

Гидротерапия

Stella Peckary

Boardmember of ÖRSG and RSE

Применяется при таких симптомах у больных с синдромом Ретта: апраксия, атаксия, неподвижность суставов (в особенности коленей, локтей, щиколоток, пальцев), как часть физиотерапии после хирургического лечения сколиоза.

Различают два вида гидротерапии:

- Лечебное плавание – представляет собой простые движения в воде, помогающие обрести уверенность в собственном теле, снизить тревожность и повысить уверенность в себе. Применяется не только при физических, но и при психологических расстройствах. Проводится физиотерапевтом или специалистом по гидротерапии.
- “Водное лечение” или “Ванная терапия” – сфера альтернативной медицины, в которой поддержка воды используется для уменьшения физической боли. Проводится физиотерапевтом.

Лечебное плавание

Это медленные движения в воде, при которых пациента удерживают и прикасаются только так, как ему самому нужно и хочется. Пациент постепенно улучшает координацию и учится держать равновесие. Вскоре можно заметить возросшую уверенность в себе. Способность воды поддерживать тело снижает нагрузку на неподвижные суставы, связки и напряженные мышцы. Таким образом, в некоторых случаях пациентам с синдромом Ретта предоставляется безопасная возможность начать осторожно разрабатывать неподвижные конечности.

Известно, что большинство пациентов с синдромом любят находиться в воде. Они могут плескаться и веселиться, наблюдая реакцию на каждое свое действие. Смех, улыбки и счастье – вот что доставляет пациентам удовольствие от гидротерапии.



Важно обращать внимание на подходящую температуру воды. Пациенты с синдромом Ретта чувствительны, к тому же у них часто ослаблена циркуляция крови в нижних конечностях. Теплая вода (32°C – 38°C) позволит им расслабиться и успокоиться.

Методы:

- Концепция Халливика – фокусируется на биофизических принципах управления движениями в воде, в особенности удержанием равновесия и баланс
- Вацу – водное шиацу – сочетание элементов растяжки мышц, развития подвижности суставов и массажа.
- Метод кругов Бад-Рагаца – пациент лежит в воде горизонтально, с поддерживающими его надувными кругами вокруг шеи, рук, таза и ног. С помощью терапевта прodelываются наборы движений, улучшающие нейромышечную функцию.
- Ай-ши – мягко воздействующий метод помогает улучшить подвижность и укрепить мышцы и суставы. Представляет собой простые упражнения в теплой воде.

“Водное лечение” или “Ванная терапия”

Заключается в использовании горячей и холодной воды, пара и льда для уменьшения дискомфорта и улучшения физического самочувствия. Является элементом традиционной и альтернативной медицины. Метод обычно применяется при трудотерапии и физиотерапии для уменьшения боли в суставах.

Термин включает широкий спектр подходов и терапевтических методов, основанных на физических свойствах воды (температура, давление), которые стимулируют кровообращение и устраняют симптомы некоторых заболеваний.

В большинстве случаев пациент сидит или лежит на специальном подъемнике в ванной. Теплая вода (35 – 38° С) способствует расширению сосудов, расслаблению и регуляции кровообращения. Некоторые ванны могут быть оборудованы подводными массажными насадками или даже подсветкой.

Для полного или частичного погружения тела в воду могут использоваться разные виды оборудования: большие ванны для погружения целиком (например, “ванна Хаббарда”), сидячие ванны, массажные ванночки для рук или ног.

Для пациентов с синдромом Ретта такое положение может быть некомфортным в зависимости от состояния суставов, но теплая вода с пузырьками скорее всего принесет облегчение.



Альтернативные методы

Принцип реакции на раздражитель Кнайпа – заключается в воздействии температурных изменений посредством чередования холодной и теплой воды. Пациент при этом может сидеть в ванне или под струйным душем.

Заклучение

Лечебное плавание может применяться только в бассейнах с теплой водой или термальных ваннах, тогда как гидротерапия в форме “водного лечения” доступна и дома. Джакузи или массажную ванну можно приобрести за разумную плату, также они предлагаются в отелях, спа и реабилитационных центрах.

Источники

https://de.wikipedia.org/wiki/Heilp%C3%A4dagogisches_Schwimmen

<https://en.wikipedia.org/wiki/Hydrotherapy>

Junger, W.Michael: Die Wasserspielwiese - Psychomotorik im Schwimmbad, Eigenverlag GesundheitsSeminare, Bremen, 1999

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

<https://halliwick.org/> International Halliwick Conference of Swimming & Rehabilitation in Water

<https://www.rett.nl/over-de-vereniging/prettpraat/105-nieuwsbrief-april-2007.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Bad_Ragaz_Ring_Method

<https://en.wikipedia.org/wiki/Watsu>

<https://shawellnessclinic.com/de/wasserbehandlungen/>

<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