**A. Υδροθεραπεία**

Με τον όρο υδροθεραπεία εννοούμε μια σειρά θεραπευτικών εφαρμογών και μεθόδων, που βασίζονται στη θεραπευτική χρήση του νερού. Εφαρμόζεται σε ειδικά διαμορφωμένες πισίνες, στις οποίες υπάρχει δυνατότητα ελέγχου σημαντικών παραμέτρων, όπως είναι η θερμοκρασία, η πίεση και η κίνηση του νερού. Ο έλεγχος αυτός επιτρέπει τη ρύθμισή τους, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ατόμου, που είναι μοναδικό, με ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτήσεις, ούτως ώστε η αποκατάσταση να είναι περισσότερο αποτελεσματική.

**Νερό – Ιδιότητες**

Το νερό των φυσικών πηγών διακρίνεται σε μεταλλικό νερό και σε κοινό πόσιμο νερό με βάση τις φυσικές του ιδιότητες (π.χ. θερμοκρασία μέχρι 60ο C, οξύτητα - όξινο, αλκαλικό, ουδέτερο, ραδιενέργεια) και την παρουσία ή μη διάφορων στοιχείων (όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο, φώσφορο, χαλκός, θείο κ.ά.) ή αερίων (όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδρόθειο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο) ή άλλων ουσιών. Έτσι, ανάλογα με το νερό, συχνά ακούμε ότι μια πηγή είναι «θειούχος αλκαλική», «χλωρονατριούχος», «όξινη πηγή», «ραδιούχος». Αυτό σημαίνει ότι στην πηγή αυτή υπερισχύει ένα συστατικό ή χαρακτηριστικό περισσότερο από τα άλλα. Έχει παρατηρηθεί ότι η δράση των περισσότερων ιαματικών πηγών είναι μεγαλύτερη στην περιοχή από όπου πηγάζει το νερό, γεγονός που επιβάλλει τη δημιουργία των λουτρικών εγκαταστάσεων κοντά σε αυτές. Σε ηφαιστιογενές συνήθως περιβάλλον, σε πολλές ιαματικές πηγές διαπιστώνεται παρουσία ραδιενέργειας. Μετά από την έξοδο του νερού στην επιφάνεια, το επίπεδο της ραδιενέργειας μειώνεται γρήγορα, γεγονός που αποτελεί έναν επιπλέον λόγο για τη χρήση του νερού των ιαματικών πηγών κοντά στην πηγή. Η παρουσία ραδιενέργειας είναι σε επίπεδα χαμηλότερα από τις επικίνδυνες για τον άνθρωπο δόσεις.

Στις ειδικά διαμορφωμένες πισίνες το κρύο νερό δρα ευεργετικά στον μυϊκό τόνο και συσφίγγει το σώμα, ενώ το ζεστό νερό, αντίστοιχα, δρα θετικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στο αγγειακό σύστημα και στη λειτουργία της καρδιάς. Το νερό σε θερμοκρασία σώματος (37ο C) δρα χαλαρωτικά και διευκολύνει την απορρόφηση των αλάτων και των μεταλλικών στοιχείων που χρησιμοποιούνται στις διαδικασίες της υδροθεραπείας. Οι μικρές φυσαλίδες αέρα που δημιουργούνται στο υδρομασάζ επιδρούν θετικά στο λεμφικό και κυκλοφορικό σύστημα, ενώ ταυτόχρονα ανακουφίζουν τοπικά περιοχές με μυϊκούς τραυματισμούς, και η χρήση όζοντος ενισχύει τις παραπάνω δράσεις και προσφέρει αντιβακτηριακή προστασία για το δέρμα. Η διάρκεια του λουτρού είναι 20-30 λεπτά της ώρας. Πολλές φορές όμως και ανάλογα με την περίπτωση, η διάρκεια αυτή μπορεί να είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη.

**B. Τρόποι εκτέλεσης θεραπειών**

Η υδροθεραπεία περιλαμβάνει τις εξής μορφές:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Εσωτερική υδροθεραπεία** | **Εξωτερική υδροθεραπεία** | **Πηλοθεραπεία (Λασπόλουτρα)** | **Θαλασσοθεραπεία** |
| Ποσιθεραπεία | Λουτροθεραπεία | Εμβάπτιση σώματος σε μπάνια λάσπης | Μπάνια σε θαλασσινό νερό |
| Εισπνοθεραπεία | Υδροκινησιοθεραπεία | Τοπικές ή ολικές  επαλείψεις με λάσπη | Τοπικές ή ολικές επαλείψεις ή τρίψεις  με προϊόντα θάλασσας |
| Υδροθεραπεία παχέος εντέρου (κλύσμα) | Υδρομαλάξεις | Περιτυλίξεις με κουβέρτες ή μηχάνημα | Περιτυλίξεις με  κουβέρτες ή μηχάνημα |

**Εσωτερική υδροθεραπεία**

**1. Ποσιθεραπεία**

Ποσιθεραπεία είναι η εισαγωγή υγρών στο πεπτικό σύστημα με πόση, για θεραπευτικούς σκοπούς. Η επίδραση των ιαματικών νερών οφείλεται στα μεταλλικά στοιχεία, στα κολλοειδή και στα άλατα, τα οποία με την κυκλοφορία φτάνουν στα διάφορα όργανα του οργανισμού όπου ασκούν φαρμακοδυναμική και βιολογική επίδραση. Τα ποτήρια ποσιοθεραπείας γεμίζονται με ιαματικό νερό όπως ένα κανονικό ποτήρι. Διαφέρουν στο χερούλι, από το οποίο οι θεραπευόμενοι αναρροφούν αργά και σε μικρές ποσότητες το ιαματικό νερό.

**2. Εισπνοθεραπεία**

Τα νερά που έχουν μελετηθεί και έχουν χρησιμοποιηθεί περισσότερο για τη θεραπεία αυτών των άτυπων βρογχοπνευμονοπαθειών είναι τα θειούχα, τα διττανθρακικά, τα χλωριούχα, τα ανθρακικά, τα αρσενικούχα και ραδιενεργά. Τα μεταλλικά αυτά νερά επιδρούν στις νόσους των αναπνευστικών οδών με μηχανισμούς συνδεδεμένους τόσο με τις χημικές όσο και με τις φυσικές ιδιότητες.

**3. Υδροθεραπεία παχέος εντέρου**

Είναι ένα σύστημα καθαρισμού που εκχύνει καθαρό φιλτραρισμένο χλιαρό νερό μέσα στο παχύ έντερο χωρίς καμία φαρμακευτική ή χημική ουσία. H υδροθεραπεία του παχέος εντέρου πλένει όλο το παχύ έντερο και μετακινεί τις άχρηστες ουσίες από τα τοιχώματά του προάγοντας τη φυσιολογική απέκκριση. Η διαφορά ενός κλύσματος και της υδροθεραπείας του παχέος εντέρου είναι ότι το κλύσμα καθαρίζει μόνο το κατιόν κόλο.

**B. Εξωτερική υδροθεραπεία**

**1) Λουτροθεραπεία**

Γίνεται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό ή σε εξωτερικούς χώρους όπου αναβλύζουν ιαματικά νερά. Συνιστάται να πραγματοποιείται μετά από ολοκληρωμένη πέψη. Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως δύο εβδομάδες με ένα λουτρό ανά ημέρα. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση των λουόμενων για 30 περίπου λεπτά. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις μέσω των διάφορων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών.

**2) Υδροκινησιοθεραπεία – Υδρομαλάξεις**

Η υδροκινησιοθεραπεία εκτιμάται ιδιαίτερα για την πρόληψη μόνιμων βλαβών αλλά και για την αποκατάσταση αυτών όσο είναι εφικτό. Πρόκειται για ατομικά προγράμματα κινήσεων εντός νερού που πραγματοποιούνται από εξειδικευμένο θεραπευτή.

Οι υδρομαλάξεις στηρίζονται στην εφαρμογή πίεσης στο ανθρώπινο σώμα ενώ αυτό βρίσκεται μέσα στο ιαματικό νερό. Ενδείκνυνται σε περιπτώσεις μετατραυματικής θεραπείας, καταγμάτων και κακώσεων, αρθροπαθειών, οσφυαλγίας, ισχαιμίας, σπονδυλοαρθρίτιδας και σπαστικών παραλύσεων.

**Γ. Πηλοθεραπεία ή λασποθεραπεία ή κοινώς λασπόλουτρα**

Η λασποθεραπεία αποτελεί μια πανάρχαια μέθοδο θεραπείας με ευεργετική δράση απέναντι σε διάφορες παθήσεις, όπως του μυοσκελετικού συστήματος, δερματικών παθήσεων(ακμή, εκζέματα, ρύθμιση λιπαρότητας) αλλά και σε θέματα ομορφιάς(ενυδάτωση δέρματος, αντιρυτιδική δράση, εξισορρόπηση Ph) . Επίσης, είναι μια θεραπεία αποτοξίνωσης κατάλληλη για αδυνάτισμα που διεγείρει την διαδικασία της λιπόλυσης, αυξάνοντας τις καύσεις και συσφίγγει το σώμα.

Αρχικά, πραγματοποιείται απολέπιση για να φύγουν τα νεκρά κύτταρα και να διευκολυνθεί η διείσδυση των ενεργών συστατικών της λάσπης. Η εφαρμογή του πηλού είναι δυνατόν να είναι ολική, με εμβάπτιση του λουόμενου σε ατομική μπανιέρα λασποθεραπείας ή μερική, με επάλειψη στο σώμα του ιαματικής λάσπης από τον θεραπευτή. Στη δεύτερη περίπτωση ακολουθεί περιτύλιξη με σελοφάν και κουβέρτα ή εφαρμογή συσκευής θερμοθεραπείας(θερμοκουβέρτα). Μετά από ήπια εφίδρωση, ο θεραπευόμενος οδηγείται στο ντους ή τοποθετείται σε κρεββάτι ψιλής βροχής και στο τέλος με ειδική αδυνατιστική κρέμα πραγματοποιείται θεραπευτικό μασάζ.

**Δ. Θαλασσοθεραπεία**

Θαλασσοθεραπεία είναι η θεραπεία που χρησιμοποιεί ως θεραπευτικό μέσο το θαλασσινό νερό, αλλά και παρασκευάσματα τα οποία περιέχουν θαλάσσιους οργανισμούς (φύκια. λάσπη θάλασσας, αλάτι κ.ά.) προσφέροντας τις ευεργετικές τους ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό. Το θαλασσινό νερό περιέχει σχεδόν την ίδια συγκέντρωση σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία με το ανθρώπινο πλάσμα αίματος. Είναι, επίσης, πλούσιο σε ζωντανούς μικροοργανισμούς οι οποίοι παράγουν ευεργετικά αντιβιοτικά, αντιμικροβιακές και αντιβακτηριακές ουσίες. Το μαγνήσιο, το λίθιο και το βρώμιο που περιέχονται στο θαλασσινό νερό έχουν την ικανότητα να σταθεροποιούν τα επίπεδα σεροτονίνης, μελατονίνης και τρυπταμίνης στον εγκέφαλο. Το λίθιο χρησιμοποιείται συχνά για τη θεραπεία πολλών ψυχολογικών προβλημάτων και ιδιαίτερα της διπολικής διαταραχής. Η υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο μπορεί να αυξήσει σημαντικά τη συναισθηματική ευεξία και τη χαλάρωση. Στην πραγματικότητα, τα ανόργανα άλατα που περιέχονται στο θαλασσινό νερό προάγουν την καλή ποιότητα του ύπνου και μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία της αϋπνίας.

Μερικές από τις θεραπείες που βασίζονται στο ζεστό θαλασσινό νερό είναι οι παρακάτω:

**1. Σε πισίνες, υδρομπανιέρες(jacuzi),θάλασσα κ.α.**

**Πισίνα:** Η πισίνα με θερμαινόμενο θαλασσινό νερό και υδρομασάζ αποτελεί μια οικονομική λύση στην οποία ο πελάτης απολαμβάνει ένα έντονο υδρομασάζ σε όλο το σώμα για 15-30 λεπτά.

**Ατομικές υδρομπανιέρες:** Ο πελάτης εισέρχεται στην ατομική υδρομπανιέρα και χαλαρώνει, ενώ από τα διάφορα στόμια που υπάρχουν περιμετρικά μέσα στην μπανιέρα εκτοξεύεται με πίεση θαλασσινό νερό στον κορμό και στα άκρα. Ο χρόνος της θεραπείας, ώστε το σώμα να απορροφήσει τις απαραίτητες ουσίες από το θαλασσινό νερό, είναι 30 λεπτά περίπου.

**Δινόλουτρο:** Το δινόλουτρο είναι μια θεραπεία που εκμεταλλεύεται τη δύναμη του νερού σε συνδυασμό με τη θερμοκρασία. Ανήκει στα μέσα της επιφανειακής αύξησης της θερμοκρασίας και ανάλογα με τους θεραπευτικούς σκοπούς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κρύο ή ζεστό μέσο. Η δίνη που δημιουργείται προσφέρει μια ευχάριστη εμπειρία υδροθεραπείας.

**Nτους ψιλής βροχής:** Αποτελείται από ένα μεταλλικό βραχίονα με 5 ή 7 ντους (το ένα δίπλα στο άλλο) και ένα κρεβάτι θεραπείας. Ο λουόμενος ξαπλώνει μπρούμυτα καλυμμένος με μια πετσέτα ή εσώρουχο μιας χρήσης, ενώ το ζεστό θαλασσινό νερό με τη μορφή βροχής πέφτει στην πλάτη και στα πέλματα. Η θεραπεία μπορεί να συνοδεύεται ταυτόχρονα με μασάζ και η διάρκειά της είναι 15 – 30 λεπτά.

**Εκτοξευτήρες νερού με πίεση:** Ο πελάτης είναι όρθιος μέσα σε ειδικό δωμάτιο σώματος. Το δωμάτιο έχει πλακάκια σε όλη την επιφάνειά του και δυο μεγάλες χειρολαβές, από τις οποίες κρατιέται για να μη γλιστρήσει. Ο/η αισθητικός ανοίγει τον εκτοξευτήρα νερού και ρίχνει με πίεση ψυχρό νερό σε όλο το σώμα του πελάτη. Η θεραπεία διαρκεί από 5 ως 10 λεπτά

**2. Θεραπεία περιτύλιξης με φύκια ή άλλα άλγη**

Τα είδη των φυκιών τα οποία χρησιμοποιούνται στην αισθητική έχουν επιλεγεί για τις ιδιότητές τους και χρησιμοποιούνται στα διάφορα προϊόντα περιποίησης, είναι τα εξής:

* τα καφέ φύκια για εφίδρωση και προσφορά μετάλλων,
* τα κόκκινα φύκια για αποσυμφόρηση,
* τα μπλε φύκια για σύσφιξη και αναδόμηση.

Για τις θεραπείες περιτύλιξης τα φύκια χρησιμοποιούνται συνήθως σε μορφή σκόνης, η οποία αναμειγνύεται με νερό. Κατόπιν απλώνεται στην πάσχουσα περιοχή ή σε όλο το σώμα και στη συνέχεια τυλίγεται το σώμα με λινό ή νάιλον σεντόνι. Μπορεί να συνδυαστεί με την εφαρμογή συσκευής θερμοθεραπείας(θερμοκουβέρτα). Ο/η ασθενής παραμένει για 30 λεπτά περίπου και στη συνέχεια το προϊόν αφαιρείται με χλιαρό νερό.