

Wykonuje się w wodzie gospodarczej lub leczniczej w odpowiednich basenach różnych rozmiarów lub w dużych wannach o kształcie motyla lub grzyba umożliwiających pełen zakres ruchów kończyn górnych i dolnych. Temperatura wody zależy od wskazań. Na ogół jest równa temperaturze obojętnej (ok. 34–36°C) lub tylko nieco od niej odbiega.

Baseny lub wanny do ćwiczeń ruchowych w wodzie powinny być wyposażone w różne urządzenia pomocnicze, tj.: hydrauliczne podnośniki umożliwiające przenoszenie i umieszczanie w kąpeli osób niepełnosprawnych, ławy, poręcze i pasy w wodzie ułatwiające wykonywanie ćwiczeń. Należy przypomnieć, że ciepło działa rozluźniająco na mięśnie i ułatwia wykonywanie ruchów, które ćwiczą nie tylko mięśnie i stawy, ale również wszystkie pozostałe narządy, zwiększając wydolność ogólną organizmu. Jest to szczególnie ważne przy usprawnianiu chorych narządów ruchu u osób niepełnosprawnych ruchowo, ponieważ ruchy, które trudno wykonać w środowisku powietrznym, wykonuje się w środowisku wodnym z dużą łatwością wskutek pozornej utraty masy ciała.

Czas kąpieli z ćwiczeniami ruchowymi wynosi od 15 do 60 minut. Zawsze należy zaczynać od krótkiego czasu trwania zabiegu i stopniowo go przedłużać. Również intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, przy czym podczas każdego zabiegu należy stosować przerwy na wypoczynek, który po zabiegu powinien być odpowiednio dłuższy. Ćwiczenia ruchowe w wodzie wykonuje się indywidualnie lub grupowo. Mogą mieć charakter bierny lub czynny. Program ćwiczeń powinien być uzgodniony z lekarzem, indywidualnie dla każdego pacjenta. Pod jego nadzorem realizuje je instruktor. Nie wolno zapominać o podstawowych zasadach obowiązujących przy wykonywaniu ćwiczeń ruchowych w wodzie. Trzeba zwrócić uwagę na osoby starsze i ogólnie słabsze. Podczas wykonywania ruchów w wodzie nie wolno przekroczyć ich bezbolesnego zakresu, czyli ruch wykonujemy do momentu wystąpienia bólu. Program ćwiczeń może być bardzo bogaty. Ćwiczenia wykonuje się zarówno zgodnie z kierunkiem wyporu wody, jak i wbrew niemu. Ustalenie indywidualnego programu ćwiczeń wymaga dużej wiedzy i doświadczenia.

Wskazania

- wszystkie postacie nieaktywnego klinicznie gościa z ograniczeniem ruchomości w stawach,
- zmiany zwyrodnieniowe w stawach i chrząstkach stawowych,
- ograniczenie ruchomości w stawach pochodzenia zwyrodnieniowego, pourazowego i pooperacyjnego,
- stany po porażeniu dziecięcym, stwardnieniu rozsianym (SM),
- stany po poprzecznych złamaniach kręgosłupa i po udarach mózgowych.

UWAGA! Należy pamiętać, że nadmiernie obciążające ćwiczenia, które w wodzie łatwo można przedawkować, mogą uszkodzić tkankę okołostawową.

Przeciwwskazania

Obowiązują przeciwwskazania dotyczące stosowania wodolecznictwa, balneoterapii i kinezyterapii, np.:

- czynna gruźlica płuc, kości i stawów,
- gościec reumatoidalny w fazie aktywnej,
- niewydolność krążenia i innych narządów,
- nowotwory,
- ostre choroby i ostre infekcje,
- wiek starczy (indywidualna ocena ryzyka),
- choroba niedokrwienna serca, zawał serca (minimum po 6 miesiącach),
- nadciśnienie tętnicze niekontrolowane.

Zaleca się monitorowanie parametrów życiowych u pacjentów z chorobami układu krążenia podczas zabiegów wodnych.

Kąpiel z równoczesnym zabiegiem rozciągania

W specjalnych basenach umożliwiających zanurzenie pacjenta w pozycji pionowej, wypełnionych wodą o temperaturze 37–38°C, wykonuje się zabiegi trakcyjne kręgosłupa u pacjentów podwieszonych na pętli Gilsona. Za pomocą odpowiednio dawkowanej siły wywiera się działanie rozciągające na kręgosłup. Niekiedy doprowadza się do repozycji jądra miazdzystego.

Kąpiel z wykorzystaniem wyporu wody

W basenach wypełnionych solanką lub wodą morską o temperaturze ok. 36°C można wykonać u dzieci kąpiel z wykorzystaniem wyporu wody, wywierającą działanie zbliżone do wyciągu. W tym celu przywiązuje się do kończyn dziecka odpowiednie pławy, które utrzymują ciało pacjenta na powierzchni i równocześnie działają rozciągająco na mięśnie i okołostawową tkankę łączną. Podstawowe wskazanie stanowią przykurcze.