

## HYDROTERAPIA - NA CZYM POLEGA?

**Dzisiaj w artykule kilka słów na temat hydroterapii - czego dotyczy to określenie?**

Jak się okazuje - woda może wpływać leczniczo na wiele sposobów, ale najskuteczniej działa na organizm, gdy jest pod ciśnieniem. Bicze wodne stabilizują autonomiczny układ nerwowy, stymulują krążenie i oddychanie oraz poprawiają przemianę materii.



Aquaterapia, wodolecznictwo to inne nazwy, pod którymi kryje się leczenie za pomocą wody. Działa ona na organizm fizykochemicznie, mechanicznie i termicznie.

Po pierwsze pomiędzy wodą, a skórą zachodzi wymiana jonów, co poprawia stan i stopień nawilżenia skóry. Mechanicznie woda działa poprzez ciśnienie i siłę wyporu (prawo Archimedesesa). Strumień wody skierowany na nasze ciało poprawia ukrwienie skóry, rozluźnia stawy i mięśnie, stymuluje krążenie. Z kolei ważną zaletą wszelkich ćwiczeń w wodzie jest to, że robi się je w odciążeniu, co umożliwia ich wykonywanie osobom starszym i niepełnosprawnym. Termicznie woda działa na nas rozluźniająco przy wysokiej temperaturze i stymulująco przy niskiej lub zmiennej.

Dzięki tym zaletom woda jest wykorzystywana w wielu zabiegach leczniczych. Efekty prozdrowotne są porównywalne z masażem, gdzie następuje rozluźnienie mięśni i zmniejszenie bólu spowodowanego napięciem, poprawia ukrwienia i metabolizm tkanek. Najintensywniej działają hydromasaże i bicze szkockie.

**BICZE SZKOCKIE** - natryski skupionym lub wachlarzowatym strumieniem, najpierw przez 1- 2 minuty wodą o temperaturze ok. 40°C i przez około pół minuty wodą o temperaturze 20°C. Cykl powtarzany jest dwa razy. Stosuje się je między innymi w leczeniu niezapalnych chorób stawów.

**BICZE STAŁE CHŁODNE** - temperatura wody 10 - 20°C. Czas trwania natrysku od kilkunastu sekund do minuty. Wzmacnia odporność, podnosi ciśnienie, poprawia ukrwienie skóry, pobudza przemianę materii.

**BICZE STAŁE CIEPŁE** - temperatura wody wynosi 32 - 37°C. Czas trwania zabiegu 3 - 5 minut. Wskazane przy nerwicach, nerwobólach, bezsenności, stanach depresyjnych oraz stresie.

**BICZE STAŁE GORĄCE** - temperatura wody około 38 - 42°C. Zabieg trwa 5 - 10 minut. Natrysk pobudzi procesy przemiany materii, rozszerzy naczynia krwionośne, obniży ciśnienie krwi, działa odprężająco i uspokajająco.

**HYDROMASAŻ (MASAŻ PODWODNY)** - jest to odmiana masażu leczniczego o wielokierunkowym zastosowaniu.

Zabieg ten jest o wiele bardziej efektywny od masażu klasycznego, ponieważ znajdują w nim zastosowanie wszystkie trzy lecznicze działania wody: fizykochemiczne, termiczne i mechaniczne.

Taki podwodny masaż przede wszystkim poprawi w organizmie krążenie obwodowe, przez co zmniejszy zastój krwi i obrzęki.

Ponadto rozluźni nasze mięśnie i korzystnie wpłynie na skórę uelastyczni ją i ujędrni. Na takiej kąpieli z masażem skorzysta również nasza psychika. Przeciążeni pracą zrelaksujemy się i wyciszmy.



**Wskazania:** skolioza, problemy z postawą wynikające z siedzącego trybu życia, zmęczenie, nerwobóle, otyłość, cellulitis, przeciążenia, choroby układu krążenia.

**KĄPIEL PEREŁKOWA** - odmiana hydromasażu w specjalnej wannie, do której dysze doprowadzają do wody pęcherzyki powietrza, masujące ciało. Do wody dostają się też cząsteczki ozonu poprawiającego ukrwienie tkanek. Masaż działa na zakończenia nerwów autonomicznych, co umożliwia odprężenie nerwowe.

**Wskazania:** niepokój, stres, bezsenność, lekkie choroby serca i układu krążenia.



**Miłego relaksu!**

Justyna Jaskulska