

Хидротерапија

Стела Пекери

Член на одбор на ÖRSG и RSE

Симптоми кај Ретов синдромот:

Апраксија и атаксија, вкочанети зглобови (особено зглобовите на колената, лактите, глуждовите, прстите). Се препорачува физиотерапија после операција на сколиоза.

Има два вида на Хидротерапија:

- Терапевтско пливање-уште познато како едноставни движења во вода, за да се добие сигурност на телото, да се намали анксиозноста и да се зголеми самодовербата. Не се користи само за физичките, туку и за психолошките болести. Ја спроведува физиотерапевт/ воден терапевт [1]
- “Водено лекување“ или „Бања“ - дел од алтернативната медицина за да се искористи водниот притисок за да се ублажи физичката болка. [2] Ја спроведува физиотерапевт.

Терапевтско пливање

Терапевтско пливање - бавни движења во вода, каде пациентот се држи и допира само според принципите, потребниот начин и секако по барање на пациентот. Пациентот ќе научи да ја подобри координацијата и рамнотежата на телото. Успехот е брзо видлив, при поголема самодоверба. Ефектот на водниот притисок е олеснување на товарот на вкочанетите зглобови, лигаменти и истегнати мускули. Затоа понекогаш е можно пациентите со Ретов синдром да започнат благи движења на вкочанетите екстремитети. [3]

Општо познато е дека повеќето од пациентите со Ретов синдром преферираат да бидат во вода. Пливањето и игрите во вода претставуваат забава. После секоја акција следи реакција. Кикотењето, насмевките и радоста прават ова да е уживање за пациентите со Ретов синдром.



Треба да се знае дека температурата на водата треба да биде соодветна за овие пациенти. Станува збор за доста осетливи кои често имаат намалена циркулација во долните екстремитети. Потоплата вода (32°C – 38°C) ќе ги охрабри да се релаксираат и да се смират.

Методи:

- Халивик- концептот на овој метод се фокусира на биофизичките принципи на контрола на моториката во вода, особено на развојот на чувството за рамнотежа (еквilibроцепција) и на трупот. [5][6]
- Ватсу - Водено шиатсу - комбинира елементи на истегнување на мускули, мобилизација на зглобови и масажа. [7]
- Бед Рагаз методот со прстени - пациентот лежи хоризонтално во водата со поддршка обезбедена од прстени или пловки околу вратот, рацете, карлицата и долните екстремитети. Тие се потпомогнати од терапевтот за да се развие невромускулната функција, притоа користејќи одредена шема на движења. [8]
- АИ ЧИ - е нежен метод за подобрување на мобилноста и за зајакнување на мускулите и зглобовите. Се состои од лесни вежби во топла вода. [9]

„Водено лекување“ или „Бања“

„Водено лекување“ или „Бања“ е употребата на вода во сите форми (топла, студена, во вид на водена пареа, замрзната) за да се олесни nelaгодноста и да се поттикне физичка благосостојба кај пациентите. Ова е дел од медицината и истовремено од алтернативната медицина.

Методот се применува особено при окупационата терапија и физиотерапија со цел намалување на болката во зглобовите. Терминот опфаќа широк спектар на пристапи и терапевтски методи со кои се искористуваат физичките карактеристики на водата како што се температурата и притисокот за терапевтски цели, за да се стимулира циркулацијата на крвта и третирање на симптомите од одредени болести“. [2]

Во некои случаи, пациентот седи/лежи на држач за пациенти во бањата. Топлата вода (35 – 38° C) може да ја помогне (дилатацијата) проширувањето на крвните садови, опуштањето и регулирањето на циркулацијата на крвта. Некои кади се опремени со систем за подводна масажа и подводни светилки.

Потопувањето на целото тело во вода во бањата може да вклучува неколку вида опрема: кади за целосно потопување („Хабардова када“- голема када) или потопување на дел од телото, на пример рака, колк и нога.[10]

За пациентите со Ретов синдром, позицијата може да е неудобна, во зависност од мускулните контракции, но топлата вода со меурчиња ја победува неудобноста.



Алтернативен метод:

Кнеип - принципот на иритантна реакција- промени во температурата (топло-студено), било во седечка положба во када или под туш.

Следење:

Терапевтското пливање е овозможено само во базени со топла вода (термални бањи). Хидротерапијата може да се прави и дома. Џакузи или бањи со повеќе млазови се достапни по пристојни цени и некогаш се нудат како опција во хотели, спа и рехабилитациони центри.

Референци

[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