

# Hidroterapija

Stella Peckary

Članica odbora ÖRSG i RSE

## Simptomi kod Rettovog sindroma:

apraksija i ataksija, ukočeni zglobovi (naročito kolena, laktovi, skočni zglobovi, prsti), fizikalna terapija nakon operacije skolioze.

## Postoje dve vrste hidroterapije:

- Terapijsko plivanje je poznato kao izvođenje jednostavnih pokreta u vodi kako bi osoba stekla poverenje u sopstveno telo, te kako bi se smanjila anksioznost i povećalo samopouzdanje. Korisno je ne samo kod fizičkih već i kod psiholoških poremećaja. Sprovodi ga fizioterapeut/ terapeut u vodi.[1]
- “Lečenje u vodi” ili “Terapija u kadi” je deo alternativne medicine u kojoj se koristi plutanje u vodi kako bi se smanjila fizička bol [2]. Sprovodi ga fizioterapeut.

## Terapijsko plivanje

Terapijsko plivanje– spori pokreti u vodi, pri čemu se pacijent drži i dodiruje samo na način koji mu treba i odgovara. Pacijent će naučiti da poboljša koordinaciju i ravnotežu tela. Uspeh je brzo vidljiv, a ogleda se u povećanom samopouzdanju. Efekat plutanja je u smanjenju tereta ukočenih zglobova, ligamenata i napetih mišića. Iz tog razloga je ponekad moguće da pacijenti sa Rettovim sindromom počnu lagano da pokreću ukočene ekstremitete. [3]

Poznata je činjenica da većina pacijenata sa Rettovim sindromom voli da bude u vodi. Prskanje znači zabavu. Nakon svake akcije sledi reakcija. Zabavljanje, smeh i sreća predstavljaju uživanje za pacijente s Rettovim sindromom.[4]

Treba napomenuti da temperatura vode mora biti odgovarajuća. Pacijenti sa Rettovim



sindromom su osetljivi i često imaju redukovanu cirkulaciju u donjim ekstremitetima. Topla voda (32°C – 38°C) će ih ohrabriti da se opuste i smire.

## Metode:

- Halliwick – Koncept se bazira na biofizičkim principima motoričke kontrole u vodi, naročito na razvijanju osećaja ravnoteže (ekvilibricepcija) i središta [5][6]
- Watsu – Shiatsu u vodi – kombinuje elemente istezanja mišića, mobilizacije zglobova i masaže [7]
- Bad Ragaz metoda prstena – pacijent leži horizontalno u vodi, a podršku mu daju prsteni ili gume oko vrata, ruku, trupa i nogu. Za poboljšanje neuromuskularne funkcije pomaže im terapeut koristeći šemu pokreta.[8]
- AI-CHI – je nežna metoda poboljšanja mobilnosti i jačanja mišića i zglobova. Lagane vežbe u toploj vodi [9].

## “Lečenje u vodi” ili “Terapija u kadi”

“Lečenje u vodi” ili “Terapija u kadi” je korišćenje vode (tope, hladne, vodene pare, ledene ) za smanjenje nelagodnosti i provociranje fizičkog blagostanja. Ono je deo kako zvanične tako i alternativne medicine. Ove metode se naročito primjenjuju u radnoj terapiji i fizioterapiji kako bi se smanjio bol zglobova.

‘Pojam obuhvata širok raspon pristupa i terapijskih metoda koje koriste prednosti fizičkih svojstava vode (kao što su temperatura i pritisak) u terapijske svrhe, kako bi se stimulisala cirkulacija i lečili simptomi određenih bolesti` . [2]

U nekim slučajevima, pacijent leži na podlozi za pacijenta u kadi. Topla voda (35 – 38° C) može pomoći u vazodilataciji, opuštanju i regulaciji cirkulacije. Neke su kade opremljene mlaznicama za podvodnu masažu, pa čak i podvodnim svetlima. Za delimično ili potpuno potapanje tela u kadi neophodna je raznovrsna oprema: bazeni za celo telo (“Hubbard kada” je dovoljno velika) ili kade za ruku, kuk i nogu.[10]

Za pacijente sa Rettovim sindromom ovaj položaj može biti neudoban, u zavisnosti od kontrakcije zglobova, ali penušava topla voda će to nadoknaditi.



## Alternativne metode:

Kneipp – Princip reakcije na iritaciju – temperatura se menja naizmenično toplo/hladno; isto tako, sedenje u kadi/tuširanje mlaznicama.

## Napomene:

Terapijsko plivanje moguće je samo u bazenima s toplom vodom (termalna kupka).

Hidroterapija ili tzv. “lečenje u vodi” se može izvesti čak i kod kuće. Jacuzziji i kade s mlaznicama su dostupni po pristupačnim cenama, a često su deo ponude hotela, spa-centara i centara za rehabilitaciju.

## Nuorodos

[1] [https://de.wikipedia.org/wiki/Heilp%C3%A4dagogisches\\_Schwimmen](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](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/pretpraat/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