

# Hidroterapija

Stella Peckary

Članica odbora ÖRSG i RSE

## Symptoms in Rett syndrome

Apraksija i ataksija, ukočeni zglobovi (odnosno, koljena, laktovi, skočni zglobovi, prsti), fizikalna terapija nakon operacije skolioze.

Postoje dvije vrste hidroterapije:

- **Terapijsko plivanje** – poznato je kao jednostavni pokreti u vodi kako bi osoba stekla povjerenje u vlastito tijelo, kako bi se smanjila anksioznost i povećalo samopouzdanje. Korisno je kod fizičkih i psiholoških poremećaja. Provodi ga fizioterapeut/ terapeut koji radi u vodi.[1]
- **“Vodeno liječenje” ili “Terapija u kadi”** – je dio alternativne medicine u kojem se koristi plutanje u vodi kako bi se smanjila fizička bol [2]. Provodi ga fizioterapeut.

**Terapijsko plivanje** – spori pokreti u vodi, pacijenta se drži i dodiruje samo na način koji mu treba i odgovara. Pacijent će naučiti poboljšati koordinaciju i ravnotežu tijela. Uspjeh je brzo vidljiv u povećanom samopouzdanju. Učinak plutanja je smanjenje tereta ukočenih zglobova, ligamenata i napetih mišića. Iz tog je razloga moguće da pacijenti s Rettovim sindromom počnu lagano pokretati ukočene ekstremitete. [3]

Dobro je poznato da većina pacijenata s Rettovim sindromom voli biti u vodi. Prskanje znači zabavu. Nakon svake akcije slijedi reakcija. Smiješenje, smijeh i sreća čine ga užitkom za pacijente s Rettovim sindromom.[4]



Treba napomenuti da temperatura vode mora biti odgovarajuća. Pacijenti s Rettovim sindromom su osjetljivi i često imaju smanjenu cirkulaciju u donjim ekstremitetima. Topla voda (32°C – 38°C) će ih ohrabriti da se opuste i smire.

## Metode

- Halliwick – Koncept se fokusira na biofizičkim principima motoričke kontrole u vodi, osobito na razvijanju osjećaja ravnoteže (ekvilibricepcija) i središta [5][6]
- Watsu – Shiatsu u vodi – kombinira elemente istezanja mišića, mobilizacije zglobova i masaže [7]
- Bad Ragaz metoda prstena – pacijent leži vodoravno u vodi, a podršku mu daju prsteni ili plivice oko vrata, ruku, zdjelice i nogu. Za poboljšanje neuromuskularne funkcije pomaže im terapeut koristeći uzorke pokreta.[8]
- AI-CHI – je nježna metoda poboljšanja mobilnosti i jačanja mišića i zglobova. Nježne vježbe u toploj vodi [9].

**“Vodeno liječenje” ili “Terapija u kadi”** – je uporaba vode (tope, hladne, vodene pare, ledene ) za smanjenje nelagode i promoviranje tjelesne dobrobiti. Ono je dio medicine i alternativne medicine. Metode se osobito primjenjuju u radnoj terapiji i fizioterapiji kako bi se smanjila bolnost zglobova.

‘Pojam obuhvaća širok raspon pristupa i terapijskih metoda koje koriste prednosti fizikalnih svojstava vode, kao što su temperatura i tlak, u terapijske svrhe, kako bi se stimulirala cirkulacija i liječili simptomi određenih bolesti`. [2]

U nekim slučajevima, pacijent leži na podlozi za pacijenta u kadi. Topla voda (35 – 38° C) može pomoći u vazodilataciji, opuštanju i regulaciji cirkulacije. Neke su kade opremljene mlaznicama za podvodnu masažu pa čak i podvodnim svjetlima. Potapanje svih dijelova tijela u vodu u kadi može uključivati nekoliko vrsta opreme: Imerzijski spremnik za cijelo tijelo ("Hubbard spremnik" je velik) ili vrtlog za ruku, kuk i nogu.[10]

Za pacijente s Rettovim sindromom ovaj položaj može biti neudoban, ovisno o kontrakciji zglobova, ali pjenušava topla voda će to nadoknaditi.

## Alternativni način

Kneipp – Princip reakcije na iritaciju – temperatura se mijenja iz hladne u toplu naizmjenično; sjedenje u kadi ili tuširanje mlaznicama.

## Napomene

Terapijsko plivanje moguće je samo u bazenima s toplom vodom (termalna kupka). Hidroterapija ili tzv “liječenje vodom” se može ponuditi čak i kod kuće. Jacuzziji i kade s mlaznicama su dostupne po razumnim cijenama, a nekad su dostupne u hotelima, toplicama i centrima za rehabilitaciju.



## Poveznice

- [1] [https://de.wikipedia.org/wiki/Heilpaedagogisches\\_Schwimmen](https://de.wikipedia.org/wiki/Heilpaedagogisches_Schwimmen)
- [2] <https://en.wikipedia.org/wiki/Hydrotherapy>
- [3] Junger, W.Michael: Die Wasserspielwiese - Psychomotorik im Schwimmbad, Eigenverlag GesundheitsSeminare, Bremen, 1999
- [4] [http://www.rett-syndrom.at/rundbriefe.html#imTextObject\\_110\\_13\\_tab4](http://www.rett-syndrom.at/rundbriefe.html#imTextObject_110_13_tab4) "Etwas für Wasserratten: Schwimmtherapie Vanessa". Pic 1 and 2 private Peckary Stella © at Orthopädisches Kllinikum Zicksee, 7161 St. Andrä am Zicksee, Austria
- [5] <https://halliwick.org/> International Halliwick Conference of Swimming & Rehabilitation in Water
- [6] <https://www.rett.nl/over-de-vereniging/prettpraat/105-nieuwsbrief-april-2007.html>
- [8] [https://en.wikipedia.org/wiki/Bad\\_Ragaz\\_Ring\\_Method](https://en.wikipedia.org/wiki/Bad_Ragaz_Ring_Method)
- [7] <https://en.wikipedia.org/wiki/Watsu>
- [9] <https://shawellnessclinic.com/de/wasserbehandlungen/>
- [10] <https://en.adeli-center.com/neurorehabilitation/unique-rehabilitation-approach/treatment-programme/#tab-id-18> Pic 3 private Peckary Stella © at Adeli Medical Center Piestany, Slovakia