



СИЛА ВОДИ

Гідротерапія — це метод лікування, реабілітації та профілактики за допомогою зовнішнього застосування води різної температури, тиску та складу. Процедури включають лікувальні ванни, душі, обгортання та активні вправи у воді (гідрокінезотерапія).

Що відбувається з організмом у воді?

Температура

Тепла вода сприяє розслабленню м'язів і розширенню поверхневих судин, а прохолодна – активує реакції терморегуляції та може створювати відчуття бадьорості.

Гідростатичний тиск

Вода рівномірно тисне на тіло та впливає на розподіл крові й рідини в організмі.

Плавучість

Зменшує навантаження на суглоби та полегшує виконання рухів.

Опір води

Допомагає тренувати м'язи без різких ударних навантажень.

Водні струмені й бульбашки

Створюють механічний вплив на шкіру та поверхневі тканини

Основні види процедур:

- ✓ **Душі** – душ Шарко, циркулярний і висхідний душ, підводний душ-масаж, контрастний душ.
- ✓ **Ванни** – прісні сольові, мінеральні, перлинні, газові, ароматичні.
- ✓ **Місцеві процедури** – ванночки для рук і ніг, обливання, обтирання, компреси, вологі укутування.
- ✓ **Гідрокінезотерапія** – виконання лікувальних вправ у воді.



ПІД ТИСКОМ КОРИСТІ: ЛІКУВАЛЬНІ ДУШІ

Лікувальний душ - це гідротерапевтична процедура, під час якої на тіло діють струменями води різної температури, тиску та напрямку.

Основні переваги:

- механічна стимуляція шкіри та поверхневих тканин;
- вплив на місцевий кровотік;
- стимуляція шкірних рецепторів;
- розслаблюючий або тонізуючий ефект;
- можливість локального або загального впливу;
- застосування як допоміжного методу у відновленні та реабілітації.



Особливості різних видів

Душ Шарко - компактний струмінь води під високим тиском із відстані, забезпечує найбільш інтенсивний механічний вплив серед лікувальних душів.

Циркулярний душ - численні тонкі струмені одночасно впливають на тіло з різних боків, відбувається рівномірна стимуляція великої площі шкіри.

Підводний душ-масаж - пацієнт перебуває у теплій воді, а струмінь під тиском спрямовують на окремі ділянки тіла. Поєднання дії теплої ванни та механічного масажу струменем.

Контрастний душ - чергування теплої та прохолодної води, основний вплив пов'язаний із реакціями терморегуляції та зміною тону судин.

Дощовий або голчастий душ - велика кількість тонких струменів падає на тіло зверху. М'якший механічний вплив, тепла вода більше розслабляє, прохолодна - тонізує.



Застосовують як допоміжну процедуру при м'язовому напруженні, хронічному м'язово-скелетному болю та у програмах відновлення.



ЗАНУРЕННЯ З ЕФЕКТОМ: ЛІКУВАЛЬНІ ВАННИ

Лікувальні ванни поєднують дію температури води, гідростатичного тиску, плавучості та, залежно від виду, мінеральних чи ароматичних компонентів.

Основні переваги:

- сприяють розслабленню м'язів;
- зменшують навантаження на суглоби;
- впливають на поверхневий кровообіг;
- сприяють загальній релаксації;
- зменшують відчуття скутості й болю.

Особливості різних видів ванн

Сольова ванна - містить морську сіль, солі Мертвого моря або інші мінеральні солі, сольовий розчин додатково впливає на поверхню шкіри.



Застосовують: при остеоартриті, хронічному суглобовому болю та деяких захворюваннях шкіри.

Перлинна ванна — у воду подають повітря, яке утворює дрібні бульбашки. Легкий механічний вплив бульбашок і виражений релаксаційний ефект.



Застосовують: при втомі, м'язовому напруженні та для релаксації.



Особливості різних видів ванн

Грязьова ванна – містить лікувальні грязі, або пелоїди, які добре утримують тепло.

Застосовують: як допоміжну процедуру при остеоартриті, хронічному суглобовому та м'язово-скелетному болю.



Мінеральна ванна – містить природні мінеральні солі та інші компоненти, поєднує загальну дію води з впливом мінерального складу.

Застосовують: як допоміжну процедуру при остеоартриті, хронічному м'язово-скелетному болю та окремих дерматологічних станах.

Ароматична або хвойна ванна – до води додають рослинні екстракти, ефірні олії чи хвойні концентрати, що дає поєднання теплої води з ароматичним сенсорним впливом.

Застосовують: переважно при втомі, м'язовому напруженні та для релаксації.

Газова ванна – вода насичена певним газом, найчастіше вуглекислим, бульбашки газу впливають на шкірні рецептори та поверхневі судини.

Застосовують: у деяких реабілітаційних і судинних програмах за призначенням фахівця.



МІСЦЕВІ ПРОЦЕДУРИ: ЛОКАЛЬНА ДІЯ ВОДИ

Місцеві процедури діють на окрему ділянку тіла, а не на весь організм, тому їхній ефект переважно локальний.

Основні переваги:

- локально зменшують м'язове напруження;
- можуть зменшувати біль і скутість;
- впливають на місцевий кровотік;
- допомагають при відчутті жару, свербіжу або набряку;
- дають змогу точно підібрати тепловий чи холодний вплив.



Особливості окремих процедур

Теплі ванночки для рук і ніг - кінцівку занурюють у теплу воду на обмежений час. Локальне тепло розслаблює м'язи, пом'якшує шкіру та зменшує відчуття скутості.

Застосовують: при локальному м'язовому напруженні, скутості суглобів і втомі кінцівок.

Компреси - на окрему ділянку тіла накладають тканину, змочену теплою або прохолодною водою. Теплий компрес розслаблює м'язи й зменшує скутість, а прохолодний - короткочасно зменшує біль, відчуття жару та набряк.

Застосовують: при м'язовому напруженні, локальному болю, скутості, свербіжі та набряку.

Обливання - воду певної температури виливають на окрему ділянку або частину тіла. Поеднує короткий температурний і механічний вплив.

Застосовують: при втомі, м'язовому напруженні та в оздоровчих програмах.



Обтирання - шкіру обробляють вологою тканиною або губкою, іноді з подальшим розтиранням рушником.

Застосовують: з гігієнічною, тонізувальною або релаксаційною метою.

Вологе укутування - тіло або його частину обгортають вологою тканиною, іноді додаючи сухий шар зверху, забезпечуючи триваліший вплив вологи й температури.

Застосовують: при м'язовому напруженні та для релаксації; у дерматології - при окремих станах, зокрема атопічному дерматиті.



ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ: РУХ БЕЗ ЗАЙВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Гідрокінезотерапія – це виконання спеціально підібраних лікувальних вправ у воді. Вона поєднує фізичні властивості водного середовища з активним рухом і широко використовується у фізичній терапії та реабілітації.

Завдяки плавучості вода частково підтримує тіло та зменшує навантаження на суглоби й хребет. Це дозволяє виконувати рухи, які на суші можуть бути болісними або складними. Опір води створює природне навантаження на м'язи, а гідростатичний тиск впливає на переміщення рідини в тканинах і допомагає стабілізувати тіло під час рухів.

Який ефект створює процедура:

- зменшує навантаження на суглоби;
- допомагає збільшувати обсяг рухів;
- тренує м'язову силу та витривалість;
- покращує рівновагу й координацію;
- допомагає поступово відновлювати ходьбу та іншу рухову активність;
- може зменшувати біль і відчуття скутості;
- дозволяє виконувати вправи з меншим ударним навантаженням;
- сприяє поверненню до фізичної активності після травм та операцій.



Може застосовуватися як частина реабілітації при:

- остеоартриті та інших дегенеративних захворюваннях суглобів;
- хронічному болю в попереку та інших м'язово-скелетних больових синдромах;
- станах після травм і ортопедичних операцій;
- зниженні м'язової сили та рухливості;
- порушеннях рівноваги й координації;
- окремих неврологічних захворюваннях, зокрема після інсульту, при розсіяному склерозі та деяких рухових порушеннях.



КОМУ ГІДРОТЕРАПІЯ МОЖЕ НЕ ПІДІЙТИ

Гідротерапію не проводять або тимчасово відкладають при гострому погіршенні стану, лихоманці, інфекційних захворюваннях, відкритих чи інфікованих ранах, а також при блюванні або діареї. Для занять у басейні протипоказаннями можуть бути неконтрольована серцева недостатність, стенокардія, виражена задишка у спокої та нестабільний стан після гострих серцево-судинних подій.

Попередня консультація лікаря потрібна при:

- серцево-судинних і дихальних захворюваннях;
- неконтрольованій артеріальній гіпертензії чи порушеннях ритму;
- тяжкому порушенні функції нирок;
- епілепсії;
- значному порушенні больової або температурної чутливості, зокрема при нейропатії;
- вагітності - залежно від виду процедури, температури води та загального стану.

Гідротерапія - це простий за формою, але багатогранний за дією метод, ефективність і безпека якого залежать від правильного вибору процедури, температури, інтенсивності та індивідуального стану пацієнта.

