

Krautmani massaaži ja loodusteraapiate kool

KUPUTERAAPIA  
referaat

Andrea Pajuniit  
Pärimusmeditsiin I õa 2014

## 1. Sisukord

1.Sisukord .....	1
2.Sissejuhatus.....	2
3. Ajalugu .....	3
3.1 Kuputeraapia ajaloo ülevaade .....	3
3.2 Hiina kuputeraapia ajalugi .....	3
3.3 Kuputeraapia ajalugu 20. sajandil .....	4
4. Kuputasside liigid .....	5
5. Kupuravi tehnikad .....	5
5.1 „Kuiv“ kuputehnika .....	5
5.2 Verekupu ehk „märg“ kupu tehnika .....	7
6. Kuputeraapia toime, näidustused ja vastunäidustused .....	8
7. Kupumassaaž .....	9
7.1 Üldised toimed kupumassaažil .....	9
8. Kokkuvõte .....	11
9. Kasutatud materjalid .....	12

## 2. Sissejuhatus

Kuputeraapia kohta materjali otsima hakates, leidsin, et eesti keeles on selle kohta väga vähe informatsiooni. Töö eesmärk on anda ülevaade ja koondada materjali selle iidse tervendamisviisi kohta eesti keeles. Enamus materjali olen leidnud internetist ja seegi on Hiina kuputeraapia traditsiooni kohta. Kuna kuputeraapia on vana tervendamisviis, pole selle praktikate kohta palju tänapäevast informatsiooni, seega on minu töös suur osa kuputraditsiooni ajaloo kohta. Ajaloo osa on jagatud üldiseks, Hiina ja kupupanemine 20. sajandil. Kupupanemine on väidetavalt alguse saanud Hiinast, see on olnud eeskujuks paljudele ümberkaudsetele riikidele ja piirkondadele, on siiani elujõuline ja dokumenteeritud, seega käsitlen eraldi peatükkidena Hiina kupupanemise ajalugu, tervendamisviise ja lähtekehti. Teises osas annan ülevaate, millised on läbi ajaloo kuni tänaseni kasutusel olnud kuputassid. Põhiosa räägib olulisemast ehk siis kupupanemise tehnikatest, ravitoimetest, näidustustest ja vastunäidustustest. Viimane osa on kupumassaažist.

### 3 .Ajalugu

#### 3.1. Kuputeraapia ajaloo ülevaade

Kupupanemist on kasutanud hiinlased ja araablased juba tuhandeid aastaid , verekuppe pandi juba 3300. aastal e.Kr Egiptuses ja Vahemeremaades , Hiinas . Varasem kirjapanek kupupanemise kohta on Ebers Papyrus, üks vanimaid meditsiini õpikuid maailmas, kirjeldab 1550 e. Kr kuidas egiptlased kasutasid kuppusid. Galne , tuntud Rooma õpetlane , asetaski patsiendi nahale kuppe nii , et oli eelnevalt teinud sinna mõned väikesed lõiked . Avicenna on kirjeldanud efektiivset nn. „paha“ vere välja laskmise meetodit , mis oli populaarne Araabia riikides . Samuti Eesti rahvameditsiinis oli kupupanemisel oma kindel koht . Soomes on verekuppude panemine populaarne . Levinud on pulmaelne sõprade kingitus peigmehele verekupu seansina – nn. „paha“ vere välja laskmine , et uus elu saaks hästi alata . Venemaal on kupu panemist sageli kasutatud hingamisteede haiguste korral .

#### 3.2. Hiina kuputeraapia ajalugu

Hiina kuputeraapia ajalugu pärineb aastast 281 p.Kr . See oli iidne taoistlik arstipraktika ja võeti laialdaselt kasutusele Hiina Impeeriumi aegadel . Selle kasutamist on esmakordselt salvestanud Ge Hong , traktaat iidse käsiraamatus , Retseptid Hädaolukordadeks .

Ge Hong oli praktiseeriv taoist , alkeemik ja ravimtaimede kasutaja . Ta oli kuulus ja usaldusväärne tervendaja paljude kõrgete ametnike seas iidse Hiinas .

Ge Hong ja teised ravitsejad kasutasid kuppudena loomade sarvi . Mõnedes Impeeriumi meditsiinilistes kirjutistes on kuputeraapiat nimetatud ka kui sarvetechnika ravi.

Paljud teised iidse ravitsejad Araabia kõrbes ja India poolsaarel , kasutasid kupu tehnikat ühe oma ravimeetodina . Kuid seda praktikat on registreeritud palju hiljem .

See viis teadlased arusaamisele, et kuputeraapia on tõesti Hiina leiutus ja kõige vanemad märged kuppude kasutamise kohta pärinevad Hiinast . Ida-Aasia piirkonnades , eriti Põhja- Hiinas , Jaapani ja Korea poolsaarel on leitud sarvtarvikuid .

Tangi dünastia ajal raviti kopsutuberkuloosi peamiselt kuppudega . Koos nõelravi ja moksibustiooniga sai nendest kolmest iidsest meditsiinipraktikast krooniliste kopsuhaiguste standartravi Tangi dünastia valitsemise ajal.

Qingi dünastia ülestõusu ajal Hiina Impeeriumi troonile leidis ka teisi vahendeid kuputeraapias . Qingi arstid katsetasid bambusest ja keraamikast tasse . Praktikas sai tuntuks tulekupp ja algas ka verikupu tunnustamine .

Bambusest tasse tavaliselt keedeti ja need pandi teatud piirkondadesse . Need tavad on talletanud kuulus arst Zhao Xuemin üldtunnustatud meditsiinilises traktaadis , mida kutsutakse *Materia Medica* lühiiseloostuse lisa .

Qing dünastia ajal integreeriti kuputehnika ja nõelravi ühtseks raviks . Kuumad tassid paigutati üle nõelravi nõelte . Neil aegadel oli kupuravi näidustatud ka külmetushaiguste , seljavalude , närvisõlmede , lihas- ja liigesevalude puhul .

Selle tehnika variatsiooni on registreeritud ka Araabia Kõrbes . Nendel aladel tegid ravitsejad väikesed sisselõiked kuppude alla . See imas organismist „halba“ verd ja aitas puhastada patsiendi kehal . Tõenäoliselt oli selle inspiratsiooniks Hiina kupumetoodika Qingi dünastia perioodist . Hiina kaasaegne kuputehnika kasutab klaas - ja silikoonkuppe . Kuputeraapia põhiprintsiibid ja – näidustused on jäänud samaks nagu oli algselt praktiseeritud iidsetes Hiinas .

Hiina kuputeraapia on pika ajalooga ja täis uuendusi. See iidne meetod on osutunud tõhusaks raviks hingamisteede häirete puhul.

### 3.3 Kuputeraapia ajalugu 20.sajandil

20. sajandi jooksul võeti kasutusele klaasist kupud . Ka tavalisi joogiklaase on selleks kasutatud , kuid toodetakse ja eelistatakse spetsiaalseid klaaskuppe . Klaaskuppude kasutuselevõtt aitas oluliselt , kuna keraamilised kupud purunesid kergelt ja bambustassid muutsid kuumusega kuju . Klaastassid olid kergemad valmistada kui messingist või rauast tasse , mida mõnikord kasutati kui vastupidavad asendajad teistele ; klaastasside seest oli näha naha olukord ja sai hinnata selle sesiundit .

Klaaskuppe soojendati enne paigaldamist, mis tekitas vaakumi. Näiteks, näpitsate vahel hoitav vatitups kasteti alkoholi , mis seejärel süüdati , põleva vatitupsuga tõmmati kiirelt klaaskupust õhk välja , ja kupp asetati nahale ; see on *called shanhuofa* ( tulekupp ). Teine viis - väike kogus alkoholi pannakse tassi ja süüdatakse põlema ; seda meetodit nimetatakse *dijiufa* ( alkoholi tulekupp ) .

20. sajandi lõpus, töötati välja teine vaakumkupu meetod , kus klapp on ehitatud kupu ülaossa ja väikese käsipumbaga kinnitatud nii , et arst saaks õhu välja aspireerida ilma tuleta ( vähendab ohte ja suurendab kontrolli kupus oleva vaakumi üle) . Hilisemal ajal tulid kasutusele plastik- , kummi- ja silikoonkupid . Kaasaegset kuputehnikat nimetatakse *baguanfa* ( vaakumkupp ) .

Täna kupuravi on peamiselt soovitatav valu, seedetrakti häirete, kopsuhaiguste (eriti kroonilise kõha ja astma) ja paralüüsi, kuigi seda võib kasutada muude häirete puhul samuti. Lihavatele kehaosadele, eelistatakse kohtkuppe. Vastunäidustusteks on kehapiirkonnad, mis on põletikus; kõrge palaviku korral, krampid või tõmblused, või kerge veritsus (nt patoloogiliselt madal vereliistakute tase); või raseduse ajal kõhu piirkonnas ning alaseljale.

#### 4. Kuputasside liigid

Läbi ajaloo on kasutatud erinevat materjalid ja erineva suurusega kuppe vastavalt kultuurile ja ajale – kumm, silikoon, klaas, bambus, savi, portselan, kivi, pronks.

Kuputasse on erineva kujuga sealhulgas pallid või kellad ja suurus võib varieeruda vahemikus 1 kuni 3 tolli (25-76 mm) ava pindlala. Kõige levinumad materjalid täna on plast ja klaas, mis on asendanud sarv, keraamika, pronks ja bambusest tassid, mida kasutati varasematel aegadel. Madala õhurõhu saab luua kuumutades tassi või kuumutades tassi lahtise leegiga või kuumas aroomiõlivannis, selle vastu nahka pannes. Kui õhk tassi sees jahtub, siis tass tekitab vaakumi ja tõstab nahka tassi sees. Veel hiljuti, vaakumi saab luua mehaanilise imipumba kaudu, kus ventiil asub ülemises tassi osas. Olemas on ka kummitassid, milles tekib vaakum õhku välja pigistades, need on kohandatud ebaühtlaste või luuliste kehaosade jaoks.

#### 5. Kupuravi tehnikad

Laias laastus on kahte tüüpi kupuravi: „kuivad“ ja „märjad“ kupud (kontrollitud verejooks). Rohkem on levinud „märjad“ kupud. Üldreeglina, „märg“ kupuravi annab patsiendi jaoks parema tervistava tulemuse, samas „kuiv“ kupuravi on rohkem teraapiline ja lõõgastav. Eelistus on erinev praktikute ja kultuuride kaupa.

##### 5.1. „Kuiv“ kuputehnika

Kupuprotseduuriga tekitatakse naha pinnale vaakum. Traditsioonilise kupupanemise korral kasutatakse klaaskuppe, mis pannakse nahapinnale peale nendes põleva materjaliga alarõhu tekitamist. Praktikas kasutatakse tasse tavaliselt ainult pehmetel kudedel, mis moodustab hea tihendi tassi serva. Neid võib kasutada üksikuna või mitmekesi koos suuremal pinnal. Neid võib kasutada üksi või asetatakse nõelravi nõela kohale.

Nahka võib õlitada , lastes tassi liikuda üle naha aeglaselt . Sõltuvalt konkreetsest ravist on tavaline , et nahale jäävad jäljed peale kupuravi. See võib olla lihtne punane ring , mis kaob kiiresti . Ravi ei ole tavaliselt valus .

Üldiselt jäetakse kupp kohale umbes 10 minutiks ( tüüpiline vahemik on 5-15 minutit) . Nahk muutub punakaks , kuna verevool on takistatud . Tass eemaldatakse , vajutades kupule ja lastes õhku kupu alla , see võimaldab vaakumil vabaneda . Kupu servade alla jäävad verevalumid on tavalised .

#### „Kuiv“ kupu tehnikaliigid:

- a) istikkupp – 1 kupp pannakse kindlasse kohta ja jäetakse sinna 10-15 min.
- b) liikuvkupp – kupp liigutatakse mõõda nahka kindlates suundades, arvestades lümfisõlmi.
- c) välkkupp – kupp pannakse nahale ja võetakse kiiresti lahti, nii tehakse jätkuvalt.
- d) nõelkupp – kupp pannakse akupunktuuri nõelte kohale
- e) moksakupp – kupu peale pannakse teatud toimega taimed põlema. Eesti traditsioonis põletati kupu peal soola ( Lõuna- Eesti ja Eesti saartel)

Idamaade traditsioonis seostati kuppude panekut energiakanalite avamisega . Kreeka ja Põhjamaades seostati kupuravi energia seisakutega ja blokeeringutega . Kui peale kupuravi jääb nahk helepunaseks , siis on selle koha peal organismis nõrkus , soovitatakse ravida välkkupu meetodiga . Lilla värvus nahal peale kuppude tähendab seiskunud , blokeeritud energiat , kasutatakse isitikkuppu . Külmetuse puhul on efektiivne kuum klaaskupp . Palaviku puhul kuuma klaaskuppu ei tohi kasutada , paremini sobib silikoon või kummist kupp .

## 5.2 Verekupu ehk „märja“ kupu tehnika

„Märja“ kupu puhul tehakse enne kupu pealepanekut nahka väike haav , millest kupu sisse valgub väike kogus verd , see on „ must“ ehk seisev veri . See meetod eemaldab kehast kahjulikke aineid ja toksiine .

**Hijama** (Arabic: حجامة lit. "sucking") on araabiakeelne nimi verikupule. Prohvet Muhamed on öelnud, „ Tõepoolest , tõhusaim ravi , mis sul on , on *hijama* , kui vajad suurepärasest raviviisi, siis vali *hijama*“ .

### Protseduur



Hüübinud veri pärast kupu eemaldamist.

*Hijama*'t saab kasutada peagu kõikjal keha pinnal , tihti valutavatel kohtadel valu leevendamiseks . Tratsitsioonilisem lähenemine hoiatab verikupu ülekasutamise eest ja soovitab kuute optimaalset punkti kehal , millest piisaks kogu kardiovaskulaarse süsteemi puhastamiseks .

Nahapind esmalt raseeritakse vajadusel , see kindlustab täieliku vaakumi . Kupu suue (üldiselt kasutusel metall, klaas ja plastikkupud, traditsiooniliselt kasutati sarvest kuppe) paigutati valitud kohale . Seejärel luuakse vaakum ( traditsiooniliselt tulikupuga ) , tänapäeval on ka teisi meetodeid vaakumi saavutamiseks. Kupp hoitakse kohal paar minutit , seejärel kupp võetakse lahti ja tehakse nahale mitu väikeset lõiget . Kupp asetatakse uuesti tagasi samale kohale kuni verevool peatub .

*Hijama*'t peetakse pigem energiameditsiiniks , kuna väidetavalt see parandab energiavoolu keha meridiaanides , mõned praktiseerijad väidavad isegi , et „märja“ kupuraviga saab leevendada musta maagia ja seestumuse mõju.

Verikupul on mõned kõrvalmõjud lisaks löikehaavadest põhjustatud valu . Üks potentsiaalne risk on põletik . Teine võimalik kõrvalmõju , mis võib ilmned , on kerge peapööritus peale protseduuri . Kuna veri voolab kupu kohtadesse nahas , siis võivad need kohad olla soojemad ja kuumemad, ning võib tekitada higistamist . Vastunäidustatud on see rasedatele , menstruatsiooni ajal, vähipatsientidele ning luumurru ja lihasspasmidege inimestele.

## 6. Kuputeraapia toime , näidustused ja vastunäidustused

Kupu tekitatud vaakum ja negatiivne surve lõdvestab lihaseid , kiirendab verevoolu , rahustab närvisüsteemi , mis teeb sellest imepärase ravi kõrge vererõhu puhul . Kuputeraapia vähendab lihaspingeid ja spasme , stimuleerib perifeerset lihasinget , vähendab turseid , parandab lümf- ja vereringe ning kudede ainevahetust , aktiveerib metabolismi , toob kaasa biokeemilised positiivsed muutused , pulss normaliseerub , süstoolne vererõhk tõuseb , stasid (seiskunud vere) kõrvaldamine , ülekaalulisuse ja tselluliidi ravi .

Kuputeraapia Hiina meditsiinis järgib meridiaane . Seljal on viis meridiaani , ja nende joontele kupud tavaliselt paigutatakse . Kasutades meridiaanipunkte , saab kuppudega joondada ja rahustada *qi* (eluenergia) energiat , samuti suunata ravienergia konkreetse haiguse vastu . Sihtides meridiaanikanaleid , saab kuppudega need kanalid avada – neid kanaleid mööda voolab kehas vabalt eluenergia , läbi kõikide kudede ja organite . Kuputeraapia on üks paremaid sügavkoe teraapiatest . Arvatakse , et ta mõjutab kudesid kuni nelja tolli sügavuses pealishahast . Toksiinid vabanevad , blokeeringud lahenevad , veenid ja arterid saavad mõjutatud.

Kupuravi on väga väärtuslik kopsuprobleemide , külmetushaiguste , astma puhul . Tegelikult ravitakse kuppudega kõige enam kopsuprobleeme . 3000 a. tagasi Hiinas , kõige varasemates dokumenteeritud teadetes kuppude kohta , soovitati neid kopsutuberkuloosi raviks .

### Näidustused:

Närvi- , lihas- ja liigesevalud , kroonilised lihas- ja liigesehaigused , erinevad valusündroomid (kõhu- , hamba- , peavalu) , õlavõõrme- ja seljavalud , astma , bronhiit , kopsupõletik ( kui palavik on alanenud) , soolestikuprobleemid , unetus , reuma , depressiooni raviks , tselluliidi raviks , naha vananemise vastu , paistetuse vähendamiseks , meeste ja naiste üleminekuea vaevused.

### Vastunäidustused:

Ägeda kuluga haigused , rasked südame- , neeru- ja kopsuhaigused , pahaloomulised kasvajad , veenilaiendid ja -põletikud (kuppu ei tohi asetada allapoole veenilaiendit) , vere hüübimishäired , erinevad nahaprobleemid : nahahaigused , haavandid , psoriaas , erüsiipel , allergiline lööve , nahapinnast kõrgemad sünnimärgid , nakkushaigused , kalduvus hematoomide tekkeks , antikoagulantravi , psüühilised haigused – epilepsia , kunstliiges(ed) , alkoholi või narkootiliste aniete arvitamine enne massaaži , rinnalapsed , kui operatsioonist on möödunud vähem kui 1 kuu, raseduse ajal kõhule ja alaseljale mitte soovitatav , menstruatsiooni ajal kõhu piirkonda.

## 7. Kupumassaaž

Kupumassaaž on massaažiliik , kus kasutatakse erinevast materjalist (kumm , silikoon , klaas ja savi) valmistatud ja erineva suurusega kuppe . Kupumassaaži tehakse lihastele , liigestele ja punktmassaažina . Massaaži eripäraks on kuppude abil tekitatav vaakum , mis saavutatakse kuppe kehapinnale asetades . Kupumassaaž kombineeritakse klassikalise massaažiga . Selleks kasutatakse erineva suurusega kummist kuppe .

### 7.1 Üldised toimed kupumassaažis

Masseeriv efekt saavutatakse kupu abil tekitatava vaakumiga . Kupp imeb endasse hulgaliselt pehmeid kudesid , lihaseid ja nahka nii vertikaal- kui ka horisontaalsuunas .

Selle tulemusena saab kudesid intensiivsemalt töödelda , organismi lümfi- ja vereringet ning ainevahetusprotsesse parandada . Vaakum vähendab lihaspingeid , trimmib nahka ja puhastab poore .

Kupumassaaž töötleb hästi ka tselluliiti . Näonärvi halvatus järgselt on soovitatud teha kupumassaaži näo piirkonda . Massaaži alustatakse ja lõpetatakse klassikalise massaaži võtetega . Parandab naha funktsionaalset aktiivsust , siseorganite tööd ja verevarustust , puhastab nahka , tõstab naha kaitse- ja regeneratsioonivõimet ning akupunktide reaktsioone . Hea psühhoemotsionaalse efektiga .

### Hormonaalne

Hormoonid ohjavad termoregulatsiooni , stressi , nälga , vedelike tasakaalu , infektsioone , verejookse , kasvamist ja elundite arenemist , samas ka keha vedelike kogust ja keemilist koostist . Massaaži toime hormoonide lisandumine paraneb .

### Närvisüsteemne

Närvisüsteem ohjab lihaste kokkutõmbeid ja signaalide edasikandmist . Parandab und – kui kõik organismi osad toimivad korralikult , rahuneb närvisüsteem ja uni paraneb .

### Immuunsüsteemne

Tugevdab immuunsüsteemi , kuna jääkained kaovad tõhusamalt . Samas ka tõstab kaltsiumi taset vere puhastudes .

### Naha kaudu

Surve tõttu suurenevad verekapillaarid ja avanevad naha poorid . See võimaldab jääkainete parema eritumise ja vere puhastumise . Selle tagajärjel puna- ja valge vereliblede hulk suureneb ning verelibled liiguvad aktiivsemalt , mis omakorda lõdvestab lihaseid ja vähendab valu . Kiirendab organismi vabanemist mürgainetest .

## 8. Kokkuvõte

Põhilisemad järeldused peatükkide kohta . Kuppe on inimese tervise parandamiseks kasutatud juba tuhandeid aastaid . Kuigi enamasti internetis saada olevast materjalist räägib Hiina kuputraditsioonist, on siiski kuppe kasutatud paljudes riikides Aasias, Araabia poolsaarel, Euroopas ja Põhjamaades. Läbi ajaloo on vastavalt ajastule , kasutusele võetud erinevast materjalist kuputasse – sarvest, bambusest ja nüüdisaajal silikoonist tassid . Kuputeraapia toimetest järedasin, et verekuupu on peetud tugevama ja tervistavama toimega, kui tule - või „kuiv“ kuputeraapiat , mis on pigem lõõgastav ja rahustav . Kuna hiinlased vastavalt oma pärimusele kombineerivad kupuravi akupunktuuriga , asetades kuppused meridiaanipunktidele kehal, on kupuravi seal energiameditsiini valdkond . Kõige tõhusamalt on kuputeraapiat kasutatud kopsuprobleemide korral . Kuigi põhilised kuputehnikad on välja arendatud juba tuhandeid aastaid tagasi, on kaasajal välja arendatud uus massaažiliik – kupumassaaž . Kupumassaaži abil saab nahakudesid mõjutada sügavuti , seega tõhus tselluliidi ja ülekaalu vastu . Kokkuvõttes on hea tõdeda, et seda vana ravikommet on tänaseni elus hoitud ja edendatud.

## 9. Kasutatud materjalid

1. chinese cupping.com [http://www.chinesecupping.com/history\\_of\\_chinese\\_cupping.html](http://www.chinesecupping.com/history_of_chinese_cupping.html)  
06.05.2014
2. <http://tasapisi.ee/tasapisijutud/kupumassaaaz/> 06.05.2014
3. CUPPING by Subhuti Dharmananda, Ph.D., Director, Institute for Traditional Medicine, Portland, Oregon, 06.05. 2014
4. M.I Massaazikooli kupumassaaži konspekt
5. <http://www.pacificcollege.edu/acupuncture-massage-news/articles/677-the-many-benefits-of-chinese-cupping-sp-268299911.html> 16.05.2014
6. <http://en.wikipedia.org/wiki/Hijama> 16.05.2014
7. Krautmani Terviseakadeemia Kuputeraapia konspekt