

Hydrotherapie

Stella Peckary

Vorstandsmitglied der ÖRSG und RSE

Symptome beim Rett-Syndrom:

Apraxie (Unfähigkeit, richtige Bewegungen auszuführen) und Ataxie (Störung im geordneten Ablauf und in der Koordination von Muskelbewegungen) Gelenksteife (v.a. Knie, Ellenbogen, Knöchel, Finger). Hydrotherapie wird auch als Physiotherapie nach Skoliose-Operationen angewendet.

Es gibt zwei Arten der Hydrotherapie:

- Heilpädagogisches Schwimmen – bekannt für einfache Bewegungen im Wasser, um Vertrauen in den eigenen Körper zu finden, Ängste abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken. Nicht nur bei körperlichen, sondern auch bei psychischen Störungen. Durchgeführt von Physio-/Wassertherapeuten.[1]
- „Wasserkur“ oder “Badetherapie” – Teil der Alternativmedizin, Wasserauftrieb wird zur Linderung körperlicher Schmerzen genutzt [2]. Durchgeführt von Physiotherapeuten.

Heilpädagogisches Schwimmen

Heilpädagogisches Schwimmen - langsame Bewegungen im Wasser, bei denen der Patient nur so gehalten und berührt wird, wie es der Patient wünscht und braucht. Der Patient lernt die Koordination und das Gleichgewicht des Körpers zu verbessern. Ein Erfolg ist rasch in einem erhöhten Selbstvertrauen erkennbar. Der Auftrieb des Wassers bewirkt eine Entlastung der steifen Gelenke, Bänder und der verspannten Muskeln. Daher ist es den Patienten manchmal möglich, steife Gliedmaßen wieder sanft zu bewegen. [3]

Es ist bekannt, dass viele Rett-Patienten gerne im Wasser sind. Plantschen bedeutet Spaß. Nach jeder Tätigkeit folgt eine Reaktion. Lachen, Lächeln und Glücksgefühl sorgen dafür, dass es für die Rett-Patienten angenehm ist.[4]



Für eine angenehme Wassertemperatur ist zu sorgen. Rett-Patienten sind empfindlich und haben oft eine verminderte Durchblutung der unteren Gliedmaßen. Eine Wassertemperatur von 32 – 38°C regt sie zur Entspannung und Beruhigung an.

Methoden:

- Halliwick – Dieses Konzept konzentriert sich auf die biophysikalischen Prinzipien der Motorik im Wasser, insbesondere die Entwicklung des Gleichgewichtssinns und des Rumpfes. [5][6]
- Watsu – Wasser-Shiatsu – kombiniert Elemente der Muskeldehnung, Gelenkmobilisation und Massage. [7]
- Bad Ragaz Ring Methode – Der Patient liegt horizontal im Wasser, unterstützt durch Ringe oder Schwimmer um Hals, Arme, Hüfte und Beine. Sie werden von einem Therapeuten bei der Verbesserung der neuromuskulären Funktion durch Bewegungsmuster unterstützt. [8]
- AI-CHI – eine schonende Methode zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Stärkung von Muskeln und Gelenken. Sanfte Übungen in warmem Wasser. [9]

„Wasserkur“ oder „Badetherapie“

Die Eigenschaften des Wassers (heiß, kalt, Dampf, eisig), dienen dazu, Beschwerden zu lindern und das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Sie sind Teil der Schulmedizin und der Alternativmedizin. Diese Therapie ist vorzugsweise eine in der Ergotherapie und Physiotherapie angewandte Methode zur Linderung von Gelenkschmerzen.

„Der Begriff umfasst eine breite Palette von Ansätzen und therapeutischen Methoden, die die physikalischen Eigenschaften des Wassers, wie Temperatur und Druck, zu therapeutischen Zwecken nutzen, um die Durchblutung anzuregen und die Symptome bestimmter Krankheiten zu behandeln“. [2]

In einigen Fällen sitzt/liegt der/die Patient/in auf einem Patientenlift in einem Bad. Die Warmwassertemperatur (35 – 38°C) kann die Vasodilatation (Gefäßerweiterung), Entspannung und Regulierung des Blutkreislaufs unterstützen.

Einige Wannen sind mit Unterwassermassagedüsen und sogar Unterwasserscheinwerfern ausgestattet. Für das Eintauchen des gesamten Körpers oder nur Arme/Beine/Hüfte etc. in das Wasser gibt es mehrere Arten von Wannen: Ganzkörper-Tauchtanks (ein „Hubbard-Tank“ ist ein Großmodell), oder Arm-, Hüft- und Bein-Whirlpool.[10]

Für Rett-Patienten kann diese Position je nach Gelenkkontraktion unangenehm sein, das sprudelnde warme Wasser kann dies jedoch ausgleichen.



Alternative Methode:

Kneipp – Prinzip der Reizreaktion - Temperaturänderungen von Kalt- und Warmwasser im Wechsel. Sitzend in einer Wanne oder Jetdusche.

Zusammenfassung:

Heilpädagogisches Schwimmen ist nur in Schwimmbädern mit warmem Wasser (Thermalbad) möglich,

„Wasserkur“ Hydrotherapie kann möglicherweise zu Hause angeboten werden. Jacuzzi- und Whirlpoolbäder sind zu einem erschwinglichen Preis erhältlich und werden manchmal in Hotels, Spa- und Rehabilitationszentren angeboten.

Literaturverzeichnis

[1] 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 "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

[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