

Metoda rehabilitacyjna - Watsu



Terapia Watsu® jest najbardziej zaawansowaną formą pracy z ciałem XXI. Watsu® mającą zastosowanie w rehabilitacji, branży SPA, wellness i odnowie biologicznej sportowców. Obejmuje określone, usystematyzowane sekwencje ćwiczeń, stretchingów i mobilizacji, przeplatanych japońskim masażem Shiatsu. Wszystko to wykonywane jest w ciepłej wodzie (34-35°C) i w końcowym efekcie daje niezwykle głęboką relaksację, która jest największą korzyścią Watsu®.

Zastosowanie :

- zmniejszaniu spastyki (zwłaszcza w porażeniu mózgowym),
- zmniejszaniu chronicznego bólu,
- zwiększaniu zakresu ruchomości stawów,

Dobre efekty daje też w leczeniu :

- depresji,
- stanów lękowych,
- ADHD,
- traumy pourazowej,
- chronicznego zmęczenia.

Opisano również przypadek skuteczności terapii w fibromialgii (uogólniony ból układu kostno-stawowego). W odnowie biologicznej sportowców Watsu® używane jest głównie w okresie ciężkiego treningu przygotowawczego, po wyczerpujących startach i w okresie przejściowym. Rosnącą popularność metoda zyskuje dzięki efektom synergistycznego działania najskuteczniejszych bodźców w rehabilitacji: leczeniu ruchem i hydroterapii. Dodatkowo jest to terapia jeden-na-jeden, dająca pacjentowi poczucie troski o jego osobę, co jest ważne w coraz bardziej wyobcowanym społeczeństwie. Bezwysiłkowość terapii i przyjemne odczucie w jej trakcie są jej kolejnymi atutami. Odrębnym zastosowaniem jest SPA, w Polsce terapia Watsu® stawia pierwsze kroki, ale szybko się rozwija i jest znakomitą atutem dla fizjoterapeutów szukających pracy w branży SPA & Wellness.

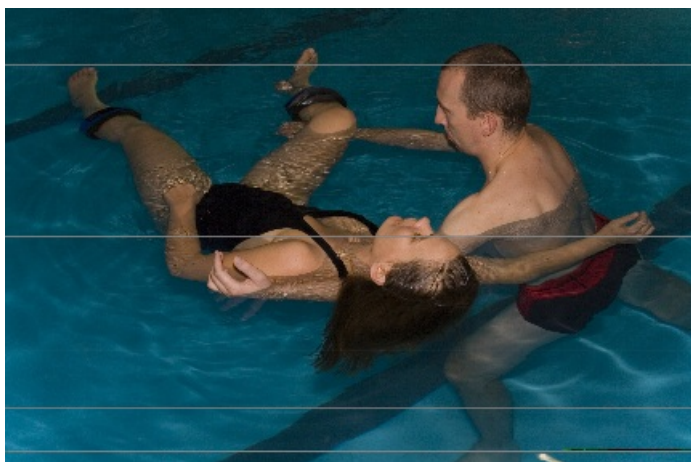
Przebieg sesji :

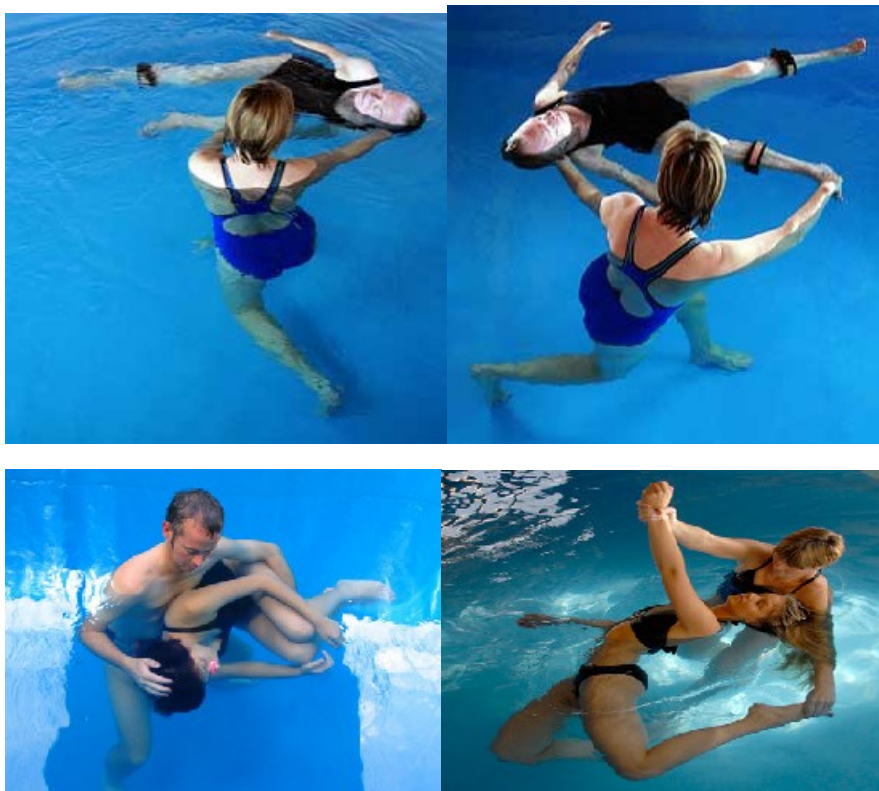
Typowa sesja Watsu® trwa od 30min do godziny i przebiega następująco:

- 1) Certyfikowany terapeuta Watsu® najpierw przeprowadza wywiad zbierając informacje na temat stanu zdrowia, oczekiwań i potrzeb pacjenta.
- 2) Następnie odbiorca układu się na wodzie podtrzymywany przez terapeutę, zamyka oczy, rozluźnia mięśnie i poddaje się sekwencjom Watsu®.

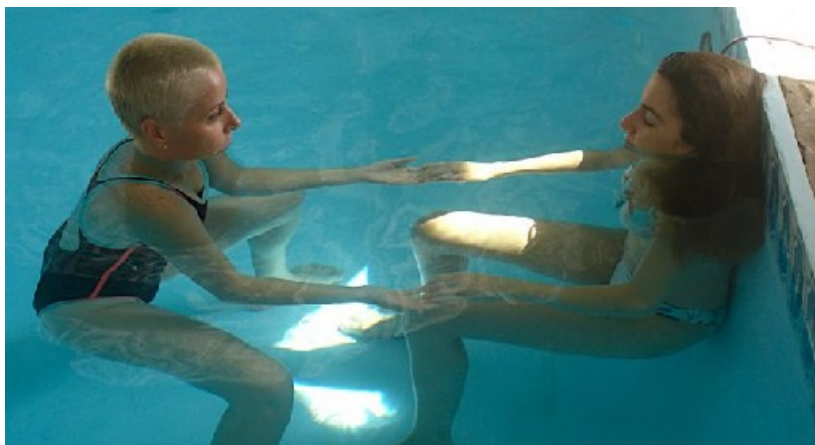
Podczas sesji ćwiczenia stopniowo nabierają intensywności, przeplatane są momentami uspokojenia i bezruchu. Terapeuta zmienia pozycję pacjenta tak, aby móc pracować na wszystkich częściach ciała, niektóre z nich wymagają dobrej ruchomości w stawach, dlatego też należy poinformować terapeutę o wszelkich ograniczeniach ruchowych.

Fizyczne działanie wody oraz praca terapeuty Watsu® pozwalają „odpłynąć” w stan błogości, rozluźnienia, zapomnienia o kłopotach i problemach. Czasami relaks jest tak głęboki, że pozwala dotrzeć do bardzo ciekawych stanów emocjonalnych oraz odległych i ukrytych zakamarków podświadomości.





3) Na zakończenie pacjent ustawiany jest w pozycji siedzącej przy ścianie basenu, odpowiednio zabezpieczony, aby spokojnie mógł wrócić z głębokiego relaksu.



Działanie Watsu® :

Pojedyncza sesja Watsu® pozwala m. in. na:

- zmniejszenie napięcia mięśni
- zmniejszenie dolegliwości bólowych
- zwiększenie ruchomości w stawach
- aktywację części parasympatycznej AUN (obniżenie rytmu serca HR , przyspieszenie procesów restytucyjnych)
- usunięcie napięcia i zmęczenia (stress-killer) Seria zabiegów dodatkowo wpływa na:
- polepszenie jakości snu
- polepszenie procesów metabolicznych (trawienie)
- aktywacja układu odpornościowego i stymulowanie procesów samoleczenia
- zmniejszenie depresji, stanów lękowych, nadpobudliwości
- wzrost dobrego samopoczucia

Główne przeciwwskazania to:

Choroby w stanie ostrym, niewyrównane wady serca, nie wyleczone urazy i problemy ortopedyczne, lęk przed wodą, choroba morska, choroby skórne, rany. System kształcenia. Złożoność Terapii Watsu® i związana z nią duża ilość materiału dydaktycznego oraz dbałość o odpowiednią jakość wykonywania Watsu® wymusiła odpowiedni system kształcenia terapeutów, podzielony na 3 stopnie: Watsu® 1, Watsu® 2 i Watsu® 3. Zgodnie z wymogami Worldwide Aquatics Bodywork Association (waba.edu), światowej organizacji rejestrującej i certyfikującej kursy i terapeutów Watsu® oraz reprezentujące

ją w Polsce Stowarzyszenia Rozwoju Terapii Wodnych Watsu Polska istnieją dwa stopnie uprawnień do publicznego i komercyjnego wykonywania Watsu®: tymczasowe (Watsu® Provider) i stałe (Watsu® Practitioner). Status Watsu® Prowider uzyskuje się na podstawie kontraktu z narodową organizacją po ukończeniu kursów Watsu® 1 i Watsu® 2 oraz potwierdzeniu znajomości wszystkich sekwencji podczas egzaminu praktycznego (Watsu® Supervision). Stałe uprawnienia do wykonywania terapii Watsu® - status Watsu® Ptactitioner (terapeuta) uzyskuje się po ukończeniu Watsu® 3 i uzyskaniu odpowiedniej ilości godzin dydaktycznych.

Literatura:

1. Harold Dull. 2008. *Watsu.Freeing the body in the water. Fourth Edition. Trafford Publishing.*
2. Tomasz Zagórski. 2008. *Watsu-nowy wymiar rehabilitacji w wodzie. Rehabilitacja w Praktyce. Nr 3, s.44.*
3. Tomasz Zagórski. 2008. *Watsu. Shiatsu w wodzie. SPA Houses. Nr 2, s.46.*
4. Paulina Orzeł. 2008. *Watsu jako specjalna forma pracy z ciałem – nowa propozycja dla ośrodków SPA. Praca magisterska, AWF Kraków.*

Przygotował : Tomasz Zagórski www.waba.edu

www.watsu.pl www.watsu.org.pl

Dodatkowe ilustracje :

<http://hydrotherapy2u.blogspot.com/search/label/watsu>