

Hydroterapie – vodol léčba

Masáže vířivou vodní lázní

V rámci individuálního programu rehabilitace můžete absolvovat různé formy **vodol léčby**. Při **hydroterapii** se využívají fyzikální vlastnosti vody. Hydrostatický tlak a teplota jsou faktory, které mohou ovlivňovat organismus. Při kinezioterapii se využívá především izotermní (teplota vody shodná s teplotou kůže 34-35 °C) nebo mírně hypertermní lázeň.

Mezi základní typy hydroterapie patří vířivá koupel ve velkém bazénu s možností využití protiproudu, vířivka na horní a dolní končetiny a šlapací lázeň. V bazénu několikrát denně také probíhá cvičení pod vedením fyzioterapeuta. Pohyby ve vodě jsou při poruchách hybného systému snazší než na suchu.

Při **masáži vířivou vodní lázní** se využívá proudění vody způsobené pumpou. Působí blahodárně při posttraumatických stavech a dalších poruchách hybného systému i na posílení imunity.

Účinky **vodol léčby** jsou prokázány u pacientů s různými potížemi od vertebrogenních poruch až po její využití při rehabilitaci a reedukaci pohybu po úrazech a ortopedických operacích.

Vodol léčebné procedury můžeme rozdělit i **podle teploty vody** v koupeli:

izotermická koupel - teplota 34-36 st. - indikace při psychoneurozách, nespavosti, spastické obrně, roztroušené sklerose a pod.

hypertermická koupel – teplota 37- 42 st. - indikována hlavně u chronických potížích pohybového systému

hypotermická koupel - teplota 34-10 st. C- stimulační účinek, trvá maximálně 5 min.

Hydroterapie v teplé vodě zvyšuje metabolismus, urychluje odbourávání tuků a současně eliminuje negativní účinky klasického cvičení, tzn. přetížení nosných kloubů. Hluboké prohřátí tkání teplou vodou urychluje odplavování nežádoucích látek z těla. Teplem se ve svalech a vazivu uvolňují blokády a tím se zlepšuje pohyblivost a pružnost celého pohybového aparátu.

Voda je příjemným prostředím k odpočinku, uvolnění, povzbuzení, ale i místem pro cvičení a sport. Existuje celá řada způsobů použití vody, např. střídavé horké a studené, vířivé nebo perličkové koupele, rašelinové a parafinové zábaly, podvodní masáže, sauna a pára a mnoho dalších procedur, při nichž můžete hýčkat svoje tělo a nechat se unášet.

Vodol léčbu můžeme zařadit mezi alternativní terapii. Své uplatnění našla již v antice, Řekové a Římané si svůj život bez příznivých účinků vody neuměli představit. Voda je jeden ze čtyř přírodních živlů, její zdroje jsou obrovské, tak proč nevyužít její blahodárné účinky v léčbě? Ale nejen v léčbě, nýbrž taky k relaxaci, uvolnění či ke cvičení. Existuje celá řada způsobů, jak může být voda použita v rámci léčby a my se teď společně ponořme do tajů zábalů, masáží a koupelí...

Příznivé účinky vodoléčby

Jak působí voda na náš organismus? Zvolíme-li vhodnou terapii v přiměřených dávkách, můžeme s jistotou očekávat působení na tyto systémy:

Krevní oběh

Dochází zde k lepšímu prokrvení periferie, tím se sníží tlak krve, což má příznivý vliv na práci srdce, které tak pracuje proti menšímu odporu. Lepší prokrvení zároveň souvisí s hospodařením s teplem, stáváme se otužilejší!

Dýchací systém

U chorobných stavů, spojených se zúžením průdušek (alergie, zánět...), pomáhá voda uvolnit toto sevření a zlepšit a prohloubit naše dýchání.

Nervový systém

Působí zejména na systém vegetativní – neovladatelný vůlí. Jeho prostřednictvím dochází k uvolnění křečovitých stahů, a tím k tlumení bolesti.

Žlázy s vnitřní sekrecí

Při snížené funkci žláz působí povzbudivě (funkci zvyšuje) a naopak při zvýšené funkci ji tlumí.

Kůže

Zlepšuje její obranyschopnost, prokrvení, výživu...

Měkké tkáně

Zlepšuje prokrvení, výživu, příznivě ovlivňuje svalové napětí a elasticitu.

Typy hydroterapie

Podvodní masáž

Hluboká, celotělová masáž.

Indikace

U různých typů obrn, u otoků, u pacientů trpících chronickou zácpou.

Kontraindikace

Nebezpečí hrozí hlavně u těch z Vás, kdo máte problémy se žilním systémem, tedy zánět hlubokých žil.

Průběh

Budete ležet v dostatečně velké vaně, tak aby Vaše tělo bylo celé pod vodou. Teplota vody je v rozmezí 35 – 37 °C a masáž probíhá pomocí trysky, která je ovládána zdravotníkem. Měla by být asi v 15 centimetrové vzdálenosti od Vašeho těla a voda stříká tlakem od 200 do 400 kPa. Postupně Vám budou masírovány dolní končetiny (od chodidel ke stehnům a zpět), horní končetiny (od rukou k ramenům a zpět), břicho a hrudník. Vynechává se oblast srdce, ňader a genitálií.

Vířivá koupel

Jemná masáž vířivou vodou, která může být aplikovaná pouze na končetiny i na celé tělo.

Indikace

U pacientů po operacích či úrazech pohybového systému, u periferního typu obrny, u nemocných cukrovkou a v neposlední řadě u lidí trpících svalovou slabostí.

Kontraindikace

Vynechat tuto proceduru by měli pacienti s hlubokým zánětem žil.

Průběh

Ležet budete ve vaně, která je naplněná do poloviny až tří čtvrtin. Teplota vody je kolem 36 stupňů. Voda je vířena pomocí vodní turbíny, turbína je elektricky poháněná.

Vířivá koupel s bylinkami

Jde o klasickou **vířivou celotělovou koupel** s přidavkem bylinných výtažků a éterických olejů.

Indikace

U revmatických chorob, u bolestivých stavů, mají výrazný zklidňující a protizánětlivý účinek. Závisí na bylince, kterou si vyberete!

Kontraindikace

U poruch hlubokého žilního systému.

Průběh

Teplota vody je 37 – 38 stupňů. Procedura probíhá na již výše zmíněném principu. Koupel je obohacena o bylinné extrakty a oleje.

Jak působí jednotlivé bylinky?

- **Jedle:** Má účinek protizánětlivý, působí proti bolesti a zároveň zvyšuje prokrvení periferie.
- **Jírovec:** Pokud si nevíte rady s křečovými žilami, pak jírovec je pro Vás ten pravý pomocník.
- **Levandule:** Vhodná je k ošetření oděrek, spálenin a jiných drobných poranění pokožky. Má vliv na onemocnění srdce a cév, snižuje krevní tlak a zpomaluje srdeční činnost. Rovněž působí na psychiku. Ovlivňuje depresivní stavy, hysterii, nespavost.
- **Meduňka:** Ovlivňuje srdce a cévy (snižuje tlak, pozitivně reguluje rytmus srdce) dále působí na nervovou soustavu, pomáhá u nespavosti.
- **Rozmarýn:** Pozitivně působí na naši psychiku. Máte-li problémy s koncentrací, trpíte poruchou paměti, melancholickými a úzkostnými stavy, tak právě Vám je určena koupel z blahodárného rozmarýnu! Mimo to působí také na celý krevní oběh.
- **Řebříček:** Již odpradáвна používaný k léčbě zánětu a krvácivých stavů. Je velmi účinný prostředek k léčení hemeroidů.
- **Šalvěj:** Tuto koupel doporučuji Vám všem, kteří máte problémy s nadměrným pocením.
- **Tymián:** Trpíte-li častými záněty dutin, záněty horních cest dýchacích, pak si pro svou koupel zvolte extrakt tymiánu. Dále příznivě ovlivňuje zažívání a má antimigrenózní efekt.