 1102 m, climat montan, cu veri răcoroase și umede și ierni reci, temperatura media anuală 5°C (iulie - 14°C, iar în ianuarie - 5°C), precipitații medii anuale - 1500 mm, iarna - zăpadă din abundență, umiditate medie relativă - 80%.

*Factori naturali terapeutici:* bioclimatul tonic, stimulent, cu efect pozitiv în normalizarea și echilibrarea activității sistemului nervos central și vegetativ precum și a activității tiroidiene, aer curat, lipsit de praf și alergeni, bogat în radiații ultraviolete și cu o accentuată ionizare.

*Instalații de tratament:* băi de plante la cadă; electroterapie; masaj; sală de kinetoterapie; saună.

### CONCLUZII

În general boala poate fi evitată printr-un tratament profilactic, iar dacă aceasta s-a instalat, printr-un tratament medicamentos și prin unul balneoterapeutic, de recuperare medicală. Într-o primă fază este necesară înlăturarea situațiilor cauzale și



perturbatorii din familia bolnavului și de la locul de muncă. Tratamentul indicat de medicii specialiști poate cuprinde, în funcție de stadiul de evoluție al bolii, un tratament profilactic, igienico – dietetic, psihiatric și medicamentos, urmat imediat de activitatea de recuperare medicală în care rolul specialiștilor terapeuți se face remarcabil contribuind la vindecarea bolnavului și la prevenirea recidivelor. Tratamentul și recuperarea medicală a bolii neuroastenice poate cuprinde metode și proceduri de hidro – termoterapie, electroterapie, masoterapie, kinetoterapie, de terapie ocupațională și nu în ultimul rând de tratament balneologic. România are un potențial natural deosebit, iar baza de tratament existentă tinde spre o îmbunătățire continuă, în condițiile economiei de piață. Cunoașterea factorilor naturali terapeutici optimi în recuperarea medicală a nevrozei astenice, a bazei de tratament și a locației acesteia vine să completeze un parcurs de vindecare al bolii, început odată cu diagnosticul dat de medicii specialiști.

### BIBLIOGRAFIE

1. Albu C., Gherguț A., Albu M. (2007): *Dicționar de kinetoterapie*, Ed.Polirom, Iași;
2. Berlescu Elena (1982): *Dicționar enciclopedic medical de balneoclimatologie*, Ed.Științifică și Enciclopedică, București;
3. Dan Mirela (2008): *Masoterapie – note de curs*, Tipografia Universității de Vest "Vasile Goldiș", Arad;



4. Marcu V., Dan Mirela (2006): *Kinetoterapie/Physiotherapy*, Ed.Universității din Oradea, Oradea;
5. Mogoș V.T. (1990), *Apa – agent terapeutic*, Ed.Sport-Turism, București;
6. Munteanu L., Stoicescu C., Grigore L.(1986): *Ghidul stațiunilor balneoclimatice din România*, Ed.Sport-Turism, București;
7. Neagu-Basarab M. (1976): *Nevrozele și turismul*, Ed.Sport-Turism, București;
8. Sbenghe T. (1987): *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Ed.Medicală, București;
9. Stoicescu C., Munteanu I. (1976): *Factorii naturali de cură din principalele stațiuni balneoclimaterice din România*, Ed.Sport-Turism, București;
10. xxx (2008): *România – Harta rutieră și turistică*, scara 1:1000000, Ed.S.C. Europrint S.R.L., Baia Mare;
11. INTERNET: [www.toruiquide.ro](http://www.toruiquide.ro) și site-urile Consiliilor județene Arad, Bihor, Bistrița Năsăud, Bacău, Prahova, Harghita și Vrancea.