

Hidroterapi

Stella Peckary

ÖRSG ve RSE Yönetim Kurulu Üyesi

Retf sendromunda belirtiler:

Apraksi ve Ataksi, sert eklemler (özellikle diz, dirsek, ayak bilekleri, parmaklar), skolyoz cerrahisi sonrası fizyoterapi.

İki tip Hidroterapi vardır:

- Terapatik yüzme– kişinin vücudunda güven bulmak, kaygıyı azaltmak ve özgüvenini artırmak için suda basit hareketler yapılması olarak bilinir. Sadece fiziksel değil psikolojik bozukluklar için de etkilidir. Bir fizyoterapist / su terapisti tarafından uygulanır.[1]
- “Su Kürü” yada “Banyo Terapisi” –fiziksel ağrıyı giderebilmek adına suyun kaldırma gücünden yararlanılarak uygulanan alternatif tedavinin bir parçasıdır [2]. Bir fizyoterapist tarafından uygulanır.

Terapatik yüzme

Terapatik yüzme– hastanın sadece ihtiyaç duyduğu ve istediği şekilde tutulduğu ve dokunduğu sudaki yavaş hareketlerdir. Hasta vücudunun kondisyonunu ve dengesini geliştirmeyi öğrenecektir. Hızlı bir gelişim ve özgüven gelişimi görülebilir. Yüzmenin sert eklemler, bağlar ve gerilmiş kaslar üzerinde rahatlatıcı etkisi vardır. Bu nedenle, bazen Rett hastasının sert ekstremitelerinde, yüzme ile yumuşak hareketlerini başlatması mümkün olabilmektedir. [3]

Rett hastalarının çoğunun su içinde olmayı sevdiği iyi bilinmektedir. Su sıçratmak eğlence demektir. Her aksiyonu bir reaksiyon takip eder. Gülmek, gülümsemek ve mutluluk, Rett hastaları için, suda olmayı, zevkli hale getirir.[4]

Su sıcaklığının uygun olması gerektiği unutulmamalıdır. Rett hastaları sıcaklık konusunda,



oldukça hassastır ve alt ekstremitelerinde kan dolaşımı azdır. 32°C – 38°C arasındaki su sıcaklıkları rahatlamalarını ve sakinleşmelerini teşvik edecektir.

Yöntemler:

- Halliwick – yöntemi, sudaki motor kontrolünün biyofiziksel prensiplerine odaklanır, özellikle denge hissi (equilibrioception) ve merkez duygusu geliştirir [5][6]
- Watsu - Su Shiatsu'su - kas germe, eklem hareketlendirme ve masaj unsurlarını birleştirir [7]
- Bad Ragaz Halka Metodu – propriyoseptif nöromusküler kolaylaşmaya dayalı fiziksel rehabilitasyon için kullanılan bir tür su terapisi. Hasta, boyun, kollar, pelvis ve bacaklar etrafına takılan yüzme simitleri veya yüzme aparatları tarafından sağlanan destek ile suda yatay olarak yatar. Terapist belirlenmiş hareket kalıplarını kullanarak nöromusküler fonksiyonu iyileştirmek için yardımcı olur.[8]
- AI-CHI – hareket kabiliyetini artırmak ve kasları ve eklemleri güçlendirmek için kullanılan yumuşak bir yöntemdir. Sıcak suda nazik egzersizlerden oluşur [9]

“Su Kürü” yada “Banyo Terapisi”

“Su Kürü” yada “Banyo Terapisi” rahatsızlığı gidermek ve fiziksel sağlığı arttırmak için su kullanımınıdır (sıcak, soğuk, buhar, buzlu). Tıbbın ve alternatif tıbbın bir parçasıdır. Eklemlerdeki ağrıyı hafifletmek için özellikle duyu bütünleme terapisi ve fizyoterapide uygulanan bir yöntemdir.

Terim, kan dolaşımını uyarmak ve bazı hastalıkların semptomlarını tedavi etmek için, terapötik amaçlar için, sıcaklık ve basınç gibi suyun fiziksel özelliklerinden yararlanan geniş bir yaklaşım ve terapötik yöntem yelpazesini kapsar`. [2]

Bazı durumlarda, hasta bir banyoda hasta asansöründe oturur/yatar. Sıcak su sıcaklığı (35-38° C) vazodilatasyona, gevsemeye ve kan dolaşımının düzenlenmesine yardımcı olabilir. Bazı küvetler sualtı masaj nozulları ve hatta sualtı spotları ile donatılmıştır. Vücudun tamamını veya bir kısmını banyoda suya batırmak çeşitli ekipman yardımlarını gerektirebilir: tam vücut daldırma tankları (bir "Hubbard tankı" büyük bir boyuttur) veya kol, kalça ve bacak jakuzisi gibi.[10]

Rett-hastalar için bu pozisyon eklem kasılmalarına bağlı olarak rahatsız edici olabilir, ancak köpüren ılık su bunu telafi edecektir.



Alternatif yöntem:

Kneipp – rahatsız edici reaksiyon prensibi –soğuk/sıcak arasında geçiş yapılarak su sıcaklığının değiştirilmesi. Küvette yada jet duşta oturur pozisyonda uygulanmalıdır.

Takip:

Teröpatik yüzme sadece ısıtılmış suyla dolu yüzme havuzlarında mümkün olmaktadır (termal banyo), “Su Kürü” Hidroterapi muhtemelen evde verilebilir. Jakuzi ve jakuzi havuzları makul bir fiyata bulunabilir ve bazı oteller, spa ve rehabilitasyon merkezlerinde ücretsiz sunulmaktadır.

Referanslar

[1] https://de.wikipedia.org/wiki/Heilp%C3%A4dagogisches_Schwimmen

[2] <https://en.wikipedia.org/wiki/Hydrotherapy>

[3] Junger, W.Michael: Die Wasserspielwiese - Psychomotorik im Schwimmbad, Eigenverlag GesundheitsSeminare, Bremen, 1999

[4] http://www.rett-syndrom.at/rundbriefe.html#imTextObject_110_13_tab4 “Etwas für Wasserratten: Schwimmtherapie Vanessa“. Pic 1 and 2 private Peckary Stella © at Orthopädisches Kllinikum Zicksee, 7161 St. Andrä am Zicksee, Austria

- [5]<https://halliwick.org/> International Halliwick Conference of Swimming & Rehabilitation in Water
- [6]<https://www.rett.nl/over-de-vereniging/prettpraat/105-nieuwsbrief-april-2007.html>
- [8]https://en.wikipedia.org/wiki/Bad_Ragaz_Ring_Method
- [7]<https://en.wikipedia.org/wiki/Watsu>
- [9]<https://shawellnessclinic.com/de/wasserbehandlungen/>
- [10]<https://en.adeli-center.com/neurorehabilitation/unique-rehabilitation-approach/treatment-programme/#tab-id-18> Pic 3 private Peckary Stella © at Adeli Medical Center Piestany, Slovakia