

## TİBB ELMLƏRİ

Sevda Zamanova  
Zülfiyyə Tağıyeva  
Azərbaycan Dillər Universiteti

### MÜALİCƏVİ YERİŞ – TERRENKUR

**Açar sözlər:** *terrenkur, landşaftoterapiya, sanator-kurort müalicəsi, dozalanmış piyada gəzintisi, müalicəvi bədən tərbiyəsi*

**Keywords:** *terrenkur, landscape therapy, spa treatment, dosed walking, healing fitness*

**Ключевые слова:** *терренкур, ландшафтотерапия, санаторно-курортное лечение, дозированная пешая прогулка, лечебная физическая культура*

*İnsan bədəninin hərəkətdə olması onun zehninin də, ağılının da fəaliyyətdə olması deməkdir. Fiziki iş beynin əyləncəsi, düşüncənin rəqsidir.*

*Jan Jak Russo*

Terrenkur – başqa sözlə “landşaftoterapiya” müalicəvi bədən tərbiyəsinin bir sahəsi olub, müalicə-profilaktika məqsədilə xüsusi təyin olunmuş marşrutlar üzrə qət edilən piyada gəzintisidir. Müalicəvi bədən tərbiyəsi fiziki hərəkətlərlə sağlamlığın qorunmasını və bərpaasını – tibbi reabilitasiyasını təmin edir. Terrenkur özündə müalicəvi bədən tərbiyəsinin və klimatoterapiyanı əks etdirir. İlk dəfə “terrenkur” termini alman həkimi Maks Oertel tərəfindən işlənmişdir. Terrenkur fransız dilindən tərcümədə “terrain” yer, sahə; “cours” müalicə kursu deməkdir. Terrenkur və ya landşaftoterapiya sanator-kurort müalicəsinin əsas metodu olub, ixtisaslanmış həkim nəzarəti altında, hər bir xəstəyə fərdi sağlamlıq imkanlarına uyğun fiziki yük – dozalanmış gəzinti təyin edilir [1]. Həmçinin, belə dozalanmış piyada gəzintisi özündə idman yeriyşinin elementlərini birləşdirir. Müalicəvi yeriyş mütləq şəkildə açıq havada, təbiət qoynunda aparılmalıdır. Tibbi turizmin əsası olan terrenkur XXI əsrin idmanı hesab edilir. Bu sanator-kurort müalicəsinin məqsədi sağlamlığın bərpası və onu optimal vəziyyətdə saxlamaqdır.

Gəzinti və hərəkətin faydası haqqında Hippokrat, İbn Sina və yunan filosoflarının əsərlərində rast gəlmək olur. XIX əsrin ortalarından insanın hərəkət aktivliyi ilə klimatik faktorların təsiri kombinasiyasına əsaslanan bu müalicə metodu tət-

biq edilməyə başlanılmışdır. 1845-ci ildə həkim Hartviq müalicə etdiyi xəstələrə əlavə olaraq dəniz sahili və dağlıq zonalara gündəlik gəzintini tövsiyə etməklə, bunun terapiyada müsbət təsirinin şahidi olur. Sonrakı illərdə o, müalicə etdiyi xəstələrə mütləq şəkildə müalicəvi yerləş təyin edir. Müalicəvi gəzintinin effektiv təsirlərinin tədqiqi ilə məşğul olan professor Verber 1862-ci ildə xəstələr üzərində apardığı müşahidələrdən belə nəticəyə gəlmişdir ki, əsasən dağlıq zonalarda mövcud olan iqlim insan sağlamlığına daha müsbət təsir edir. Bundan sonra Almaniya və İsveçrə kurortlarında pasientlərin müalicə kursuna dağ cığırında müalicəvi gəzinti əlavə olunmağa başlandı [2]. 1885-ci ildə ilk dəfə “terrenkur” terminini tibb elminə gətirən Münhen Universitetinin professoru, həkim M.Oertel bu müalicə metodunu əsasən piylənmə və ürək-qan damar sistemi xəstələrinə tətbiq etmiş, onun müalicə təyinatında gediləcək məsafə, gediş tempi, müəyyən olunmuş marşrutlarda yoxuş və eniş bucaqları da öz əksini tapmışdır. Onurğa ayrılığı və döş qəfəsinin deformasiyasından əziyyət çəkən M.Oertel landşaftoterapiyanı ilk dəfə özündə sınaqdan keçirməyə başladı. O, ilk marşrutunu Alp dağlarına etməklə terrenkuru əvvəlcə dağ cığırında, düz yolda, sonra isə marşrutu yoxuşa qalxmalarla mürəkkəbləşdirdi. Alim öz gündəliyində gəzintinin bu şəkildə edilməsinin onda heç bir yorğunluq hissi yaratmadığını, yerləş terapiyasının sonunda tənəffüsün itdiyini, ümumi əhval-ruhiyyənin yaxşılaşdığını qeyd edirdi. Sonrakı illərdə professor M.Oertel terrenkuru öz xəstələrində uğurla təyin etməyə başladı. Müalicənin bir çox xəstələrdə uğurlu nəticəsi Oertelin terrenkur metodunun Avropada çox sürətlə yayılmasına səbəb oldu, əsasən Almaniya, İsveçrə, Avstriya kurortlarında tətbiq olundu. M.Oertelin terrenkur metodu kurort müalicə praktikasına əsas oldu. Freyburq, Şvarsvald və Avropanın digər dağlıq kurort zonalarda da tətbiq olundu [3]. Rusiyada da tanınmağa başlayan terrenkur, Oertelin metodunu ətraflı öyrənmiş həkim N.N.Oblonskinin rəhbərliyi ilə ilk dəfə 1901-ci ildə Kislovodsk kurort zonasında tətbiq edildi. Təbii landşaft, dəniz səviyyəsindən hündürlüyün 800 metr olması, həmin ərazidə uzunluğu 70 kilometr olmaqla 6 terrenkur marşrutunun yaranmasına imkan verirdi. Həmin illərdə məşhur terapevt S.P.Botkinin rəhbərliyi Krımın cənub sahilində II terrenkur marşrutu (6580m) yaradıldı.

XX əsrin əvvəlindən doğma Azərbaycanımızda da zəngin təbii müalicə ehtiyatlarına əsasən iqlim, balneoloji, palçıq və Naftalan neft kurortları yaranmağa başlamışdır. Müasir dövrdə Böyük və Kiçik Qafqaz zonaları, Xəzər dənizinin sahilyanı zonaları, Kür-Araz çökəkliyi ərazisində fəaliyyət göstərən sanator-kurort müalicə komplekslərində ixtisaslaşmış həkimlər tərəfindən dağ, dağətəyi landşaftlarda, sahil zonalarda və s.-də terrenkuru həyata keçirməyə imkan verən müalicə proqramı tərtib edilir. Ölkəmizin 150-dən çox bulaq və təbii termal qaynaqlarından əldə edilən mineral suların xəstələr tərəfindən qəbulu ilə birgə terrenkur orqanizmə daha da sağlamlaşdırıcı təsir edir. 1863-cü ildə əsas qoyulan Dənizkənarı Milli Park, 1933-cü ildən fəaliyyətə başlayan Naftalan kurortu və müxtəlif illərdə fəaliyyətə başlayan digər iqlim və balneoloji kurortlar Vətənimizin milli sərvəti olmaqla yanaşı, terrenkur – “cavanlıq cığıruları” marşrutlarına malik olma baxımından müalicəvi dəyəri böyükdür.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, terrenkur marşrutlarını sanator-kurort terapiyasında “cavanlıq cığırları“ və ya “sağlamlıq cığırları“ adlandırırlar.

Təbii üsulla aparılan belə müalicə fiziki dözümlülük yaratmaqla yanaşı, psixo-emosional funksiyanı da tənzimləyir. Terrenkur digər sanator-kurort müalicə metodlarından daha üstün keyfiyyətə malik olmaqla bütün orqanizmə tonuslandırıcı təsir edir. Bu metoddan ürək-qan damar sistemi xəstəliklərinin erkən dövründə, piylənmə, ümumi zəiflik (adinamiya), sinir, əzələ-oynaq sistemi xəstəliklərinin müalicəsində uğurla istifadə edilir. Belə müalicənin nəticəsi olaraq, yuxarı və aşağı ətraf, gövdə əzələləri güclənir. Terrenkur psixi sferaya müsbət təsir etməklə sinir gərginliyini aradan qaldırır, zehni fəaliyyəti artırır. Yeriş, bədənə verilən hər hansı bir fiziki yük və ümumiyyətlə, hərəkət baş beyin qabığıının tonusunu artırır. O cümlədən, təbiət gözəlliyinin, təbii landşaftların insanın hiss üzvləri vasitəsilə duyulması beyin qabığına stimullaşdırıcı təsir edir. Əsasən dağlarda gəzinti insan əhval-ruhiyyəsini qaldırmış olur. Belə müalicə mütləq ixtisaslaşmış həkim nəzarəti altında aparılmaqla, gediləcək məsafənin uzunluğu, dönmə bucaqları dəqiqliklə hesablanaraq təyin edilir. Həkim xəstənin individual xüsusiyyətlərini, yəni, ürək-qan damar sisteminin funksional işini, əsas və yanaşı gedən xəstəliklərin dinamikasını, xəstənin yaş, bədən konstitusiyasını, çəki-boy göstəricilərinin nisbətini və s. nəzərə alır. Nəticədə mütəxəssislər hər bir insan üçün onun fiziki, sağlamlıq imkanlarına uyğun müalicəvi yerləşmə proqramı tərtib etmiş olur.

Terrenkurun müalicəvi əhəmiyyəti onun ekoloji baxımdan təmiz zonada, əsasən də dağlıq zonalarda aparılmasıdır. Dağ landşaftlarında olan hava insan sağlamlığına daha müsbət təsir edir. Hətta yüngül fiziki yükləmə belə dağ iqlimində orqanizmin müxtəlif sistemlərinin işini və orqanlarda gedən fizioloji prosesləri aktivləşdirir. Dağlarda aparılan terrenkur tənəffüsün dərinləşməsinə, ağciyərlərin həyat tutumunun artmasına və tədqiqatlara əsasən orqanizmin oksigenə olan tələbatının 2-3 dəfə artmasına səbəb olur. Damar divarının tonusunun normallaşması nevroz, hipotoniya, hipertoniya hallarında effektiv təsir edir. Hətta müşahidələrə görə insan zahirən gözəlləşir ki, bu dəri rənginin sağlam çalar alması və gözəl qamətin formallaşması ilə izah olunur. Dağa qalxma ilə yanaşı, dağdan enmə müalicə metodu XIX əsrin sonunda həkim İ.A.Benderskiy tərəfindən irəli sürülüb. Müəllifin fikrinə görə, dağdan enmə zamanı ürək-qan damar sisteminin funksional gərginliyi aradan qalxmış olur [4]. Müasir sanator-kurort müalicəsində enişləri çox olan marşrutlar fiziki aktivliyi az olan xəstələrə təyin edilir. Dağa qalxma isə ürək əzələsinin işində yükləmə yaratmaqla ümumi qan dövranına, o cümlədən tənəffüs, mədə-bağırsaq əzələlərinin tonusunu artırır. Müasir dövrdə bu məqsədlə kurort zonalarında funikulyorlar tikilir ki, bu nəqliyyat vasitəsilə dağa qalxan insanlar dağ cığırları ilə eniş edirlər. Həkimlər tərəfindən verilən təyinatlarda bu marşrutlarla gəzintidə çox ciddi şəkildə hesablanmış gediləcək məsafə, dəniz səviyyəsindən olan hündürlük, əsasən gedilən yolda eniş bucağı nəzərə alınır. Gəzinti əvvəlcə düz yolda başlanılır, sonra isə əvvəlcə yoxuş bucağı 5°, gəzintinin sonunda isə yoxuş bucağı 30° olan yoxuşa qalxma hərəkətləri tövsiyə edilir. Gəzintini yol boyu müəyyən məsafə üzrə qoyulan oturmaqlarda oturmaqla fasilələrlə

davam etmək lazımdır. Əsas qayda budur ki, gəzinti daha sadədən mürəkkəbə keçməklə, marşrutu uzatmaq və çətinləşdirməklə sona çatmalıdır.

Terrenkurda ən yüngül və qısa marşrut 1700 metr, ən uzun və çətin aşılan marşrut 5800 metr hesab edilir. Terrenkura olan əsas terapevtik göstəriş; ürək-qan damar, tənəffüs sisteminin xəstəlikləri, dayaq-hərəkət sisteminin travmatizmi, sinir sistemi, həzm sistemi, genekoloji, androloji xəstəliklər, maddələr mübadiləsinin pozulması hallarıdır. Terrenkur bir çox xəstələrə requlyar olmaqla hər gün, isti olmayan mülayim günlərdə, əsasən səhər, nahardan əvvəl, gecə yatmadan əvvəl adətən axşam saat 17-18 aralığında təyin edilir. Bəzi xəstələrə terrenkur günlərinin istirahət günləri ilə növbələşməsi proqramı da təyin edilə bilər. Xəstələrə gəzinti qida qəbulundan dərhal sonra təyin edilməməli, mütləq meteoroloji şərait nəzərə alınmalıdır. Gəzinti zamanı tənəffüs hərəkətləri hər 3-4 addıma, ürək-qan damar sistemi xəstəliklərində 1-2 addıma hesablanır. Xəstədə tənəffüs və ya güclü ürək döyüntüsü olarsa yerləşməni dayandırmaq lazımdır. İlk gəzintilər zamanı tənəffüs, ürək döyüntüsünün artması halları ola bilər, orqanizmin mühitə adaptasiyası nəticəsində, sonrakı gəzintilər ürək əzələsinin oksigenə olan tələbatını artırdığından bu əlamətlər tez bir zamanda keçib gedir. Terrenkur zamanı söhbət etmək, danışmaq olmaz. Meteohəssas xəstələrin yüksək həssaslığını nəzərə alıb, distansiyagədiləcək məsafə məhdudlaşdırılmalıdır. Terrenkurda geyim yüngül, rahat olmalı, ayaqları sıxmayan ayaqqabı geyilməli, düzgün tənəffüs hərəkətləri edilməli, gəzinti xoş əhval-ruhiyyə şəraitində keçməli və xoş yorğunluq hissi ilə sona çatmalıdır. Dağlıq zona, küləksiz, quru, təmiz hava şəraiti terrenkur üçün daha məqsədəuyğundur. Marşrut zamanı yoxuşun hündürlük bucağı 3°-20° arası, yerləşmə tempi isə; asta yerləşmə-dəqiqədə 60-80 addım, orta sürətli yerləşmə-dəqiqədə 80-100 addım, sürətli yerləşmə-dəqiqədə 100 addımdan çox olmalıdır. Yüngül tempili marşrut №1-500 metr, orta tempili marşrut №2-1500 metr, çətin və sürətli marşrut №3-3000 metr sayılır. Yol boyu hər 150-200 metrədən bir istirahət üçün oturmaqlarda oturmaq lazımdır. Xəstələrə terrenkur təyin olunan zaman ərazinin relyefi, gediləcək yolun uzunluğu, hərəkətin tempi, ritmi nəzərə alınmaqla ciddi şəkildə qətd ediləcək yol hesablanmış, dozalanmış olur. Ümumi sanator-kurort marşrutları hər bir sanator-kurort üçün ərazinin relyef və marşrutların uzunluğuna görə fərqlənir [4].

Hesablamalara görə hərəkət sürətinin dəqiqədə 60 addım olması ilə, 3 km. məsafənin qətd edilməsi maddələr mübadiləsinin 1,5 dəfə artması deməkdir. Gəzinti prosesində ürək-qan damar sistemi güclənmiş iş rejiminə keçməklə ürək əzələsinin qidalanması güclənir, qarın boşluğu orqanlarında mübadilə sürətlənir, nəticədə ödün axma, mədənin sekretor funksiyası artır. Dozalanmış müalicəvi gəzinti 3 tip üzrə aparılır; davamlı, tonuslandırıcı, məşq xarakterli. Müalicənin əvvəlində düz yol seçilməli, gəzinti sakit tempilə edilməlidir. Xəstəyə gəzinti normal təsir etmiş olarsa, hər 3-5 gündən bir distansiya, gəzintinin tempi fasilələrin sayı və davam etmə müddətinin qısaldılmasına uyğun artırılır.

Terrenkurun bir növü də qarışıq metoddur ki, bu zaman dozalanmış və skandinaviya yerləşmələri birgə tətbiq edilir. Bu metod dozalanmış gəzintinin effektivini artırmış olur. Yerləşmə üçün xüsusi çubuqlardan istifadə edilməklə, ayaqlara və onur-

ğa sütununa edilən statik və dinamik yüklər azaldılmış olur. Müalicəvi dozalanmış skandinaviya gəzintisi xəstənin sanatoriyada müalicəsinin 2 və ya 3-cü günləri təyin edilir. İlk gün xəstənin adaptasiya olması üçün terrenkur aşağı tempdə, dəqiqədə 60-80 addım olmaqla minimal distansiya təyin edilir. Sonra isə yerləş tempi, hərəkətin marşrutu mürəkkəbləşdirilir. Müalicənin nəticəsi olaraq tədricən orqanlarda olan durğunluq aradan qalxmış olur.

Piylənməsi olan xəstələrə son zamanlar qaçış əks göstəriş olduğu üçün müalicəvi yerləş daha məqsədəuyğun hesab edilir. Qaçış zamanı ağır çəkiyə malik olan insan yerdən kəskin təkanla ayrılmış olur ki, bu da oynaq-bağ aparatına, onurğa sütununa mənfi təsir edir. Tibbi müşahidələrə əsasən 1 saat sürətli yerləş 35-40 qrama yaxın yağın yanmasına səbəb olur. Terrenkur zamanı bütün orqanların massajı baş verir ki, bu da həzm prosesini tənzimləyir və piylənmədən əziyyət çəkən insanların müalicəsində müsbət nəticə verir. Beləliklə, müalicəvi gəzinti piylənmə, nevrozlar, hipertoniya, ürəyin işemik xəstəlikləri, stenokardiya, ürəyin qazanılmış qapaq qüsurları, neyrosirkulyator distoniya, vərəm və ağciyərin xroniki qeyri-spesifik xəstəliklərində xarici tənəffüsün zəifləməsi hallarında, bronxial astmada, obliterasiyaedici endarteritdə daha uğurla tətbiq edilir. Sadalanan xəstəliklərdə terrenkur əvvəlcə düz yolda yerləş və sonrakı etapda isə onun yoxuşa qalxma ilə növbələşməsi şəklində təyin edilir. Belə müalicəvi yerləş orqanizmin qan dövranını aktivləşdirməklə hüceyrə və toxumaların oksigenə olan tələbatını artırır. Vegetativ sinir sisteminin güclü reqlyatoru olan əzələ tonusunun yüksəlməsi müvafiq olaraq damar tonusunun da normallaşmasına səbəb olur. Həmçinin, yoxuşa qalxma orqanizmin energetik sərfiyyatını artırır. Enişlər və ya dağdan enişlər qarın boşluğu orqanlarının əzələ tonusunu artırmaqla, əsasən qəbizlik, öd yollarının diskineziyası, ödün passiv hərəkəti, bağırsaq atoniyasını müalicə edir. Periodik olaraq gedilən yol və müalicəvi piyada gəzintisi orqanizmə möhkəmləndirici təsir etmiş olur.

Terrenkurun aşağıdakı terapevtik təsiri vardır:

- fiziki yükə qarşı dözümlülük yaradır;
- ürək qan damar sisteminin işini normallaşdırır;
- tənəffüs orqanlarının funksiyasını tənzimləyir;
- metabolizmi stimule edir;
- terrenkur marşrutu üzrə hərəkət zamanı ümumi bədən əzələlərinin 50%-dən çoxu işləyir;
- sinir gərginliyi aradan qaldırır;
- orqanizm oksigenlə zənginləşir;

Terrenkurun düzgün aparılması qaydası:

1. Səhər yeməyindən sonra və ya gecə yatmadan öncə. Geyilən paltar və ayaqqabı mövsümə uyğun, rahat olmalıdır.

2. Yerişərkən addımlar sərbəst atılmalı, çiyinlər sərbəst olmalı. Tənəffüs burundan olmaqla yanaşı, onun ritmi və dərinliyi yerləşin tempinə uyğunlaşdırılmalıdır. Əgər tənəffüsəlik yaranarsa, yerləşin sürətini azaltmaq və ya dayanıb istirahət etmək lazımdır.

3. Terrenkur zamanı istirahət davamlı yürüşdə hər 150-200 metrədən bir, orta sürətli gəzintidə hər 300-500 metrədən bir, daha sürətli gəzintidə isə hər 600-800

metrdən bir olmalıdır. İstirahət edərkən ayaq əzələlərini boşaltmaq üçün xüsusi hərəkətlər və dərin tənəffüs hərəkətləri edilməlidir.

4. Nəbz gəzintinin başlanğıc mərhələsində, gəzintinin pik nöqtəsində və bir də marşrutun sonunda sayılmalıdır. Yeri-yerəkən nəbz 10-12 say qədər artmış olur, sonda isə 5 dəqiqə müddətində bərpa olunaraq ilkin sayə qayıtmış olur. Amma nəbz sayında yaranan kəskin dəyişiklik fiziki yükün düzgün paylanmamasının göstəricisidir.

Beləliklə, düzgün qaydada aparılan təbii müalicə olan terrenkur insanlara trenajorlarda məşq etməkdən daha effektiv təsir göstərir. Bu müalicə məşq xarakterli olub, orqanizmin müdafiə faktorlarını aktivləşdirir. Terrenkur insanın gündəlik həyatı və sağlamlığına yeni rəng, yeni çalar qatmış olur.

### **Ədəbiyyat**

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Калюжнова И.А., О.В.Перепелова О.В. Лечебная физкультура. Феникс, 2010 г.
3. Боголюбов В.М. Физиотерапия и курортология. Бином, 2018 г.
4. Кенц В.В., И.П.Шмакова И.П., С.Ф.Гончарук С.Ф. Основы общей физиотерапии, медицинской реабилитации и курортологии. Одесса-Фотосинтетика, 2004 г.

### **Summary Therapeutic Walking**

Terrenkur is one of the forms of healing fitness, is a method of sanatorium and spa treatment that provides dosed physical exertion in the form of walking, climbing in mountainous terrain along certain, marked routes. Terrenkur expands endurance, improves the work of the cardiovascular system and respiratory organs, stimulates metabolism and nervous activity. Terrenkur improves the organism resistance, loads to muscles, not to mention a beneficial effect of measured walking on your mood. Curative walking is an integral part of treatment and relaxation, simple and affordable method of healing and disease prevention.

### **Резюме Лечебная ходьба-терренкур**

Терренкур это лечебная ходьба, осуществляется путем естественного физического упражнения. Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. При назначении терренкура предусмотрено дозирование физической нагрузки с учетом протяженности маршрута (дистанции пути, количества станций), угла подъема, темпа ходьбы (скорости движения больных), использования дыхательных упражнений во время ходьбы и отдыха, включение в индивидуальный режим больного дней отдыха, наряду с днями терренкура, тренировок. Лечебная ходьба является составной частью лечения и отдыха на курорте, простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней.

*Rəyçi: t.e.d. dos. F.Qurbanova*