

# Hydrothérapie

Stella Peckary

Board member of ÖRSG and RSE

## Symptômes dans le syndrome de Rett

Apraxie et ataxie, articulations raides (en particulier les genoux, les coudes, les chevilles, les doigts), physiothérapie après une scoliose.

Il existe deux types d'hydrothérapie :

- **La natation thérapeutique** consiste à effectuer des mouvements simples dans l'eau pour établir un lien de confiance avec son corps, réduire l'anxiété et accroître la confiance en soi. Cela concerne autant les troubles physiques que psychologiques. Un physiothérapeute ou un thérapeute aquatique dirige les séances.
- **La "Cure thermale" ou "Balnéothérapie"** fait partie de la médecine alternative qui utilise la flottabilité de l'eau pour soulager la douleur physique. Un physiothérapeute dirige la séance.

**La natation thérapeutique** – des mouvements lents dans l'eau, où le patient est tenu et touché seulement comme il le souhaite et où s'exprime le besoin. Le patient va apprendre à améliorer la coordination et l'équilibre du corps. Le bénéfice est rapidement visible par une plus grande confiance en soi. La flottabilité a pour effet de réduire la charge sur les articulations raides, les ligaments et les muscles tendus. Par conséquent, il est parfois possible pour le patient de commencer à pouvoir bouger progressivement ses extrémités.

Il est reconnu que la plupart des patients aiment être dans l'eau. Les éclaboussures sont amusantes. Toute action entraîne une réaction. Le rire, le sourire et la joie de vivre rendent ce moment agréable pour les patients RETT.



Il convient de noter que la température de l'eau doit être appropriée. Les patients sont sensibles et ont souvent une circulation sanguine réduite dans les membres inférieurs. Une température d'eau chaude entre 32 ° C et 38 ° C encouragera apaisement et détente.

## Méthodes

- Halliwick - Méthode qui insiste sur les principes biophysiques de l'eau favorisant le contrôle moteur, le sens de l'équilibre (équilibriumception) et la stabilité du tronc.
- Watsu – Shiatsu en eau chaude. Elle combine étirement musculaire, mobilisation articulaire et massage.
- La Méthode à anneaux Bad Ragaz (BRRM) – le patient est allongé dans l'eau, avec des anneaux ou des flotteurs autour du cou, des bras, du bassin et des jambes. Il est assisté par un thérapeute pour améliorer la fonction neuromusculaire en utilisant un programme défini de mouvements.
- AI-CHI – est une méthode douce pour améliorer la mobilité et renforcer les muscles et les articulations. Exercices doux en eau chaude.

**“La Cure thermale” ou “Balnéothérapie”** est l'utilisation de l'eau (chaude, froide, en vapeur ou glacée) pour soulager l'inconfort et favoriser le bien-être physique. Cela fait partie de la médecine traditionnelle et de la médecine alternative. Cette méthode est appliquée notamment en ergothérapie et en physiothérapie pour soulager les douleurs articulaires.

‘Ce terme englobe une large palette d’approches et de méthodes thérapeutiques qui tirent profit des propriétés physiques de l’eau, telles que la température et la pression, à des fins thérapeutiques, pour stimuler la circulation sanguine et traiter les symptômes de certaines maladies.’

Dans certains cas, le patient est assis ou couché sur un lève-personne dans un bain. La température de l'eau chaude (35 à 38 ° C) peut favoriser la vasodilatation, la relaxation et la régulation de la circulation sanguine. Certaines baignoires sont équipées de buses de massage sous l'eau et même de projecteurs sous-marins. La submersion de tout ou d'une partie du corps dans l'eau implique plusieurs types d'équipements : des cuves d'immersion complète (un « réservoir Hubbard» de grande taille) ou un bain à remous pour les bras, les hanches et les jambes.

Pour les patients, cette position pourrait être inconfortable selon les contractions articulaires, mais le bouillonnement de l'eau chaude pourra soulager.



## Méthode alternative

Kneipp – Cure d'eau froide - Alternance d'eau froide et d'eau chaude. Soit assis dans une baignoire, soit sous une douche de massage.

## Suivi

La nage thérapeutique est uniquement possible dans les piscines d'eau chaude (bain thermal). L'hydrothérapie peut se dérouler à la maison. Il existe des jacuzzis et des bains à remous à des prix raisonnables et parfois disponibles dans les hôtels, les centres de spa et de rééducation.

- [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