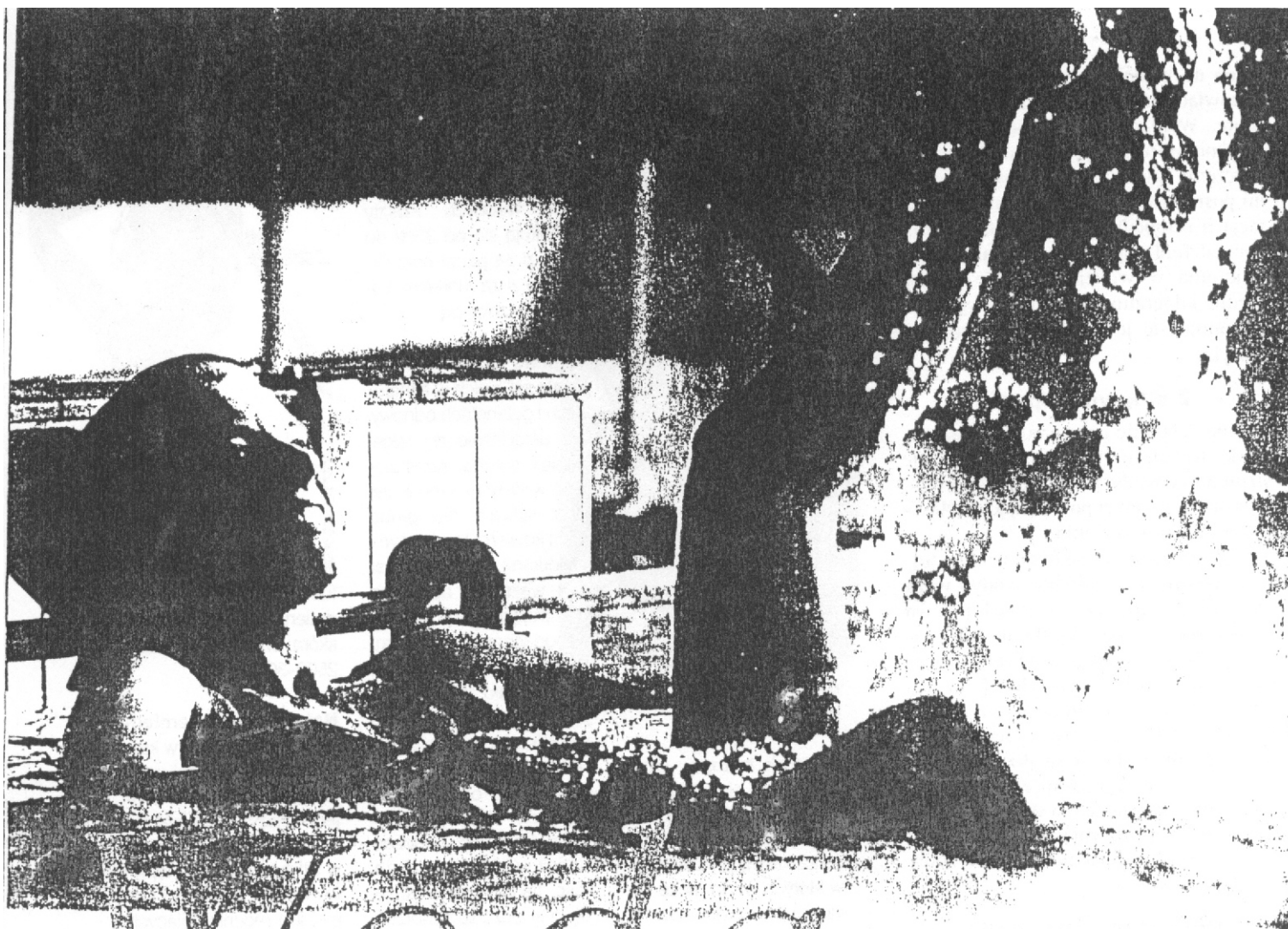




Woda

najlepsza masażystka

Z dobrodziejstwa zabiegów wodoleczniczych korzystamy najczęściej w sanatoriach i podczas urlopu. Lubimy je, gdyż pozwalają dojść do formy po chorobie, poprawiają kondycję, wygląd, a także samopoczucie psychiczne.

Woda szmerząc relaksuje, rozluźnia napięte mięśnie, masuje obolale stawy. Radzi sobie z tym doskonale i niepotrzebne jej do tego żadne kursy ani szkolenia. To oczywiście żart. Tak naprawdę zabiegi wodolecznicze najczęściej odbywają się pod okiem wykwalifikowanej osoby. To nie do wiary, ile gwałtownych reakcji wywołuje w organizmie zimna lub gorąca kąpiel albo mocno bijący natrysk. Dlatego też zanim zdecydujemy się na zabieg, poradzimy się lekarza. Do najważniejszych przeciwwskazań należą: nowotwory, ostre stany chorobowe, znaczne osłabienie organizmu, otwarte rany.

Krótkotrwałe kąpiele w chłodnej wodzie (o temperaturze do 27°C) zaleca się

w chorobach przemiany materii, np. otyłości i cukrzycy. Letnie kąpiele (do 33°C) pomagają np. przy astmie, a ciepłe (do 37°C) – przy bezsenności i nadpobudliwości nerwowej, a także przy przetrenowaniu mięśni. Zanurzanie całego ciała w wodzie gorącej (do 42°C) nie jest zdrowe. Wykorzystuje się ją natomiast do natrysków i tzw. półkąpiele (z polewaniem górnej połowy ciała), zalecanych przy gościecu, nerwobólach i niektórych chorobach kobiecych.

Aerobik w basenie

Gdy woda ma 34-36°C, organizm nie odczuwa jej ani jako ciepłej, ani jako zimnej. Taką temperaturę powinna mieć

woda do kąpieli kinezyterapeutycznej, a mówiąc prościej – do gimnastyki w basenie. Wymachy nóg, podskoki, bieg z pokonywaniem oporu wody oraz inne ćwiczenia zalecane są dzieciom z wadami postawy, rekonwalescentom po operacjach ortopedycznych, a także... osobom odchudzającym się. Systematyczne ćwiczenia w wodzie świetnie zbijają zbędne kilogramy, zwłaszcza wtedy, gdy wykonuje się je w rytm dynamicznej muzyki.

Z siłą wodospadu

Silne działanie na organizm mają natryski lecznicze. Im wyższe ciśnienie strumienia wody padającego na ciało, tym zabieg bardziej pobudzający, zwłaszcza dla układu krążenia.

Najpopularniejsze są bice wodne. Silnym strumieniem chłodnej wody z węża terapeuta w odpowiedni sposób polewa stojącego w odległości kilku metrów pacjenta. Podobnie odbywa się zabieg zwany biczem szkockim, tyle tylko, że używa się do niego na przemian wody zimnej i gorącej (zabieg kończy się natryskiem zimnym). Bicz stosuje się przy reumatyzmie, nerwicach oraz w zaburzeniach przemiany materii. Zaleca się je też w czasie kuracji odchudzających (uderzenie wody pomaga rozbić tkankę tłuszczową i ujędrnia ciało).

Delikatny dotyk wody

Ciśnienie wody z węża wykorzystuje się również w masażu podwodnym. Jest to zabieg znacznie łagodniejszy od bicia. Pacjent uклада się w dużej wannie napełnionej letnią lub ciepłą wodą. Terapeuta silnym strumieniem gorącej wody wpuszczanej do wanny masuje najpierw ręce i nogi, a następnie pośladki i plecy, brzuch i klatkę piersiową. Dzięki temu ustępują bóle, rozluźniają się napięte mięśnie, pobudza się krążenie i przemiana materii. Masaż przynosi ulgę w reumatyzmie, nerwobólach (np. rwie kulszowej), nerwicach. Często zalecany jest jako forma rehabilitacji po urazach, np. złamaniach. Chętnie korzystają też z niego osoby odchudzające się.

W niektórych ośrodkach odnowy biologicznej można skorzystać z urządzenia o nazwie hydro-jet. To też rodzaj hydromasażu, tyle że... na sucho. Leży się na wodnym materacu, we wnętrzu którego pracują dysze wyrzucające strumienie pod dużym ciśnieniem. Urządzenie obsługujemy za pomocą przycisków, kierując ciśnienie wody na wybrane części ciała.

KRYSTYNA STANISZEWSKA
Konsultacja: Łucja Golembiowska
z gabinetu odnowy Pro Futuro

Sanatorium w łazience

Jacuzzi. Z hydromasażu można korzystać również w zaciszu własnej łazienki. Potrzebna jest do tego specjalna wanna, wyposażona w kilka dysz, z których wydobywa się pod ciśnieniem woda wymieszana z bąbelkami powietrza. Strumienie uderzają w ciało nie prostopadle, lecz ukośnie, intensywnie pobudzając krążenie. Skierowane są na te części ciała, których bóle najczęściej nam dokuczają: okolice krzyżowo-lędźwiową, biodra, nogi. Intensywność masażu można regulować. Wanny do hydromasażu w zależności od modelu kosztują od 3000 do 30 000 zł.

Natrysk boczny, nazywany też płaszczyznowym, masuje ciało lepiej niż zwykły prysznic. W sprzedaży są już kabiny prysznicowe, w których woda może tryskać także z otworów na ściankach. Również w zwy-

kłej kabinie można zainstalować panel z funkcją biczów wodnych. Koszty kształtują się od 3000 do 6000 zł za panel oraz ok. 14 000 zł za markową kabinę prysznicową.

Kąpiele perelkowe. Korzysta się z nich w sanatoriach i gabinetach odnowy, ale urządzenie do takiej kąpieli można zainstalować w każdej wannie. Jej dno wykłada się grubą plastikową matą z licznymi otworkami. Połączona jest ona węzłem z aparatem pompującym powietrze wzbogacone np. ozonem. Bąble powietrza delikatnie masują ciało, wspomagając krążenie obwodowe, zmniejszając bóle stawów i kręgosłupa. Ułatwiają też wchłanianie olejków eterycznych dodanych do wody. Ponieważ podczas kąpieli wydziela się duża ilość tlenu, wykorzystuje się ją w leczeniu schorzeń dróg oddechowych jako



formę inhalacji. Doskonale dotleniona jest również skóra. Urządzenie kosztuje 2500–3000 zł.

Natryski naprzemienne. Można je robić w każdej kabinie i każdej wannie. Masaż będzie skuteczniejszy, jeżeli bateria prysznicowa wyposażona jest w siłko z regulacją wypływu wody – w postaci słabiej lub mocniej bijących strumieni.

Zimna kąpiel powoduje

- skurcz, a następnie rozszerzenie powierzchownych naczyń krwionośnych,
- zwolnienie akcji serca,
- podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi,
- napływ krwinek białych i czerwonych do naczyń obwodowych,
- zwolnienie i pogłębienie oddechu,
- zwiększone wydzielanie hormonów nadnerczy,
- napięcie mięśni.

Cena przyjemności

Orientacyjne ceny zabiegów hydroterapeutycznych w sanatoriach i ośrodkach odnowy:

- kąpiel kinezyterapeutyczna – 14–25 zł za 45 min
- aerobik w wodzie – 12 zł za 30 min
- bicz wodny – 7–25 zł
- masaż podwodny – 9–25 zł
- hydro-jet – 25 zł
- kąpiel perelkowa – 6–10 zł
- kąpiel perelkowo-ozonowa – 30 zł
- jacuzzi w małym basenie – 20 zł

Ciepła kąpiel powoduje

- rozszerzenie naczyń krwionośnych,
- przyspieszenie akcji serca,
- obniżenie ciśnienia krwi,
- przyspieszenie oddechu,
- wzmożone wydzielanie potu,
- rozluźnienie mięśni.



Zdjęcia: PROGRESS, SYGMA (3), FREE LANCE FREE