

HYDROTERAPIA

Hydroterapia inaczej wodolecznictwo. Zabiegi polegają na terapeutycznym zastosowaniu wody w postaci kąpiele, masaży wodnych i innych zabiegów. Podstawę leczniczego działania stanowi odpowiednia temperatura i ciśnienie wody użytej odpowiednio do danej terapii. Hydroterapia dysponuje różnorodnym sprzętem w postaci wanny motylkowej (Tank Hubbarda), wanien do masażu wirowego i podwodnego dla całego ciała, kończyn górnych i dolnych. Hydroterapia wyposażona jest w nowoczesny podnośnik elektryczno-hydrauliczny. Z zakresu hydroterapii wykonujemy następujące zabiegi:

- **kąpiel perełkowa** - to kąpiel w zwykłej wodzie do której przez specjalne dysze w dnie wanny doprowadzane są pęcherzyki powietrza. Drażnią one delikatnie skórę wywierając działanie o charakterze mikromasażu, przede wszystkim na zakończenia nerwów autonomicznych. Powodują ogólne rozluźnienie i odprężenie nerwowe oraz działają przeciwbólowo dając wyraźną poprawę samopoczucia.
- **kąpiel solankowa** – skuteczna i przyjemna terapia. Woda wzbogacona minerałami ma dobroczynne właściwości dla skóry, kości i organów wewnętrznych. Skóra po kąpiele solankowej jest nie tylko oczyszczona, ale także nawilżona i dogłębnie odżywniona. Sam mechanizm leczniczego działania solanki opiera się na przenikaniu części składników solanki do wnętrza organizmu. Składniki te wpływają pozytywnie na niektóre układy i narządy, wymagające działań leczniczych. Kąpiel solankowa często polecana jest w przypadku problemów z układem ruchowym, a także chorobach o podłożu reumatoidalnym czy ortopedycznym. Polecana jest nawet dzieciom, zwłaszcza tym często łapiącym infekcje dróg oddechowych. Solanka uspokaja, poprawia nastrój, wycisza.
- **hydromasaż** - jest to kąpiel perełkowa z dodatkowym masażem strumieniami wody z 12 dysz umieszczonych na ścianach wanny. Powoduje rozluźnienie mięśni, przekrwienie tkanek, przemieszczanie płynów ustrojowych, zwiększa dopływ krwi żyłnej do serca oraz poprawia przemianę materii, daje uczucie rozluźnienia i odprężenia.
- **masaż podwodny** - natrysk wykonywany przez fizjoterapeutę silnym strumieniem wody na zanurzone w wodzie ciało pacjenta. Dzięki głębokiej penetracji tkanek dochodzi do pobudzenia krążenia i zwiększenia przemiany materii. Masaż podwodny rozluźnia mięśnie, zmniejsza napięcie nerwowe i łagodzi dolegliwości bólowe.
- **kąpiel wirowa kończyn dolnych lub górnych** - polega na wprowadzeniu za pomocą dysz do hydromasażu lub bąbelków powietrza wody w ruch wirowy, który jest łagodnym bodźcem zwiększającym przepływ krwi i chłonki, usprawniającym proces przemiany materii w tkankach, rozluźniającym zbliznowacenia i przykurcze. Działanie tej kąpiele powoduje: przekrwienie kończyn, zmniejszenie obrzęku i zastoju krwi żyłnej. Działają przy tym przeciwbólowo i rozluźniają napięte mięśnie.

Dodatkowo hydroterapia dysponuje **basenem** w którym odbywają się:

- zbiorowe ćwiczenia w wodzie – obejmujące ćwiczenia korygujące wady postawy z elementami pływania
- indywidualne ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem terapii:
- **Watsu** - *to nowa łagodna forma terapii wykonywana przez terapeutę w wodzie o odpowiedniej temperaturze; łączy w sobie techniki masażu, stretchingu i miękkiej mobilizacji stawów.*
- **Bad Ragaz Ring Method (BRRM)** - *metoda wykorzystywana w reedukacji mięśni z zastosowaniem fizycznych właściwości wody w współpracy z pacjentem w programie z zastosowaniem progresywnego oporu. Metoda ta używana jest również biernie w stretchingu, elongacji tułowia, redukcji podwyższonego napięcia mięśniowego czy też relaksacji. Poszczególne techniki tej metody nakierowane są na tułów, kończyny górne i dolne*
- **Halliwick** - metoda nauki pływania i terapii w wodzie dla osób w każdym wieku, szczególnie z zaburzeniami pochodzenia neurologicznego. Głównym celem tej metody jest nauczenie bezpiecznego, swobodnego poruszania się i przebywania w wodzie, co osiąga się poprzez nauczenie kontrolowania ruchów głowy, oddychania i utrzymywania równowagi w wodzie. Osoby niepełnosprawne mają możliwość niezależnego poruszania się w wodzie oraz pływania. Podstawę zajęć w wodzie stanowi ułożony w logiczny wzorzec 10 punktowy program. Osiągając kolejne punkty, uczestnik staje się niezależny i zyskuje umiejętności umożliwiające aktywne uczestnictwo w zajęciach.