

# Hydrotherapie

Stella Peckary

Bestuurslid van ÖRSG en RSE

## Symptomen bij het Rett syndroom

Apraxie en Ataxie, stijve gewrichten (met name knieën, ellebogen, enkels, vingers), fysiotherapie na scolioseoperatie

We bespreken twee soorten hydrotherapie:

- **Therapeutisch zwemmen** – met simpele bewegingen in het water onbewust ervaringen opdoen, wennen aan biomechanische aspecten van het water: druk, weerstand, opwaartse kracht, temperatuur. De angst wordt verlaagt en het zelfvertrouwen neemt toe. Dit heeft niet alleen effect op fysieke, maar ook op psychologische aandoeningen. Een fysiotherapeut / aquatische therapeut begeleidt het proces. [1]
- **“Watergenezing” of “Badtherapie”** – een onderdeel van alternatieve geneeskunde waarbij de opwaartse druk van water wordt gebruikt om fysieke pijn te verlichten [2]. Dit wordt begeleid door een fysiotherapeut.

**Therapeutisch zwemmen** – rustige bewegingen in het water, waarbij de patiënt enkel wordt vastgehouden en aangeraakt op de manier die de patiënt zelf wil en nodig heeft. Ontwikkelen van het specifieke lichaamsbesef in het water, werken aan zekerheid en zelfvertrouwen van het kind. Leren handhaven van het evenwicht in het water. Ontwikkelen van watergevoel. Succes is al snel zichtbaar in de vorm van meer zelfvertrouwen. Het effect van de opwaartse druk vermindert tevens de belasting van de stijve gewrichten, ligamenten en de aangespannen spieren. Dit maakt het soms mogelijk voor de Rett-patiënt om hun stijve ledematen licht te bewegen. [3]

Het is bekend dat veel Rett-patiënten dol zijn op water. Spetteren staat voor plezier. Er volgt een reactie op elke actie. Lachen, glimlachen en blijdschap maken het een fijne ervaring voor Rett-patiënten. [4]



Een aangepaste watertemperatuur is belangrijk. Rett-patiënten zijn gevoelig en hebben vaak een verlaagde bloedcirculatie in hun onderste ledematen. Een warme watertemperatuur (32°C – 38°C) helpt om te ontspannen en om rustig te worden.

## Methodes

- Halliwick – Het concept richt zich op de biofysische principes van motorische controle in water, in het bijzonder het ontwikkelen van de kern en een gevoel van balans (evenwichtszin). [5][6]
- Watsu – Water Shiatsu – werkt op versoepeling van spieren en gewrichten, en massage. [7]
- Bad Ragaz Ringmethode – de patiënt ligt horizontaal in het water met steun van ringen of vlotters om de nek, armen, bekken en benen. Ze worden geholpen door een therapeut om door middel van bewegingspatronen de neuromusculaire werking te verbeteren. [8]
- AI-CHI – een rustige methode om mobiliteit te verhogen en spieren en gewrichten aan te sterken. Rustige oefeningen in warm water. [9]

“**Watergenezing**” of “**Badtherapie**” behelst het gebruik van water (heet, koud, stoom of ijsig) om onbehagen te verlichten en fysiek welzijn te stimuleren. Het is deel van de geneeskunde en alternatieve geneeskunde. De methode wordt voornamelijk toegepast in ergotherapie en fysiotherapie om pijn in de gewrichten te verlichten.

“De term verwijst naar een brede reeks aan aanpakken en therapeutische methodes die gebruik maken van de fysieke eigenschappen van water. Temperatuur en druk worden voor therapeutische doeleinden gebruikt om de bloedsomloop te stimuleren en om symptomen van bepaalde ziektes te behandelen”. [2]

In sommige gevallen zit of ligt de patiënt op een lift in een bad. De warme temperatuur van het water (35 – 38° C) kan helpen bij vaatverwijding, ontspanning en het reguleren van de bloedsomloop. Sommige baden zijn voorzien van onderwatermassagespuiten en zelfs onderwaterspotlights. Om het lichaam in het bad te laten zakken zijn er verschillende typen hulpmiddelen: volledige onderdompelingtanks (een “Hubbard-tank” is een groot formaat) of een arm-, heup- en beenbubbelbad. [10]

Voor Rett-patiënten kan deze houding ongemakkelijk zijn, afhankelijk van de gewrichtscontracties. Het bubbelende warme water zal dit goedmaken.

## Alternatieve methode

Kneipp – Principe van irritatiereactie – temperatuurveranderingen van afwisselend koud/warm water. Dit kan zittend in een bad of onder een massagedouche.

## Opvolging

Therapeutisch zwemmen is alleen mogelijk in zwembaden met warm water (thermaalbad). “Watergenezing” door hydrotherapie kan mogelijk thuis worden aangeboden. Er zijn jacuzzi’s en bubbelbaden beschikbaar tegen redelijke prijzen en ze zijn soms beschikbaar in hotels, kuuroorden en rehabilitatiecentra.



- [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