

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟ- ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μια νέα προσέγγιση
ή πανάρχαια μέθοδος θεραπείας;

«Βίος βραχύς, τέχνη μακρά,
ο δε καιρός οξύς και
η πείρα σφαλερή.»

Ιπποκράτης



Ορισμός Ιστορική αναδρομή:

Αναζητώντας την πρώτη φορά που ο άνθρωπος χρησιμοποίησε το νερό και τις φυσικές του ιδιότητες για θεραπευτικούς σκοπούς, θα πρέπει να ανατρέξουμε στα χρόνια της Αρχαιότητας, όπου τόσο οι Έλληνες, οι Ρωμαίοι, αλλά και οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν το στοιχείο του νερού σαν μέσο θεραπείας.

Μπάνια με διάφορες προσθήκες: όπως γάλα, μέλι, βότανα, άλατα και άλλα ελιξίρια, χαμάμ με εισπνοές αναζωογονητικών ατμών σε συνδυασμό με χειρισμούς που γίνονταν με τα χέρια, όπως θωπείες, ανατρίψεις, πλύξεις και άλλες μαλάξεις, ήταν τα πιο συνηθισμένα μέσα θεραπείας της εποχής αυτής.

Πολύ αργότερα τον 17^ο αιώνα στην Αγγλία γεννήθηκε το ενδιαφέρον εκμετάλλευσης του νερού και με τις άλλες του μορφές πλην της υδαρής.

Την στερεά μορφή με τον πάγο και τα ψυχρά επιθέματα, την αέρια μορφή με τα ατμόλουτρα και την υγρή σάουνα καθώς και την χρήση του νερού σε δεξαμενές, δινόλουτρα, πισίνες και άλλα.

Η μεγαλύτερη ανάπτυξη της Υδροκινησιοθεραπείας παρατηρείται αμέσως μετά το τέλος του Β' παγκοσμίου πολέμου, καθώς υπάρχει μεγάλη ανάγκη αποκατάστασης των τραυματιών και ιδιαίτερα αυτών με κινητικά προβλήματα.

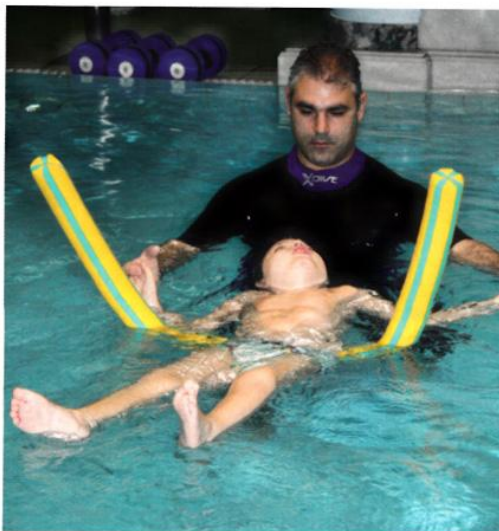


ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ι. ΤΡΑΝΤΑΣ

Σήμερα

Στις μέρες μας υπάρχουν αρκετές τεχνικές που εφαρμόζονται στο νερό με σκοπό την αποκατάσταση νευρολογικών, ορθοπεδικών, μεταβολικών και άλλων νοσημάτων ή παθήσεων.

Ενδεικτικά αναφέρουμε την Halliwick England και ASP Italy (ANIK). Αν και η προσέγγιση σε αυτές τις τεχνικές είναι διαφορετική, σαν σκοπό έχουν να εκμεταλλευτούν όσο γίνεται καλύτερα τις φυσικές ιδιότητες του νερού.





Φυσικές ιδιότητες του νερού

Θερμοκρασία

- χαλάρωση → μείωση της Υπερτονίας
- Αύξηση του μεταβολισμού

Η θερμοκρασία είναι μια από τις πιο σημαντικές φυσικές ιδιότητες του νερού. Μπορούμε να την αυξήσουμε ή ακόμα και να την μειώσουμε, ανάλογα με το περιστατικό της θεραπείας. Το εύρος της θερμοκρασίας του νερού κυμαίνεται από τους 32° C έως και τους 36° C. Υπάρχουν παθήσεις για παράδειγμα, η Σκλήρυνση κατά πλάκας η οποία χρειάζεται χαμηλότερη θερμοκρασία από τα υπόλοιπα νοσήματα. Τα αποτελέσματα της αυξημένης θερμοκρασίας, η οποία πλησιάζει την θερμοκρασία του σώματος, είναι κυρίως η μιοχάλαση (χαλάρωση) που προκαλείται, καθώς και η μείωση του μυϊκού σπασμού και της υπερτονίας.

Υδροστατική πίεση

- διευκολύνει την φλεβική κυκλοφορία
- Αναπνευστική λειτουργία

Η υδροστατική πίεση είναι η πίεση που ασκεί το νερό στα τοιχώματα του σώματος που είναι βυθισμένο μέσα σε αυτό και είναι ανάλογη τόσο με το βάθος που βρίσκεται καθώς και με την ποσότητα του νερού που το περιβάλλει. Έτσι εάν υποθέσουμε ότι βρισκόμαστε μέσα στο νερό μέχρι το ύψος των ώμων, τότε το νερό θα ασκήσει μια πίεση στα επιφανειακά αγγεία του σώματος, (φλέβες) βοηθώντας την επιστροφή του αίματος από την περιφέρεια προς την καρδιά. Με ένα ανάλογο μηχανισμό πίεσης στον θώρακα διευκολύνεται η αναπνοή και η ανταλλαγή των αερίων στο εσωτερικό της θωρακικής κοιλότητας.

Άνωση

Η λέξη άνωση μας παραπέμπει στα χρόνια του Αρχιμήδη, ο οποίος ήταν ο πρώτος που παρατήρησε ότι ένα σώμα που βυθίζεται σε ένα υγρό δέχεται μια δύναμη προς τα επάνω η οποία ισούται με το βάρος του νερού που εκτοπίζει. Η συγκεκριμένη Μηχανική Ιδιότητα του νερού, μας δίνει την δυνατότητα να δουλέψουμε σε ένα περιβάλλον με μειωμένη βαρύτητα. Υπό αυτές τις προϋποθέσεις άτομα με κινητικές δυσκολίες μπορούν να εκτελέσουν ασκήσεις μέσα στο νερό που σε άλλο περιβάλλον δεν θα ήταν ποτέ δυνατό.

Φυσικό περιβάλλον

Στην συγκεκριμένη περίπτωση δεν μιλάμε για μια φυσική ή μηχανική ιδιότητα του νερού, απλά αναφερόμαστε στη γένεση της ίδιας της ζωής του πλανήτη. Είναι γνωστό σε όλους ότι η ζωή ξεκίνησε στο υδάτινο στοιχείο και έτσι οι περισσότεροι οργανισμοί έχουν στο γενετικό τους κώδικα μια καλή σχέση με το νερό. Βάση εμπειρίας λοιπόν έχουμε παρατηρήσει ότι όλοι οι ασθενείς και ιδίως τα παιδιά εκτελούν καλύτερα και πιο εύκολα αλλά και με περισσότερη χαρά ένα πρόγραμμα υδροκινησιοθεραπείας από τις ασκήσεις στην ξηρά.



Αποτελέσματα - επιδράσεις της Υδροκινησιοθεραπείας στον οργανισμό

- Αγγειοδιαστολή - Υπεραιμία - Αύξηση του μεταβολισμού.
- Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος - Χαλάρωση.
- Μείωση του μυϊκού σπασμού - Αύξηση του εύρους κίνησης.
- Διευκόλυνση της αναπνοής.
- Ανάπτυξη της ιδιοδεκτικότητας.
- Αύξηση της μυϊκής ισχύος.

Ενδείξεις υδροκινησιοθεραπείας

- Νευρολογικές παθήσεις
- Ορθοπεδικές κακώσεις
- Τραυματισμοί
- Ρευματοπάθειες
- Μεταβολικά νοσήματα

Αντενδείξεις υδροκινησιοθεραπείας

- Ακράτεια ούρων - κοπράνων
- Δερματικές αλλοιώσεις
- ανοικτά τραύματα
- Καρδιοπάθειες
- Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
- Επιληψία
- Σαφνικές απώλειες αισθήσεων

Με γνώμονα όλα τα παραπάνω η υδροκινησιοθεραπεία, αποδεικνύεται ως ένα μέσο θεραπείας με πολλές και ευεργετικές ιδιότητες. Μπορεί να δώσει λύσεις σε κινητικά προβλήματα όπου η θεραπεία στην ξηρά θα ήταν πιο δύσκολη, προσφέροντας στον οργανισμό όλες τις φυσικές ιδιότητες του νερού.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ι. ΤΡΑΝΤΑΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
(Α.Ν.Ι.Κ.)

