

Hydroterapi

Stella Peckary

Styrelseledamot i ÖRSG och RSE

Symptom vid Rett syndrom:

Apraxi och ataxi, stela leder (i synnerhet knän, armbågar, fotleder, fingrar), fysioterapi efter skoliosoperation.

Det finns två former av hydroterapi:

- Terapeutisk simning – kallas enkla rörelser i vattnet avsedda för att patienten ska bli mer bekväm i sin kropp, dämpa oro och öka självförtroendet. Det handlar inte bara om fysiska svårigheter, utan även psykiska. Terapin utförs av en fysioterapeut/vattenterapeut.[1]
- "Vattenkur" eller "Kurbad" – är en alternativmedicinsk behandling där vattnets bärighet nyttjas för att lindra fysisk smärta [2]. Terapin utförs av en fysioterapeut.

Terapeutisk simning

långsamma rörelser i vattnet, där patienten endast blir hållen och vidrörd på det sätt som behövs och som patienten känner sig bekväm med. Patienten kommer att utvecklas och förbättra sin koordination och kroppsbalans. Framstegen visar sig snabbt allteftersom patienten får ett bättre självförtroende. Vattnets bärighet hjälper till att minska belastningen på stela leder, ligament och spända muskler. Det leder till att personer med Rett syndrom ibland kan börja utföra små rörelser trots stelhet i extremiteterna. [3]

Det är allmänt känt att de flesta patienter med Rett syndrom gillar att vistas i vattnet. Det är roligt att plaska. Varje handling leder till en reaktion. Att skratta, le och vara glad gör det lustfyllt för patienter med Rett syndrom.[4]

Det bör noteras att vattentemperaturen ska vara anpassad. Patienter med Rett syndrom är känsliga och har ofta nedsatt blodcirkulation i nedre extremiteterna. Varm vattentemperatur (32°C–38°C) hjälper dem även att slappna av och komma till ro.



Metoder:

- Halliwick – konceptet fokuserar på biofysiska principer för motorisk kontroll i vattnet, speciellt för att vidareutveckla balanssinnet (equilibrioception) och bålstabilitet [5][6]
- Watsu – Vattenshiatsu – kombinerar inslag av muskelstretching, ledmobilisering och massage [7]
- Bad Ragaz Ring – en metod där patienten ligger horisontellt i vattnet med stöd av ringar eller flythjälpmiddel runt nacke, armar, bäcken och ben. Terapeuten assisterar dem att förbättra den neuromuskulära funktionen via olika rörelsemönster.[8]
- AI-CHI – är en skonsam metod för att förbättra rörlighet samt stärka muskler och leder. Skonsamma övningar i varmt vatten [9]

”Vattenkur” eller ”Kurbad”

”Vattenkur” eller ”Kurbad” är när vatten (varmt, kallt, ånga, is) används för att minska obehag och främja fysiskt välbefinnande. Termiska bad är delvis medicinsk behandling och delvis alternativmedicin. Metoden används främst inom arbetsterapi och fysioterapi för att lindra ledsmärta.

”Termiska bad innefattar en rad olika tillvägagångssätt och terapeutiska metoder som nyttjar vattnets fysiska egenskaper, såsom temperatur och tryck för terapeutiska ändamål, i syfte att stimulera blodcirkulationen och behandla vissa sjukdomssymptom`. [2]

I vissa fall sitter/ligger patienten på en patientlyft i ett badkar. Den varma vattentemperaturen (35–38° C) kan underlätta kärlvidgning, avslappning och reglera blodcirkulationen. Vissa badkar är utrustade med massagemunstycken under vattnet och ibland till och med undervattensspotlights. Att sänka ner hela kroppen eller delar av den i badvattnet kan involvera olika typer av utrustning: Badkar avsedda för hela kroppen (en så kallad ”Hubbardtank” är ett väl tilltaget badkar) eller en bubbelpool för armar, ben eller vatten upp till midjan.[10]

För personer med Rett Syndrom kan denna ställning vara obekvämt beroende på kontrakturer i lederna men det varma bubblande vattnet underlättar.



Alternativ metod:

Kneipp – Den retande reaktionsprincipen – vattentemperaturen alterneras mellan varmt och kallt. Personen sitter antingen i ett badkar eller under en duschstråle.

Tillägg:

Terapeutisk simning går endast att utföra i varmvattenbassänger (termalbad).

Hydroterapi ”Vattenkur” kan eventuellt erbjudas i hemmet. Jacuzzis och bubbelpooler finns att köpa till rimliga priser och finns ibland på hotell, spa-anläggningar och rehabiliteringscenter.

Källhänvisning

[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. Andra 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