



# HYDROTHERAPIA

**Hydroterapia** – zwana również wodolecznictwem, jest działem leczenia fizykalnego, w którym wykorzystuje się oddziaływanie wody na ustrój. Właściwości fizyczne wody czynią ją szczególnie przydatną do tych celów.

## **Wpływ zabiegów wodoleczniczych na ustrój:**

Podstawową rolę odgrywa czynnik termiczny. Wpływ bodźców termicznych na ustrój zależy od następujących czynników:

- ✓ Natężenia bodźca termicznego;
- ✓ Czasu działania bodźca;
- ✓ Zmiany natężenia bodźca w czasie;
- ✓ Powierzchni zabiegowej;
- ✓ Właściwości fizycznych środowiska.

**Kąpiel wirowa** – wykorzystuje się wpływ ciepły wody oraz oddziaływanie mechaniczne. Stanowi formę łagodnego masażu skojarzonego z wpływem ciepła. Powoduje rozluźnienie tkanek, zmniejszenie napięcia mięśniowego, poprawę ukrwienia, zmniejszenie dolegliwości bólowych, zmniejszenie obrzęków i zastoju krwi żyłnej. Temperatura wody waha się w granicach 32-40°C a czas zabiegu wynosi ok. 15 minut.

**Wskazania:** przewlekłe stany zapalne stawów, stany pourazowe, przewlekłe zapalenie stawów, zapalenia okołostawowe, przykurcze bliznowate, przykurcze stawowe, skręcenia, zwichnięcia, stany po złamaniach, obrzęki kończyn, zaburzenia krążenia obwodowego, stany po odmrożeniach, stany po chirurgicznym usuwaniu żylaków, choroby reumatyczne.

Układ / Narząd	Zabiegi przy użyciu wody zimnej	Zabiegi przy użyciu wody ciepłej
Naczynia krwionośne powierzchowne	skurcz naczyń skórnych z następczym ich rozszerzeniem	rozszerzenie naczyń skóry i naczyń podskórnych
Czynności serca	zwolniona	przyśpieszona
Ciśnienie krwi	podwyższone	obniżone
Krew	wzrost liczby krwinek białych i czerwonych we krwi naczyń obwodowych	zabiegi miejscowe: zwiększenie liczby krwinek białych w miejscu zabiegu
Układ oddechowy	przyśpieszenie i spłycenie oddechu	zwolnienie i pogłębienie oddechu
Układ nerwowy	zwiększenie pobudliwości obwodowych nerwów czuciowych i ruchowych	zmniejszenie pobudliwości układu nerwowego
Nerki	wzmoczenie czynności wydzielniczej	wzmoczenie czynności wydzielniczej
Mięśnie szkieletowe	wzmoczenie napięcia	zmniejszenie napięcia
Przemiana materii	wzmoczenie w celu wyrównania utraty ciepła	nieznaczne wzmoczenie