

Kąpiele z ćwiczeniami ruchowymi

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 temp. obojętnej lub tylko nieco od niej odbiega.

Baseny lub wanny do ćw. 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 ćw. Należy przypomnieć, że ciepło wpływa rozluźniająco na mięśnie, ułatwia wykonywanie ruchów, które ćwiczą nie tylko mm. i stawy, ale również wszystkie pozostałe narządy, zwiększając wydolność ogólna 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 kąpeli z ćw. ruchowymi wynosi od 15-60 min. Zawsze należy zaczynać od krótkiego czasu trwania zabiegu i stopniowo go przedłużać. Również intensywność ćw. należy zwiększać stopniowo, przy czym podczas każdego zabiegu należy przerwać je przerwami na wypoczynek, który po zabiegu powinien być odpowiednio dłuższy. Ćw. ruchowe w wodzie wykonuje się indywidualnie lub grupowo. Mogą mieć charakter bierny lub czynny. Program ćw. powinien być uzgodniony z lekarzem, indywidualnie dla każdego pacjenta. Pod jego nadzorem realizuje je instruktor. Nie wolno zapominać o podstawowych zasadach obowiązujących przy wykonywaniu ćw. ruchowych w wodzie. Trzeba zwrócić uwagę na osoby starsze i na ogół słabsze. Podczas wykonywania ruchów w wodzie nie wolno przekroczyć ich bezbolesnego zakresu czyli ruch wykonujemy do momentu wystąpienia bólu. Program ćw. może być bardzo bogaty. Ćw. wykonuje się zarówno zgodnie z kierunkiem wyporu wody jak i wbrew niemu. Ustalenie indywidualnego programu ćw. 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, pooperacyjnego, stany po porażeniu dziecięcym, SM, stany po poprzecznych złamaniach kręgosłupa i udarach mózgowych

UWAGA! Należy pamiętać, że nadmiernie obciążające ćw, 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, niewydolność krążenia i innych narządów, nowotwory, ostre choroby, wiek starczy, choroba niedokrwienna serca, zawał serca (minimum po 6 miesiącach), ostre infekcje, nadciśnienie tętnicze

Kąpiel z równoczesnym zabiegiem rozciągania- w specjalnych basenach umożliwiających zanurzenie pacjenta w pozycji pionowej, wypełnionych wodą o temp. 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 miażdżystego.

Kąpiel z wykorzystaniem wyporu wody- w basenach wypełnionych solanką lub wodą morską o temp. 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 pławki, które utrzymują ciało pacjenta na powierzchni i równocześnie działają rozciągająco na mm. i okołostawową tkankę łączną. Podstawowe wskazanie stanowią przykurcze.