

# Hidroterapija

Stella Peckary

Boardmember of ÖRSG and RSE

## Rett'o sindromo simptomai:

Apraksija ir ataksija, sąnarių sąstingis (ypač kelio, alkūnės, kulkšnies ir pirštų), fizioterapija po skoliozės operacijos.

## Hidroterapija yra dviejų rūšių:

- Terapinis plaukimas – žinomas kaip paprasti judesiai vandenyje, siekiant suteikti pasitikėjimo savo kūnu, sumažinti nerimą ir padidinti pasitikėjimą savimi. Jis skirtas ne tik fiziniams, bet ir psichologiniams sutrikimams. Jį atlieka fizioterapeutas / vandens terapijos specialistas.[1]
- „Gydymas vandeniu“ arba „vonios terapija“ – tai netradicinės medicinos dalis, kurios metu galimybė plūduriuoti vandenyje panaudojama fiziniam skausmui malšinti [2]. Šias procedūras atlieka fizioterapeutas.

## Terapinis plaukimas

Tai lėti judesiai vandenyje, kai pacientas laikomas ir liečiamas tik tada kai jis pats to nori ir taip kaip jis to nori. Pacientas išmoksta pagerinti kūno koordinaciją ir pusiausvyrą. Sėkmė greitai atsispindi didesniame pasitikėjime savimi. Plūdrumas sumažina sustingusių sąnarių, raiščių ir įtemptų raumenų apkrovą. Kartais tai leidžia Rett'o sindromą turinčiam pacientui pradėti švelniai judinti sustingusias galūnes. [3]

Gerai žinoma, kad dauguma Rett'o sindromą turinčių pacientų mėgsta būti vandenyje. Pliuškėnimas reiškia linksmybes. Po kiekvieno veiksmo seka reakcija. Rett'o sindromą turintys pacientai mėgaujasi galimybe juoktis, jie šypsosi ir yra laimingi.[4]



Reikia pažymėti, kad vandens temperatūra turėtų būti tinkama. Rett'o sindromą turintys pacientai yra jautrūs ir dažnai turi susilpnėjusią kraujotaką apatinėse galūnėse. Šilta vandens temperatūra (32°C - 38°C) juos paskatins atsipalaiduoti ir nurimti.

## Metodai:

- „Halliwick“ koncepcijoje daugiausia dėmesio skiriama biofiziniams motorikos valdymo principams vandenyje, ypač ugdant pusiausvyros (pusiausvyrą) ir centro jausmą. [5][6]
- Watsu – „Vandens Shiatsu“ - apjungia raumenų tempimo, sąnarių mobilizavimo ir masažo elementus [7]
- „Bad Ragazo“ žiedo metodas - pacientas guli vandenyje, horizontalioje padėtyje. Atrama užtikrina žiedai ar plūdurai aplink kaklą, rankas, dubenį ir kojas. Šių procedūrų metu dalyvauja terapeutai, kurie naudodami judėjimo pratimus padeda pagerinti nervų ir raumenų funkciją.[8]
- „AI-CHI“ - tai švelnus būdas pagerinti judrumą ir sustiprinti raumenis bei sąnarius. Švelni mankšta šiltame vandenyje [9]

## „Gydymas vandeniu“ arba „vonios terapija“

Tai yra vandens naudojimas (karšto, šalto, garų ar ledo pavidalu) siekiant sumažinti diskomfortą ir gerinti fizinę savijautą. Tai yra tradicinės ir netradicinės medicinos dalis. Šis metodas ypač dažnai taikomas ergoterapijos ir fizioterapijos metu, siekiant sumažinti sąnarių skausmą.

„Terminas apima daugybę požiūrių ir terapinių metodų, kurių metu terapiniais tikslais išnaudojamos fizinės vandens savybės, tokios kaip temperatūra ir slėgis, siekiant gerinti kraujo apytaką ir gydyti tam tikrų ligų simptomus“. [2]

Kai kuriais atvejais pacientas sėdi / guli vonioje, ant pacientui skirto keltuvo. Šilta vandens temperatūra (35-38°C) gali padėti vazodilacijai, atsipalaidavimui ir kraujotakos reguliavimui. Kai kuriose voniose yra povandeniniai masažo antgaliai ir net povandeniniai šviestuvai. Tam, kad visas arba dalis kūno galėtų būti panardintas į vonioje esantį vandenį, gali būti naudojama kelių tipų įranga: Viso kūno panardinamieji bakai („Hubbard bakas“ yra didelis), ar rankai, klubams ir kojai skirtas sukūrys.[10]

Rett'o sindromą turintiems pacientams ši padėtis gali būti nepatogi, atsižvelgiant į sąnario susitraukimus, tačiau burbuliuojantis šiltas vanduo padės pasijausti patogiai.



## Alternatyvusis metodas:

„Kneipp“ - dirginančios reakcijos principas - pakaitomis įvedami šalto / karšto vandens temperatūros pokyčiai. Tai galima daryti vonioje arba duše.

## Terapijos tęstinumas:

Terapinis plaukimas įmanomas tik baseinuose su šiltu vandeniu (terminėse voniose). „Gydymo vandeniu“ hidroterapijos procedūras gali būti siūloma atlikti namuose. Sukurinės vonios ir vonelės yra prieinamos už protingą kainą, kartais siūlomos viešbučiuose, SPA ir reabilitacijos centruose.

## Nuorodos

[1] [https://de.wikipedia.org/wiki/Heilp%C3%A4dagogisches\\_Schwimmen](https://de.wikipedia.org/wiki/Heilp%C3%A4dagogisches_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 Klinikum 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