Są to kąpiele obejmujące dolną część ciała do wysokości pępka oraz górne części ud, z wyłączeniem pozostałych części kończyn dolnych. Kąpiele wykonywane są w wannach o specjalnych kształtach, z odpowiednimi oparciami dla rąk i pleców. Można je także wykonać w zwykłej wannie pod warunkiem, że stopy pacjenta będą oparte o górną krawędź wanny lub o stołeczek wstawiony do wanny, co pozwala na zanurzenie jedynie górnych części ud. Pacjent obnaża tylko dolną część ciała; górna część pozostaje ubrana. Po zanurzeniu dolnej części ciała w wodzie ciało wraz z wanną przykrywa się kocem, by uniknąć ochłodzenia.

Wyróżniamy 4 rodzaje kąpieli nasiadowych:

- kąpiel nasiadowa o temperaturze obojętnej
- kąpiel nasiadowa ciepła lub gorąca
- kąpiel nasiadowa o wzrastającej temperaturze
- kąpiel nasiadowa zmiennocieplna

Kąpiel nasiadowa o temperaturze obojętnej

Temperatura wody w tej kąpieli wynosi 34–35 °C (307–308 K). Może trwać do 30 minut.

Wykonanie: Po uprzednim ogrzaniu stóp oraz oddaniu moczu i stolca przez pacjenta wykonuje się ją podobnie jak zimna kąpiel nasiadowa. Po kąpieli i lekkim osuszeniu ciała zalecany jest wypoczynek w łóżku. Do wody można dodać odwary z ziół, np. igieł sosny, siana, skrzypu (stosować ostrożnie przy skłonnościach do alergii).

Wskazania

- niepokój nerwowy
- bezsenność
- żylaki odbytu
- szczelina odbytu

Przeciwwskazania

Jak do zimnej kąpieli nasiadowej.

Kąpiel nasiadowa ciepła lub gorąca

Kąpiel wykonywana jest w wodzie ciepłej o temperaturze 36–37 °C (309–310 K) lub gorącej o temperaturze 38–42 °C (311–315 K).

Działanie: lepsze ukrwienie tkanek w obrębie narządów brzucha i miednicy, przesunięcie krwi w obrębie układu krążenia, działanie przeciwzapalne i zmniejszenie napięcia mięśni gładkich.

Wykonanie: wykonuje się ją identycznie jak pozostałe kąpiele nasiadowe. Po ciepłej lub gorącej kąpieli nasiadowej można dolną część ciała obmyć zimną wodą lub poddać natryskowi wodą o temperaturze 26–30 °C (299–303 K).

Do wody można dodać wyciągi z ziół, np.: kory dębowej (przy szczelinie odbytu), skrzypu (przy powiększeniu gruczołu krokowego), słomy owsianej (przy zapaleniu pęcherza moczowego), odwaru z igieł sosny, rumianku, tymianku, siana itp., stosownie do wskazań i z uwzględnieniem możliwości reakcji alergicznych.

Wskazania

- żylaki odbytu
- kolka jelitowa i nerkowa
- niektóre choroby ginekologiczne
- zapalenie pęcherza moczowego
- zapalenie gruczołu krokowego
- szczelina odbytu

Kąpiel nasiadowa o wzrastającej temperaturze

Temperatura początkowa wody wynosi 36 °C (309 K), a następnie wzrasta co minutę o 1 °C (1 K) do końcowej temperatury 38, 40 lub 42 °C (311, 313, 315 K) w zależności od tolerancji pacjenta. Całkowity czas zabiegu wynosi od 7 do 15 minut.

Działanie: powoduje przekrwienie narządów brzucha i miednicy bez pierwotnego zwężenia naczyń krwionośnych; działa przeciwzapalnie i przeciwskurczowo.

Wykonanie: temperatura początkowa wody wynosi 36 °C i jest podwyższana co minutę o 1 °C. Zabieg wykonuje się identycznie jak w pozostałych kąpielach nasiadowych. Po kąpieli i osuszeniu ciała pacjent odpoczywa w łóżku. Można dodać do wody odwary z ziół jak przy kąpieli ciepłej lub gorącej.

Wskazania

- stany skurczowe jelit, nerek, pęcherza moczowego i moczowodów
- nawracające zapalenie pęcherza moczowego
- zapalenie gruczołu krokowego
- szczelina odbytu
- zaburzenia miesiączkowe
- niektóre choroby ginekologiczne

Przeciwwskazania

- niewydolność krążenia

Kąpiel nasiadowa zmiennocieplna

Polega na naprzemiennym zanurzaniu przez 3–5 minut dolnej części ciała (bez zanurzania stóp) w gorącej wodzie o temperaturze 40–42 °C (313–315 K), a następnie przez 20–30 sekund w wodzie zimnej o temperaturze 15–20 °C.

Działanie: powoduje przekrwienie narządów brzucha i miednicy, poprawia krążenie miejscowe i może wpływać na perystaltykę jelit.

Wykonanie: do wykonania zabiegu potrzebne są dwie wanny do kąpieli nasiadowych. Jedną wypełnia się wodą gorącą (40–42 °C), a drugą wodą zimną (15–20 °C). Pacjent siada najpierw w wannie z gorącą wodą na 3–5 minut, potem szybko wstaje i siada na 20–30 sekund w wannie z zimną wodą. Taką zmianę temperatury powtarza się trzykrotnie, kończąc zimną częścią zabiegu. Czas trwania zabiegu wynosi 10–17 minut. Po kąpieli należy osuszyć ciało i odpocząć w łóżku lub się ubrać i wykonać ćwiczenia gimnastyczne. W czasie zabiegu należy pamiętać, żeby stopy pacjenta były ciepłe, co zapobiega odruchowej wazokonstrykcji.

Wskazania

- dolegliwości klimakteryczne
- atonia jelit
- wzdęcia

Przeciwwskazania

- niewydolność krążenia
- skłonność do drgawek