

Υδροθεραπεία είναι η μεθοδική εφαρμογή του νερού στις διάφορες καταστάσεις του, για προληπτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς. Οι καταστάσεις στις οποίες μπορεί να βρίσκεται το νερό είναι:

- **Υγρή** (δινόλουτρο, λουτρά δεξαμενής, καταιονήσεις, ιαματικά λουτρά, ποσιθεραπεία, επιθέματα, περιτυλίξεις)
- **Αέρια** (ατμόλουτρα, εισπνευσιοθεραπεία)
- **Στερεή** (παγοθεραπεία)

Επομένως, η χρήση του νερού αναλόγως των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων έχει διάφορες θεραπευτικές εφαρμογές και στις τρεις μορφές του.

Οι σπουδαιότεροι παράγοντες που παίζουν ιδιαίτερο ρόλο κατά την εφαρμογή της υδροθεραπείας είναι:

- **Η θερμοκρασία του νερού:** επιδρά σ' όλες σχεδόν τις λειτουργίες του οργανισμού και επηρεάζει ιδιαίτερα τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και τον όγκο των αγγείων. Η υψηλότερη θερμοκρασία του νερού χαλαρώνει τον ασθενή, τον βοηθά στον έλεγχο του πόνου και μειώνει το μυϊκό σπασμό και τη δυσκαμψία των αρθρώσεων.
- **Η υδροστατική πίεση:** επιδρά στο σώμα που βρίσκεται μέσα στο νερό. Είναι ίδια σ' όλες τις επιφάνειες του σώματος κι επηρεάζει το αναπνευστικό και το κυκλοφορικό σύστημα.
- **Η άνωση του νερού:** προκαλεί μια φαινομενική αφαίρεση του βάρους του σώματος (ακόμα και σε ποσοστό 90% περίπου σε πλήρες λουτρό) επιδρώντας στην χαλάρωση των μυών και στην ευκαμψία των κινήσεων ενώ υποβοηθά ένα αδύναμο μυϊκό σύστημα παρέχοντας πρόσθετη στήριξη. Με τη βοήθεια της άνωσης η ισορροπία διατηρείται πιο εύκολα και η μερική μεταφορά του βάρους είναι αποτελεσματικότερη.
- **Η αντίσταση του νερού:** την εκμεταλλευόμαστε σε ασκήσεις

ενδυνάμωσης των μυών.

- **Η χημική επίδραση του νερού:** υπάρχει όταν στο νερό έχουν διαλυθεί χημικά παρασκευάσματα και μέσω της διαδικασίας της ώσμωσης αυτές οι ουσίες απορροφούνται από το δέρμα και τους βλεννογόνους. Ιδιαίτερη εφαρμογή αυτής της επίδρασης του νερού υπάρχει στην ιαματική λουτροθεραπεία.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι το νερό μπορεί να έχει πολλαπλές **θεραπευτικές ιδιότητες**. Οι βασικότερες απ' αυτές είναι:

- **Θερμική** (μέσω της θερμοκρασίας του)
- **Χημική** (μέσω της περιεκτικότητας του σε μεταλλικά στοιχεία ή άλλα χημικά στοιχεία)
- **Μηχανική** (μέσω της άνωσης, της υδροστατικής πίεσης και της αντίστασης που προσφέρει)
- **Ψυχοσωματική** (μέσω της χαλάρωσης που παρέχει)

Η επίδραση του νερού και οι φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού

Η υδροθεραπεία μπορεί να επιδράσει θεραπευτικά στα ακόλουθα συστήματα:

- Νευρικό
- Κυκλοφορικό
- Μυοσκελετικό
- Αναπνευστικό
- Ανοσοποιητικό

Επίσης επιδρά στο δέρμα, στο μεταβολισμό, στη θερμορύθμιση και γενικά στους ιστούς του ανθρώπινου οργανισμού.

Αυτές οι επιδράσεις αποδίδονται σ' ένα σύμπλεγμα αγγειακών, μυοσκελετικών, νευρικών, θερμορυθμιστικών και ψυχικών μεταβολών. Οι επιδράσεις του νερού εξαρτώνται από τη θερμοκρασία του νερού, τη διάρκεια της συνεδρίας, τη μέθοδο υδροθεραπείας, το είδος και την ένταση της άσκησης και την παθολογική κατάσταση του ασθενή.

Οι φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού στο νερό είναι οι εξής:

- Αύξηση του μεταβολισμού
- Υπεραιμία
- Αύξηση καρδιακού παλμού
- Αύξηση μυϊκής ισχύος
- Αύξηση εύρους κίνησης
- Μείωση μυϊκού τόνου
- Χαλάρωση

Ενδείξεις υδροθεραπείας

- Παθήσεις μυοσκελετικού συστήματος
- Ρευματοπάθειες
- Νευρολογικές παθήσεις
- Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος

Αντενδείξεις υδροθεραπείας

- Ισχαιμικές καταστάσεις μυοκαρδίου
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Μολύνσεις και βλάβες του δέρματος
 - Ξαφνικές απώλειες αισθήσεων

Γενικοί κανόνες εφαρμογής υδροθεραπείας

Πριν από την εφαρμογή της υδροθεραπείας θα πρέπει:

- Να ελέγχεται το δέρμα του ατόμου για τυχόν τραύματα και βλάβες
- Να ελέγχεται η ορθή λειτουργία της κύστης του
- Να εξηγείται στο άτομο η διαδικασία που θ' ακολουθήσει
- Να εξασφαλίζεται η καθαριότητα του ατόμου
- Να μεσολαβούν τουλάχιστον δύο ώρες από το τελευταίο γεύμα
- Να επικρατεί μία θερμοκρασία 22-23 βαθμών C στο χώρο, όπου θα εφαρμοστεί η υδροθεραπεία.

Για το σχεδιασμό και την επιλογή ενός υδροθεραπευτικού προγράμματος, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

- Το τμήμα ή το μέλος του σώματος που θα υποβληθεί σε θεραπεία
- Η θερμοκρασία του νερού
- Η διάρκεια της θεραπείας
- Η ηλικία του ατόμου
- Η γενικότερη κατάσταση της υγείας του ατόμου
- Οι στόχοι της θεραπείας

Μέσα υδροθεραπείας

Τα πιο συνηθισμένα υδροθεραπευτικά μέσα είναι:

- Λουτρά
- Ιαματικά λουτρά (ιαματικές πηγές)
- Καταιονήσεις
- Επιθέματα
- Υδρομάλαξη (δινόλουτρο)
- Υδροκινησιοθεραπεία (πισίνα)

ΛΟΥΤΡΑ

ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ (ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ)

Τα μεταλλικά νερά των ιαματικών πηγών προέρχονται από πολύ μεγάλο βάθος της γης (18000 m), από την ερυθροπυράκτωση των μεγάλου βάθους πετρωμάτων, λόγω της μεγάλης θερμοκρασίας του κέντρου της γήινης σφαίρας.

Αυτού του είδους τα νερά παρουσιάζουν σταθερή θερμοκρασία, μη επηρεαζόμενη από τις καιρικές συνθήκες και τη θερμοκρασία των επιφανειακών στρωμάτων της γης, όπως συμβαίνει με τα βρόχινα ή τα πηγαία κοινά νερά. Έχουν μεγάλη θερμοκρασία, μερικά όμως μπορεί να είναι και υπόθερμα. Αυτό οφείλεται ή στη δαιδαλώδη πορεία τους σε μικρό βάθος από την επιφάνεια της γης ή στην ανάμειξη τους με δευτερογενή ψυχρά νερά πριν βγουν στην επιφάνεια της γης.

Ακόμα, τα νερά των μεταλλικών πηγών περιέχουν αφθονία αλάτων σε κατάσταση διάστασης ή διάσπασης ιόντων και μεγάλη ποικιλία ενώσεων και αναλογιών που δεν είναι σε κατάσταση διάλυσης. Συγκεκριμένα το οξυγόνο και το υδρογόνο που παράγεται από την ερυθροπυράκτωση των πετρωμάτων, πιεζόμενα ανεβαίνουν στην επιφάνεια και κατά την πορεία τους σιγά-σιγά ψύχονται κι έτσι σχηματίζουν το νερό. Το νερό αυτό συμπαρασύρει τα μόρια των αλάτων που βρίσκονται σε κατάσταση ιόντων, καθώς και τα διάφορα αέρια και ράδιο που βρίσκονται μέσα σε πετρώματα και καθιστά αυτά ραδιενεργά. Γι' αυτό και τα πόσιμα μεταλλικά νερά έχουν ιόντα ή άλλα μεταλλικά στοιχεία.

Οι τρόποι χρήσεως του νερού μιας ιαματικής πηγής είναι:

- **Λουτροθεραπεία** (γίνεται ή στο χώρο που αναβλύζουν τα ιαματικά λουτρά ή σε τεχνητά κατασκευασμένες δεξαμενές)
- **Ποσιθεραπεία**
- **Εισπνευσιοθεραπεία**

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών μπορούν να αποδοθούν στους εξής παράγοντες:

- Στη θερμοκρασία του νερού
- Στη χημική σύνθεση του νερού
- Στη μηχανική δράση του νερού (άνωση και υδροστατική πίεση στο θώρακα και στην κοιλιά)

Πριν από την έναρξη της θεραπείας είναι απαραίτητη η εξέταση του ασθενή από το θεράποντα ιατρό, που θα του συστήσει την κατάλληλη ιαματική πηγή για την πάθηση του. Η θεραπεία θα πρέπει να γίνεται κάτω από την επίβλεψη του ιατρού. Ιδεώδες θα ήταν να υπήρχαν φυσικοθεραπευτήρια στις λουτροπόλεις.

Κλινική εφαρμογή ιαματικής λουτροθεραπείας

Ο ασθενής έρχεται σε επαφή με το ιαματικό νερό για 10-40 min. Η θερμοκρασία ποικίλλει από 34-35 βαθμούς C (ουδέτερο λουτρό) μέχρι 36-37 βαθμούς C (θερμό λουτρό) και 38-42 βαθμούς C (υπέρθερμο λουτρό).

Η διάρκεια κάθε λουτροθεραπείας καθορίζεται στο σύνολο 2-3 εβδομάδων και επαναλαμβάνεται 2-4 φορές το χρόνο.

Ο ασθενής μπορεί να εφαρμόσει λουτρό, Υδρομάλαξη ή καταιονήσεις.

Ενδείξεις ιαματικής λουτροθεραπείας

- Όλα τα ρευματικά νοσήματα
- Εκφυλιστικές αρθροπάθειες
- Φλεγμονώδεις αρθροπάθειες

Αντενδείξεις ιαματικής λουτροθεραπείας

- Οξεία φάση φλεγμονωδών καταστάσεων
- Μόνιμες ανατομικές βλάβες αρθρώσεων, π.χ. οστική αγκύλωση
- Μη ελεγχόμενη υπέρταση
- Μεταδοτικά νοσήματα
- Νεοπλασία
- Υπερθυρεοειδισμός
- Αναιμία
- Σοβαρής μορφής καρδιοπάθεια, νεφροπάθεια

ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ

Επίθεμα (κομπρέσα) είναι η εξωτερική εφαρμογή κάθε ουσίας στην επιφάνεια του δέρματος για θεραπευτικούς, αισθητικούς ή προληπτικούς σκοπούς.

Διακρίνονται σε υγρά και σε ημιστερεά ενώ μπορούν να είναι γενικά ή τοπικά.

(α) Υγρά επιθέματα

Είναι κυρίως αυτά που έχουν σαν βάση το νερό, με την προσθήκη ή μη χημικών ουσιών λη φυτικών παρασκευασμάτων.

Διακρίνονται σε ψυχρά και θερμά ή καυτά υγρά επιθέματα.

Τα ψυχρά υγρά επιθέματα εφαρμόζονται συνήθως χωρίς πρόσθετες ουσίες ενώ τα θερμά ή καυτά υγρά επιθέματα εφαρμόζονται συνήθως με την προσθήκη φυτικών ουσιών (αφέψημα, έγχυμα ή εκχύλισμα φυτών). Τέτοια φυτά είναι το άνθος σανού, η βρώμη, το χαμομήλι, το βελανίδι κ.α.

(β) Ημιστερεά επιθέματα

Εδώ υπάγονται τα επιθέματα παραφίνης και παραφάγκο, τα χημικά θερμά επιθέματα, τοαμμόλουτρο και η πηλοθεραπεία, τα οποία περιγράφηκαν στην ενότητα της θερμοθεραπείας.

ΥΔΡΟΜΑΛΑΞΗ

Υδρομάλαξη είναι η μάλαξη με τη χρήση νερού.

Πραγματοποιείται από τον θεραπευτή με τη χρήση ειδικού εκτοξευτήρα νερού ή από ειδικές συσκευές – μηχανήματα. Στην πρώτη περίπτωση, ο θεραπευτής εκτελεί ειδικούς χειρισμούς με τον εκτοξευτήρα νερού καθώς η, υπό μάλαξη, περιοχή του ασθενή βρίσκεται βυθισμένη μέσα στο νερό. Στη δεύτερη περίπτωση, οι συσκευές υδρομάλαξης προσφέρουν ένα συνδυασμό μαλάξεων από κινούμενο νερό.

Το νερό στην υδρομάλαξη μπορεί να εμπλουτίζεται με οξυγόνο ή με φυσικά εκχυλίσματα, άλατα, κλπ. Έτσι αποκτά περισσότερες ιδιότητες από το κοινό νερό, οι οποίες έχουν ευεργετικές ιδιότητες στον άνθρωπο.

Αποτελέσματα της υδρομάλαξης

- ✓ Μείωση ρευματικών πόνων
- ✓ Βελτίωση περιφερικού κυκλοφορικού συστήματος
- ✓ Μείωση χαλάρωσης του δέρματος, της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους
- ✓ Ψυχοσωματική βελτίωση (καταπολέμηση άγχους, αϋπνιών)
- ✓ Χαλάρωση μυών
- ✓ Μείωση ενοχλήσεων από το πεπτικό σύστημα και προβλημάτων του μεταβολισμού

ΔΙΝΟΛΟΥΤΡΟ

Πρόκειται για την πιο συνηθισμένη συσκευή που προσφέρει υδρομάλαξη.

Το δινόλουτρο είναι ένα μεταλλικό δοχείο πλήρως θερμαινόμενου νερού, το οποίο συνεχώς αναδεύεται. Η θερμοκρασία για θεραπευτικούς σκοπούς κυμαίνεται μεταξύ 38 – 42ο C. Μπορεί, όμως, να χρησιμοποιηθεί και με τη χρήση κρύου νερού.

- Τύποι δινόλουτρου:
 - ❖ Δινόλουτρο που χρησιμοποιείται για τα άκρα χέρια ή πόδια
 - ❖ Low boy: επιτρέπεται η βύθιση μέρους του σώματος, με τον ασθενή σε καθιστή θέση
 - ❖ High boy: τύπος δινόλουτρου για τα ισχία
- Αποτελέσματα εφαρμογής δινόλουτρου:
 - ❖ Αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος
 - ❖ Μυϊκή χαλάρωση
 - ❖ Μείωση του πόνου
 - ❖ Καθαρισμός πληγής (αν υπάρχει)
 - ❖ Διευκόλυνση προγράμματος ασκήσεων
- Η επιλογή της κατάλληλης θεραπείας με το δινόλουτρο εξαρτάται από:
 - ❖ Τη γενική κατάσταση του ασθενή
 - ❖ Την έκταση της περιοχής που θεραπεύεται
- Πριν την εφαρμογή του δινόλουτρου, η υπό θεραπεία περιοχή πρέπει να ελέγχεται στα εξής σημεία:
 - ❖ Θερμοκρασία του μέλους
 - ❖ Παρουσία οιδήματος
 - ❖ Παρουσία ανοικτού τραύματος
 - ❖ Χρώμα δέρματος
 - ❖ Παρουσία μυϊκού σπασμού
 - ❖ Ύπαρξη επιπολής αισθητικότητας
- Τα πλεονεκτήματα του δινόλουτρου είναι:
 - ❖ αποτελεί αποτελεσματική πηγή για την δι' αγωγιμότητας εφαρμογή θερμότητας στα άκρα
 - ❖ είναι εύκολο στη χρήση και οικονομικό
 - ❖ ελέγχεται η θερμοκρασία του ύδατος και μπορεί να εφαρμοστεί σε περιοχές με ανοιχτές πληγές με εγκαύματα, περιφερικές αγγειακές παθήσεις, σε οξείες, υποξείες και χρόνιες τραυματικές ή φλεγμονώδεις καταστάσεις και σε απονευρωθείσες περιοχές
- Το μειονέκτημα του δινόλουτρου είναι:
 - ❖ το υπό θεραπεία άκρο δεν υποστηρίζεται και έτσι υπάρχει μια τάση να αναπτυχθεί οίδημα, χρειάζεται αρκετή υποστήριξη του ασθενή
- Το δινόλουτρο θα πρέπει να συντηρείται και να απολυμαίνεται με διάφορα αντισηπτικά.

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πρόκειται για το συνδυασμό της υδροθεραπείας με την κίνηση, για θεραπευτικούς και προληπτικούς σκοπούς. Με άλλα λόγια είναι η άσκηση μέσα στο νερό.

Πραγματοποιείται μέσα σε ειδικά διαμορφωμένα πισίνα που διαθέτει και τον κατάλληλο εξοπλισμό.

Χώροι υδροθεραπείας

Οι πιο συνηθισμένοι χώροι στους οποίους εφαρμόζεται η υδροθεραπεία και η υδροκινησιοθεραπεία είναι:

- **Υδροθεραπευτήρια**
- **Λουτροπόλεις**
- **Φυσικοθεραπευτήρια**
- **Κέντρα αποκατάστασης**