

Hidroterápia

Vízzel való gyógyítást jelent

- Csapvízzel történő kezelést jelenti.
- Ez különböző hőfokú lehet.



Hidroterápiában alkalmazott víz

- Nem tartalmaz jelentős mennyiségben ásványi anyagokat.
- Leggyakrabban használt csapvíz általában 0,3 gr ásványi sót tartalmaz.
- Így a hidroterápiás kezeléseknél az **ásványi sók nem játszanak jelentős szerepet.**

Víz fizikai hatásai:

- 1.Hőmérséklet
- 2.Felhajtóerő
- 3.Hidrosztatikai nyomás
- 4.Közegellenállás

1. Hőmérséklet

- **Hideg víznek** a 20 C fok alatti hőmérsékletű vizet nevezzük
(A csapvíz általában 14 – 16 C fok) Egészséges egyének úszómedencei víz hőmérséklete 22 – 26 C fok
- **Hűvös hőfokú víz** : 28 – 31 C fok, amely nem reumás mozgásszervi betegségekben szenvedő betegek víz alatti torna kezeléséhez megfelelő
- **Indifferens (közömbös) hőfokú víz**: 34 – 35 C fok, amely a bőr hőmérsékletéhez hasonló

- **Meleg hőmérsékletű víz:** 36 – 39 C fok
- **Forró hőfokú víz:** 40 C fok feletti fürdők. Ez igen erős inger, csak fokozatos hő-növeléssel érhető el, állandó felügyelet mellett.

2. A víz felhajtóereje (Arkimédész törvénye szerint)

- azt jelenti, hogy a vízben fürdő beteg (ha nyakig vízben van), súlyvesztése testsúlyának 90 %-a.
- Így a 10 % testsúlyú beteg mozgékonyabbá válik (könnyűnek érzi magát és a mozgást is)
- olyan mozgások elvégzésére képes, amelyet szárazon nem képes megtenni

3. A víz hidrosztatikai nyomása:

- Elősegíti a különböző ízületi és egyéb folyadékgyülemek felszívódását.
- Összenyomja a felületes vénákat
- Segíti a vér visszaáramlását
- Serkenti a nyirokkeringést
- Fokozza a diurézist (vizelet kiválasztást)
- A mellkasra gyakorolt nyomás miatt azonban nehezíti a légzést (SPA)

4. Közegellenállás

- A vízben mozgó testre hat.
- Nehezíthetjük vele a mozgást, izomerősítést tudunk vele kiváltani.

Hidroterápiás Fürdőkezelések

1. Indifferens hőmérsékletű
2. Meleg fürdő
3. Forró fürdő
4. Rövid ideig tartó hideg fürdő
5. Hideg vizes lábfürdő
6. Tartós hideg hatás
7. Váltó hőfokú fürdő

1. Indifferens hőmérsékletű termoneutrális

- Az erek működésére nincs hatással
- 34-35 C

Álatában a subaquális tornát végzik ilyen hőfokú vízben.

2. Meleg fürdő

Hatásai:

- Értágító hatása van (vasodilatáció) a felszabaduló hisztamin miatt
- Vérkeringést és szöveti anyagcserét fokozza
- Harántcsíkolt izmok spazmusát oldja (Spazmolytikus hatás)

- A légzés szaporábbá és felületesebbé válik, oldja a légutakban lévő váladékot (mukolytikus hatás)
- A bőr rugalmassága nő a folyadékfelvétel miatt
- Bőr tisztító hatása van, hámréteget leoldja, faggyúmirigyek működését segíti

- Vegetatív dystónia csökken
- Hormonális zavarok normalizálódnak

Indikációi a kezelésnek

- Krónikus gyulladások (akut tilos!!)
- Degeneratív ízületi megbetegedések (kopásos betegségek)
- Vérellátás helyi zavarai
- Szív és érrendszeri betegségek
(szív vérellátása is javul!)

Érreakció vizsgálata

- Indifferensnél alacsonyabb hőfokú víz először vasokonstriktiót majd vasodilatációt okoz.
- Ha nem tágítható az ér, akkor konszenzuális hatással kell megpróbálkozni

Konszenzuális reakció hatás

- Az egyik végtagot ért meleg hatására a másik végtagon is bekövetkezik az értágulat (reflexes úton)

3. Forró fürdő

- 40-41 C
- Tartósabb hatást hoz létre.
- Vérnyomás csökkentő hatása kifejezettebb
- Nagyon erős inger a szervezetnek,
felmelegedő fürdőként alkalmazzák

Indikációja a kezelésnek

- Kontraktúra
- Rehabilitációként műtétek, balesetek után
- Mucolytikus hatás miatt, váladék ürítés céljából

Felmelegedő fürdő kivitelezése

1. Indifferens hőmérsékletű vízzel kezdjük
2. Fokozatosan emeljük a víz hőmérsékletét, 15-30 perc alatt érjük el a kívánt hőfokot
3. Beteg pulzusát és vérnyomását folyamatosan ellenőrizzük (120 felett megszakítjuk a kezelést)
4. Fürdő után fél -1 órát pihenjen

4. Rövid ideig tartó hideg fürdő

Hatása:

1. Érreakció
2. Atóniás simaizmok falának tónusa növekszik, működésük fokozódik
3. Edző, frissítő hatás
4. Izom tónusát növeli

3-5 perc a kezelési idő, FOKOZATOSSÁG!!

Indikációja a kezelésnek

- Vegetatív idegrendszer stimulálja
- Nőgyógyászati chr. gyull. csökkentése
- Izomtónus növelése
- Incontinencia esetén a húgycső záróizmának erősítése
- Hypotóniánál a vérnyomás emelése
- Edzés
- Lázcsillapítás
- Visszértágulat, aranyeres csomók csökkentése

Kontraindikációk

- Szív megbetegedésekben coronária spazmust válthat ki
- Vékony, aszthéniás testalkat-nagyobb náluk a hőleadás

5. Hidegvizes lábfürdők

- Lábszár középig érő vízben
- Vízet tapossa közben
- 1-2 percig tartson
- Vérkeringés fokozó hatása van

6. Tartós hideg hatás (úszás, torna)

- Érszűkület
- Vérnyomás emelkedés
- Anyagcsere fokozódik
- Izomtónusa növekszik, izomremegés hőt fog termelni, fogyasztó hatású
- Hypoxiához vezet, savanyú anyagcseretermékek szaporodnak fel a vérben
- Légzés ritkábbá és mélyebbé válik

7. Váltóhőfokú fürdők

Hatása:

- Értorna
(vasokonstriktio majd vasodilatáció)
- Perifériás keringést fokozza

A két víz hőmérséklete között 20 C kell lenni

Meleg

- 38 C
- Kezelendő testrész 50 mp van benne
- Ezzel kezdjük mindig a kezelést és ezzel is fejezzük be.

**Folyamatosan váltogatni
kell!!**

Hideg

- 16-18 C
- 10 mp van benne a kezelendő testrész

10-15x meg kell ismételni!

Napi 2-3 kezelés

Formái

1. Váltóhőfokú végtag fürdő
2. Váltóhőfokú ülőfürdő
3. Váltóhőfokú egésztest fürdő

1. Váltóhőfokú végtag fürdő

- Érreakció vizsgálat
- 2 különböző hőfokú víz előkészítése

Indikáció:

- Raynaud syndróna, claudicatio intermittens, fagyás,

Kontraindikáció:

- vénagyulladás

2. Váltóhőfokú ülőfürdő

Kivitelezése hasonló

Indikáció:

- kismedencei gyulladások, dysmenorrhoea

3. Váltóhőfokú egésztest fürdő

2 formája ismert:

- Vízsugárral végzett kezelés
- Skót zuhany

Skót zuhany

Indikációja:

- érszűkület
- Hypotónia
- Neurasténia
- Szervezet edzése, áthangolása

Kivitelezése

Zuhany kabinban áll

50 mp meleg víz

10 mp hideg víz

Borogatás, pakolás

- ***Borogatás***: kisebb kiterjedésű, egy-egy testrész vagy ízület vizes ruhával történő borítása

Fajtái:

- hideg
- meleg
- felmelegedő

Hideg borogatások:

Célja:hőelvonás, fájdalomcsillapítás,
vérzéscsillapítás

Kivitelezése:

- a testrész nagyságának megfelelő méretű borogató ruha kiválasztása
- 14 – 16 C fokos vízbe mártása (kiengedett csapvíz)
- kicsavarás nélkül (lucskosan) helyezzük a kezelendő területre (így hosszabb ideig őrzi a hőfokot)
- 5 – 10 perc után cserélni kell, mert átveszi a test hőmérsékletét

- szükség szerint többször cserélhető (mindaddig amíg a kívánt hatást elértük)
- a borogatás befejeztével a kezelt terület szárazra itatgatása, szükség esetén bőrvédő krém használata
- gyakran használunk hideg borogatás helyett jégkezelést
- a jégtömlőt csak textilbe csavartan szabad alkalmazni, soha nem tesszük közvetlenül a bőrre

Meleg borogatások:

Célja: idült ízületi gyulladások, simaizom görcsök oldása, lágyrészek fájdalmának csökkentése
gennyes folyamatok beolvasztása

Kivitelezés:

- a megfelelő méretű borogató ruhát 40 C fokos vízbe mártjuk
- a kezelendő területre helyezzük

- a borogató ruha felhelyezése sima, ráncmentes legyen (a ráncok közötti hővesztés gyorsítja a lehűlést)
- 15 – 30 percig hagyjuk fenn (ezután már kihűl)
- a meleg nedves borítást mindig száraz ruhával fedjük, ami a kifelé történő hőleadást csökkenti

Felmelegedő borogatás

Javallatai:

- ízületi lágyrészek betegségei esetén
- visszeres-nyirokeros pangások esetén
- lágyrészek gennyedékes folyamatainak beolvasztása

Kivitelezése:

- a kezelendő területre hideg borogatást teszünk, majd ezt
- meleg kendővel befedjük
- több órán keresztül fennmaradhat (ezért a beteget kényelmes testhelyzetbe hozzuk a kezelés előtt)

Pakolások:

- a borogatással ellentétben nem csupán egy testrészre, hanem a fej kivételével az egész test felszínére kiterjedhet.

Felosztása

- ***Területe szerint***
- **3/4-es pakolás:** a törzs és a két alsó végtag pakolás
- **1/2-es pakolás:** köldöktől lefelé a törzs és a két alsó végtag pakolás
- **törzspakolás:** a végtagok kimaradnak
- **végtagpakolás:** a törzs marad ki

Nedvessége szerint

Száraz pakolás:

- egész testre kiterjedő,
- meleg hatású pakolás,
- két rétegből áll, egy meleg lepedőből és a vastag plédből,
- az időtartama ½ óra – 1 óra

Nedves pakolás:

- a belső réteget (lepedőt) nedvesen alkalmazzuk, lehet hideg vagy meleg borogatás

Hydroterápia kontraindikációi

- Szívbetegség
- Magas vérnyomás (160/100 Hgmm)
- Discus hernia (műtét után 6 hét lehet)
- Előrehaladott arteriosclerosis
- Thrombophlebitis
- Akut gyulladások
- Incontinencia

- Fertőző bőrbetegségek
- Láz
- Tbc
- Osteomyelitis
- Malignus tumor
- Elmebetegségek
- Terhesség
- Menstruáció

Higiénés követelmények

- Zuhanyzás előtt
- Fürdőpapucs használata
- Lábfertőtlenítő használata

Medence követelménye

- Lépcsőnél korlát legyen
- Betegemelő használata
- Vízmélység 120 cm
- Szélein korlát, ülőpadok legyenek
- Vízforgató használata kötelező
- Medence falát fertőtleníteni és vízkövetleníteni kell