

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

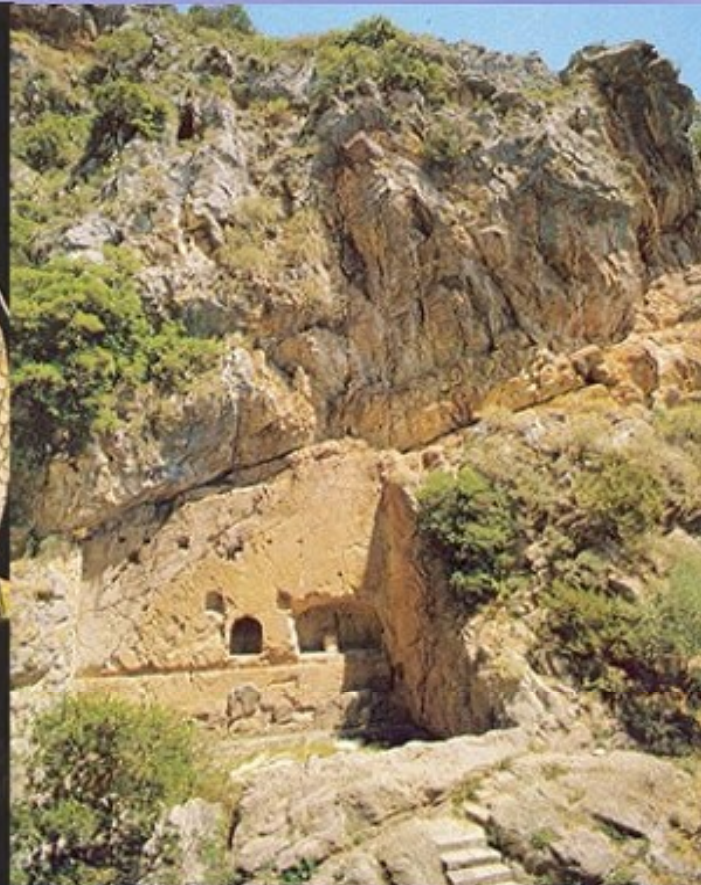
ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ

Ιατρός Αποκατάστασης - European Board Certified

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Ομηρικά Χρόνια

- Νερό ως μέσο καθαρισμού και υγιεινής
- Νερό – κάθαρση - θρησκεία

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Ιπποκράτης (460–375 π.Χ.)

- Νερό θεωρείται κάτι περισσότερο από εργαλείο καθαρισμού και υγιεινής
- Θεωρία των χυμών (εξήγηση της νόσου)

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή

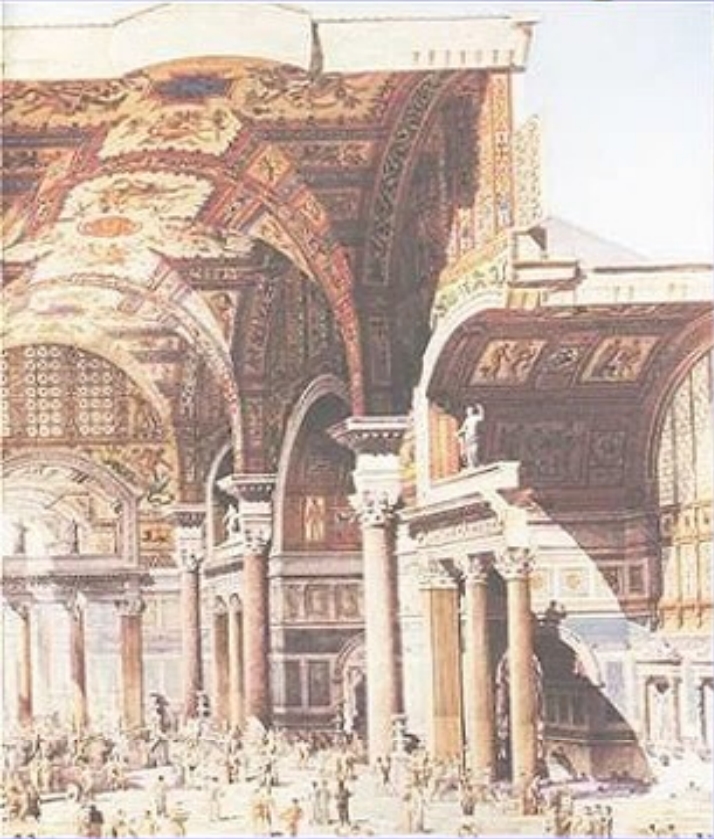


Ιπποκράτης (460–375 π.Χ.)

- Νερό ως θεραπευτικό μέσο
- Λουτρά - Εφίδρωση – Μάλαξη - Άσκηση

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Ρωμαϊκοί Χρόνοι

- ΛΟΥΤΡΑ & ΠΗΓΕΣ : χώροι αναψυχής, ανταλλαγής ιδεών & ύφανσης συνωμοσιών
- S p a = Salus Per Aquam

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

S p a (Therapy)

Επιθέματα

Μάλαξη

Άσκηση μέσα στο
Νερό

Ιαματική
Λουτροθεραπεία

Υδροθεραπεία

Κλιματολογικοί
Παράγοντες -
Κλιματοθεραπεία

Κοινωνικές &
Ψυχολογικές
Επιδράσεις

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Ασκληπιιάδης (124 π.Χ.) Νερό ως θεραπευτικό μέσο

- Υδροθεραπεία
- Θεραπευτική Πόση νερού

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Γαληνός (129 – 201 μ.Χ.)

- Προσδιορισμός των Θεραπευτικών Ενδείξεων του Νερού
- Εισαγωγή της θεραπευτικής δράσης του Κρύου Νερού

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Χριστιανισμός – Ευαγγελιστής Ιωάννης

«...ο ούν πρώτος εμβάς μετά την ταραχήν του ύδατος υγιής εγένετο ωδήποτε κατείχετο νοσήματος...»

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Βυζαντινοί Χρόνοι

- Τα ΛΟΥΤΡΑ γίνονται Μοναστήρια και Ναοί
- Η χρήση των S p a μένει στην τάξη των Ευγενών

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



13^{ος} αιώνας μ.Χ.

- Δημόσια ΛΟΥΤΡΑ (δωρεάν χρήση)
- Μπάνια - Πόση – Κλύσματα - Χαλάρωση & Αναψυχή

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή

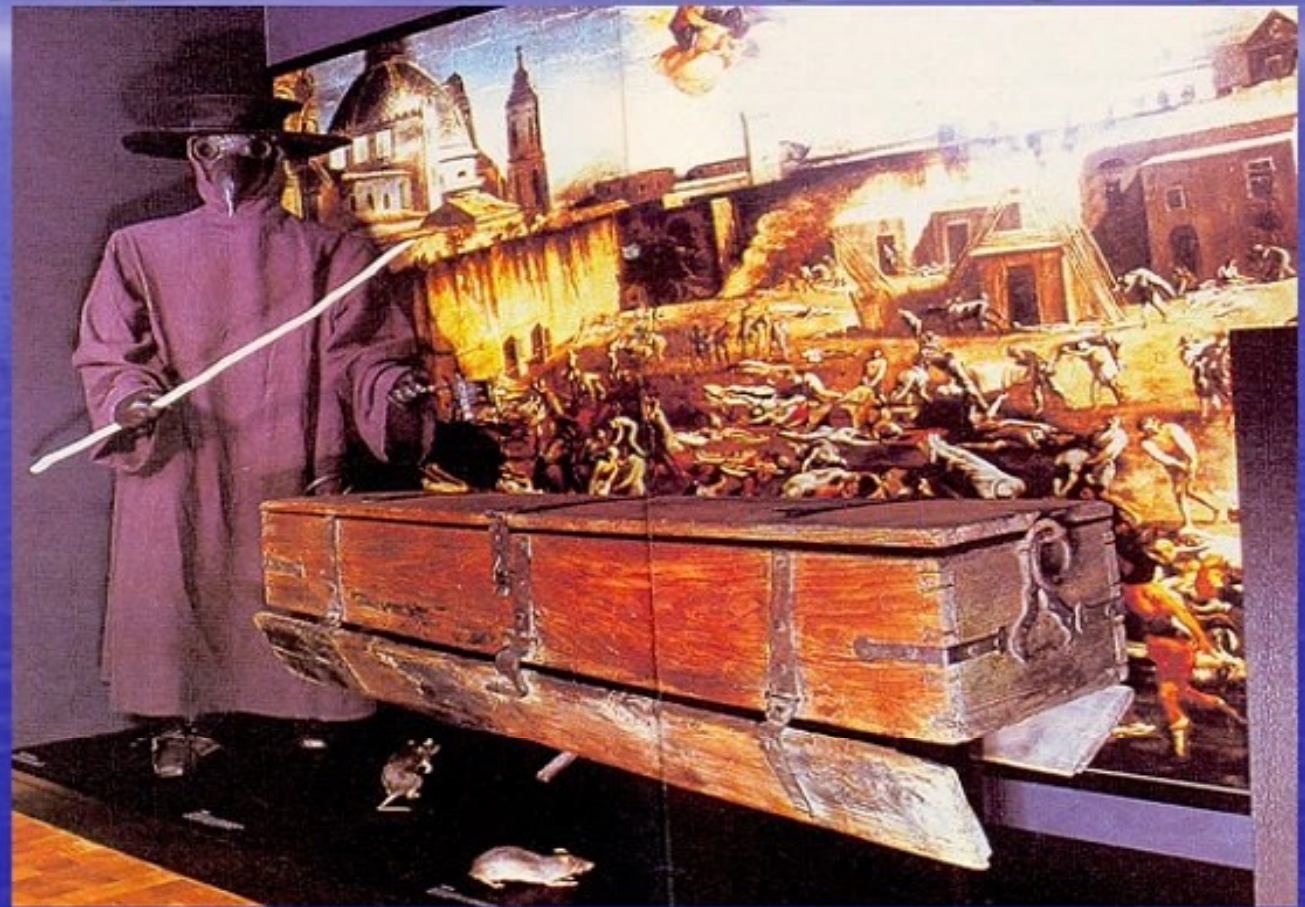


14^{ος} αιώνας μ.Χ.

- Ανακάλυψη ιαματικής πηγής στη Βελγική πόλη **SPA** (κοντά στη ΛΙΕΓΗ)
- Μπάνια - Πόση - Χαλάρωση & Αναψυχή

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



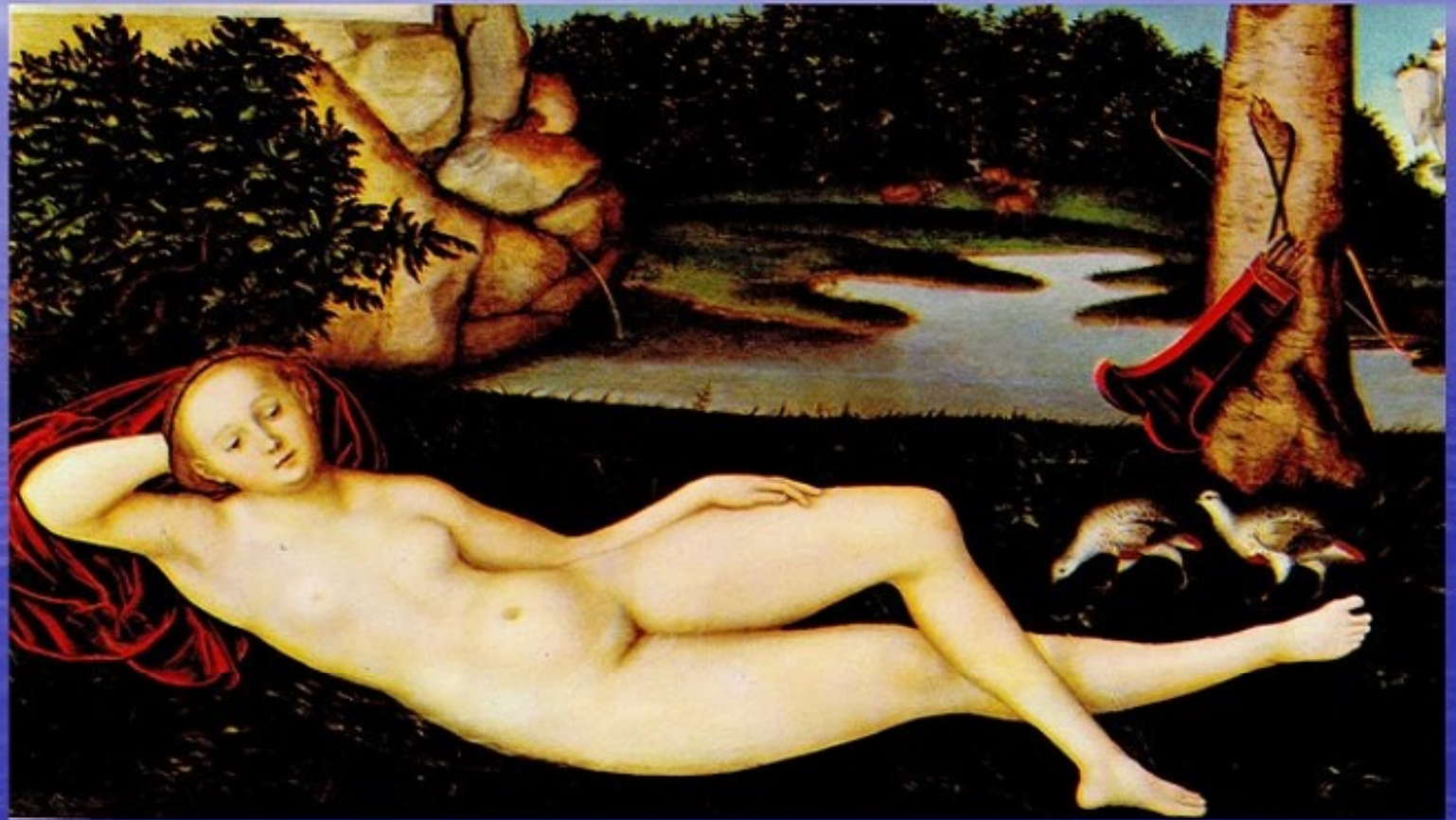
16^{ος} αιώνας μ.Χ.

Τα Δημόσια ΛΟΥΤΡΑ γίνονται ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ & κλείνουν

- Σύφιλη – Λέπρα – Ευλογιά – Πανώλη
- Πολιτικές και Θρησκευτικές εξεγέρσεις

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



17^{ος} αιώνας μ.Χ. - Γαλλία

- Θερμά ΛΟΥΤΡΑ (Μπάνια - Πόση - Εισπνοή)
- Κρύες ΠΗΓΕΣ (μόνο Πόση)

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



19^{ος} αιώνας μ.Χ.

- Ξανα-ανακαλύπτεται η ΜΗΤΕΡΑ ΦΥΣΗ (δράση των χημικών συστατικών των νερών των Πηγών)
- Ξεκινά η ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Balneology)

ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (BALNEOLOGY)

Ο ρ ι σ μ ό ς

Η χρήση του μεταλλικού νερού, ατμών, επιθεμάτων με στόχο / ους : Πρόληψη - Θεραπεία - Αποκατάσταση

Περιλαμβάνει :

- Βύθιση μέσα στο νερό
- Πόση νερού
- Εισπνοές ατμών, κ.α.

Μηχανισμοί Δράσης :

- Φυσικά αποτελέσματα (άνωση, θερμοκρασία, υδροστατική πίεση, κ.α.)
- Χημικά αποτελέσματα (CO₂, θείο, ραδόνιο, θαλασσινό αλάτι, κ.α.)

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

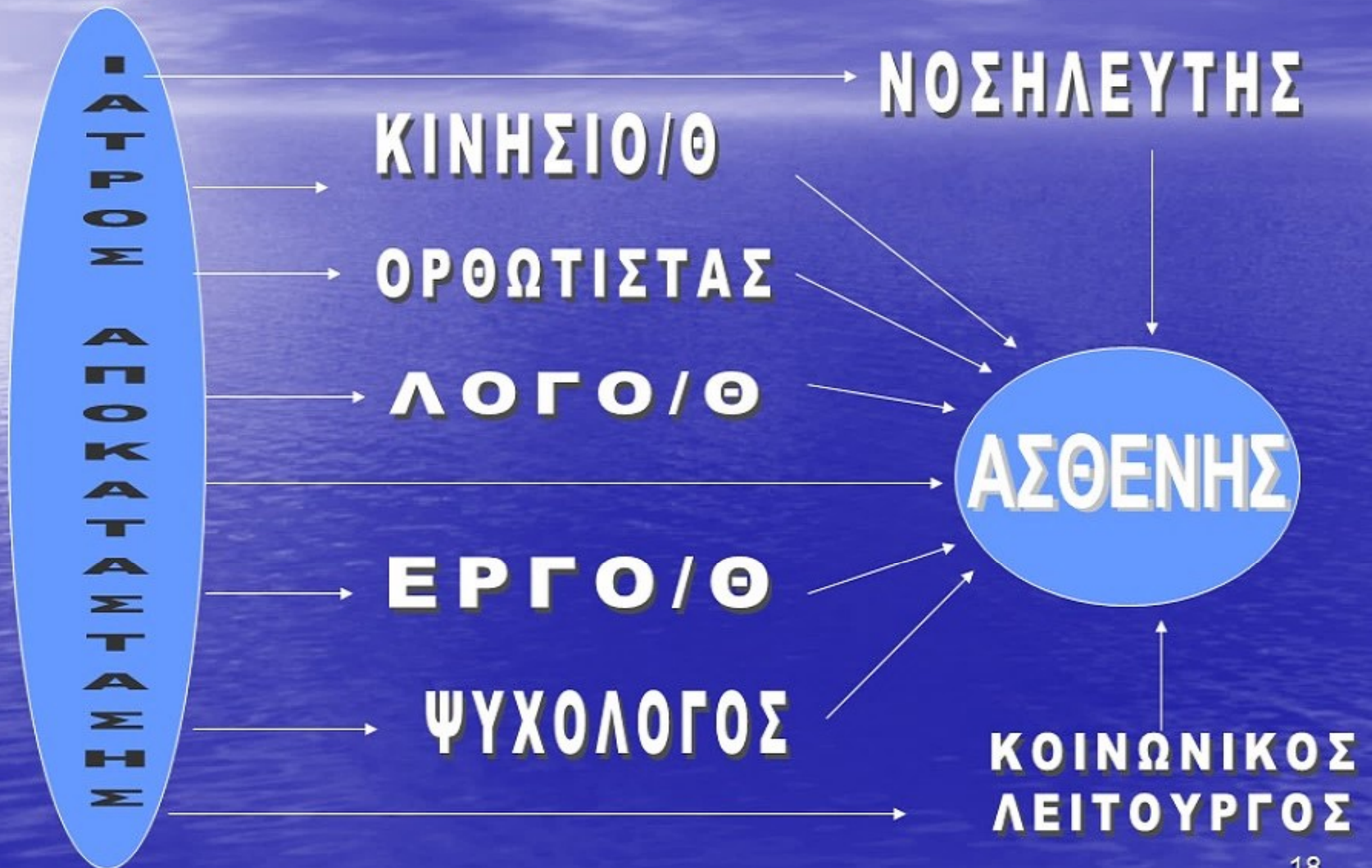
Ιστορική Αναδρομή



20^{ος} αιώνας μ.Χ. - τέλος του 2^{ου} Παγκόσμιου Πολέμου

- **Μελετάται** η επίδραση των χημικών συστατικών των νερών των Πηγών
- **Η ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** εντάσσεται στα προγράμματα αποκατάστασης

ΟΜΑΔΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ορισμός

Η χρήση του νερού με στόχο / ους :

- Πρόληψη
- Θεραπεία
- Αποκατάσταση

Περιλαμβάνει :

- Βύθιση μέσα στο νερό
- Άσκηση μέσα στο νερό
- Εκτόξευση νερού με πίεση (δινόλουτρο, θερμοθεραπεία, κ.α.)

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιδιαιτερότητες 1.

- ✓ **Σύσταση νερού** : υγρό (μεγαλύτερη πυκνότητα από τον αέρα) – *αντίσταση κατά την εκτέλεση της άσκησης*
- ✓ **Σχετική βαρύτητα** = F βαρύτητας - F άνωσης – *προστασία από τη «μείωση» του βάρους σώματος*
- ✓ **Άνωση** : παρεμβάλλει ροπή στην κίνηση – *διευκόλυνση των ασκήσεων εύρους κίνησης*
- ✓ **Υδροστατική πίεση** : η πίεση που ασκεί το νερό στο σώμα ανάλογα με το βάθος – *εμποδίζεται η λίμναση του αίματος στα κάτω άκρα - σταθεροποιούνται οι ασταθείς αρθρώσεις*

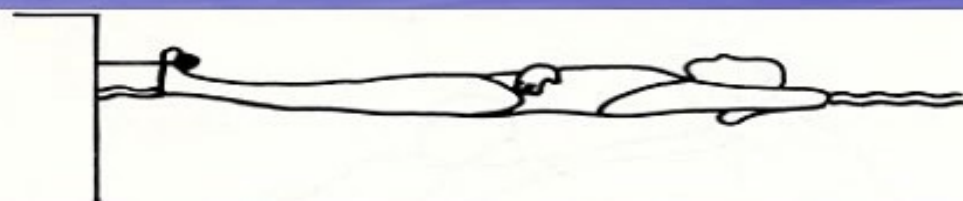
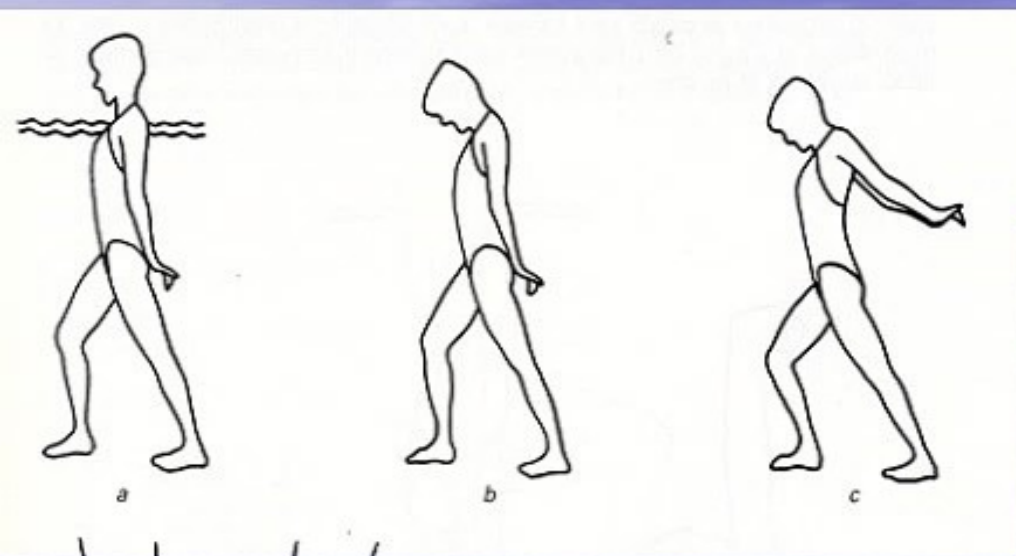
ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ιδιαιτερότητες 2.

- ✓ **Κίνηση μέσα στο νερό** : πραγματοποιείται με μικρότερη ταχύτητα απ' ότι στον αέρα – *μείωση των «προσκρούσεων» κατά την άσκηση*
- ✓ **Θερμοκρασία νερού** : $28^{\circ} - 30^{\circ} \text{C}$ – *για τη διευκόλυνση της θερμορύθμισης κατά την άσκηση & γενικευμένη μυϊκή χαλάρωση*
- ✓ **Διάθλαση Φωτός** : τροποποίηση της αντίληψης της «σωματικής εικόνας» μέσα στο νερό – *εμποδίζεται η αξιοποίηση του οπτικού feedback γι' αυτό θα πρέπει πάντα να διορθώνεται η στάση του σώματος και των αρθρώσεων*

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

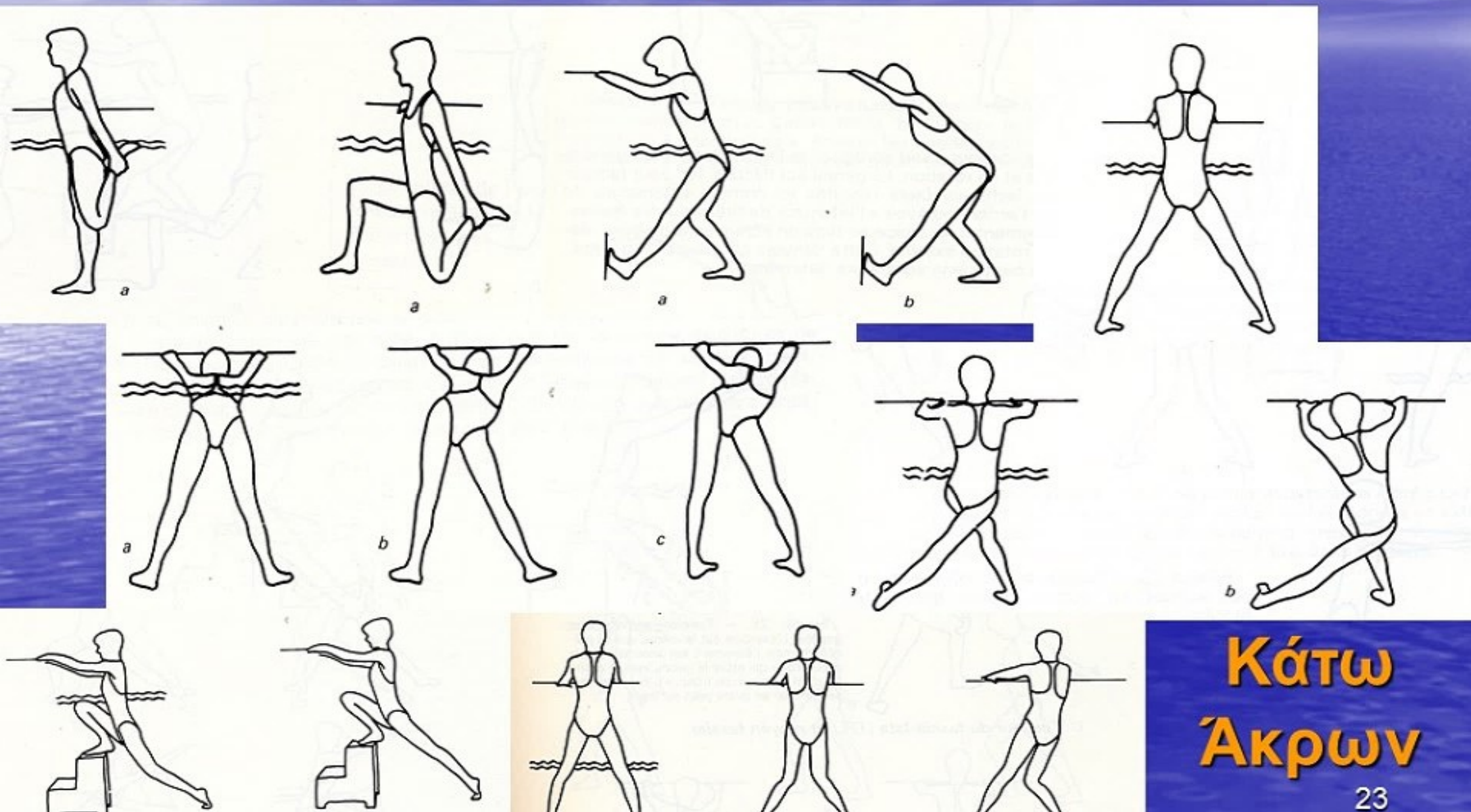
Ασκήσεις Εύρους Κίνησης



Άνω Άκρων

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

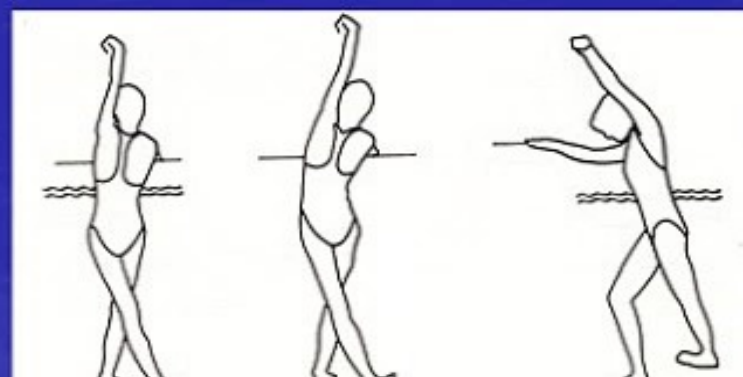
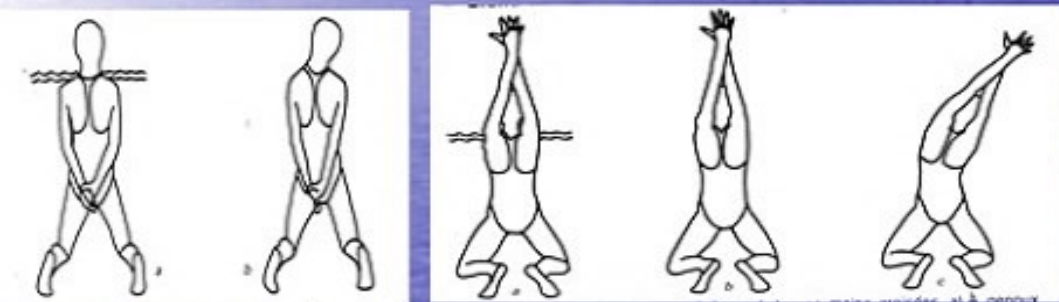
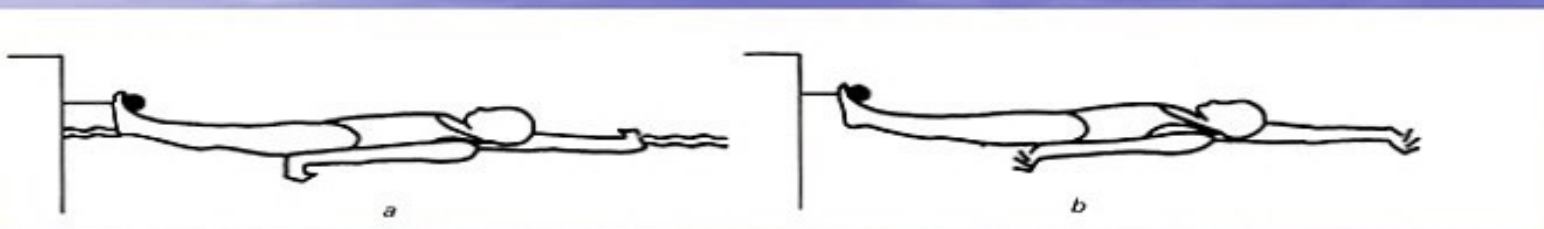
Ασκήσεις Εύρους Κίνησης



Κάτω
Άκρων

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

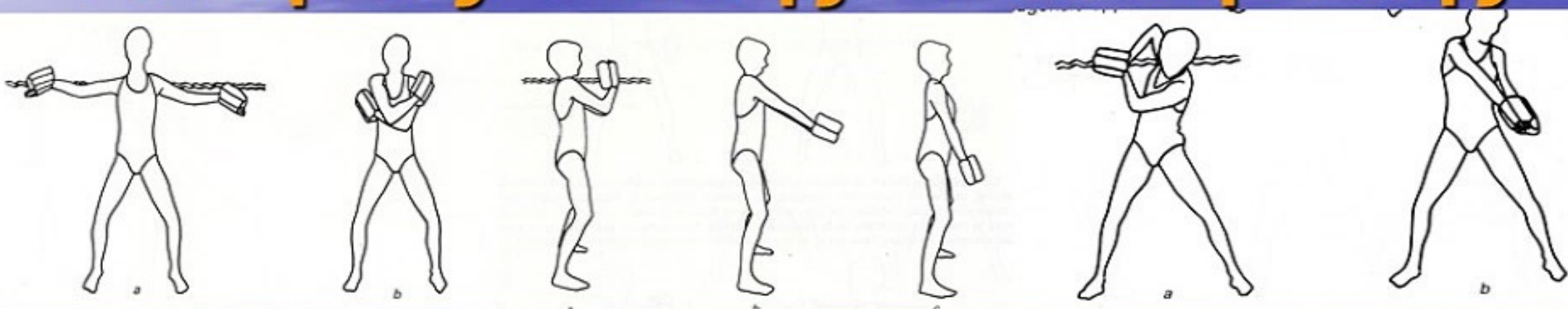
Ασκήσεις Εύρους Κίνησης



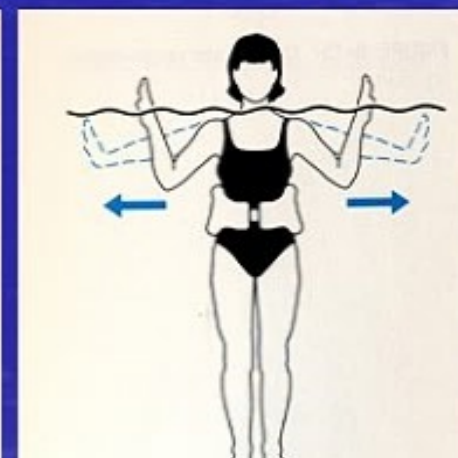
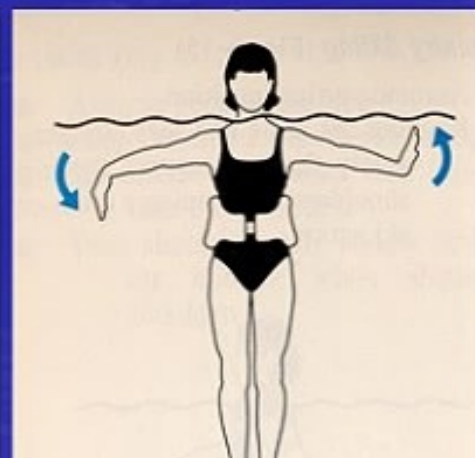
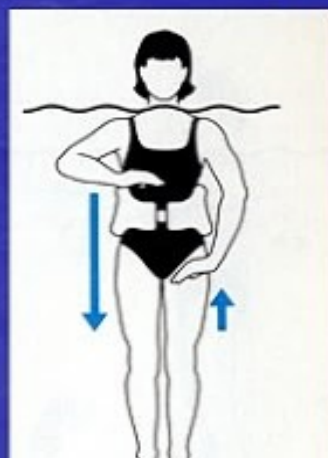
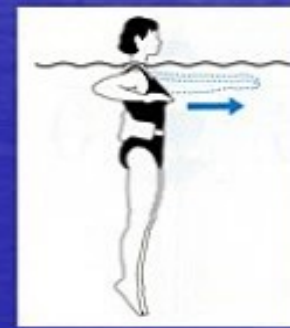
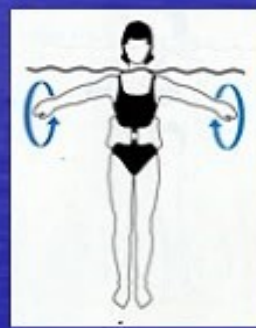
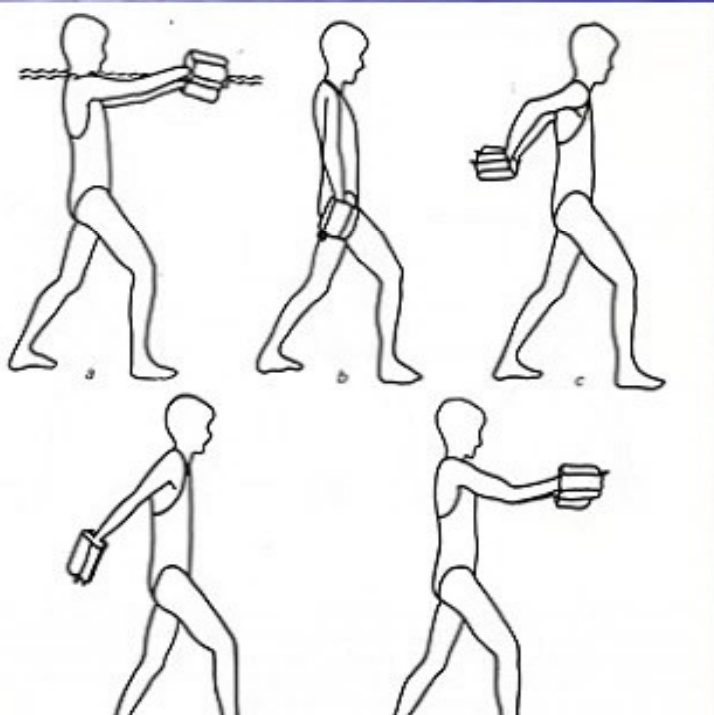
Σ.Σ.

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ασκήσεις Μυϊκής Ενδυνάμωσης

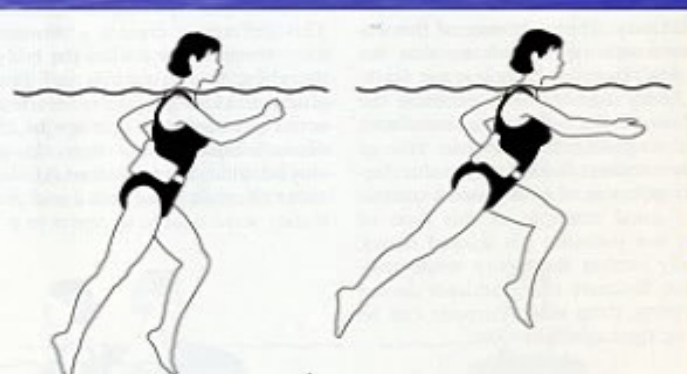
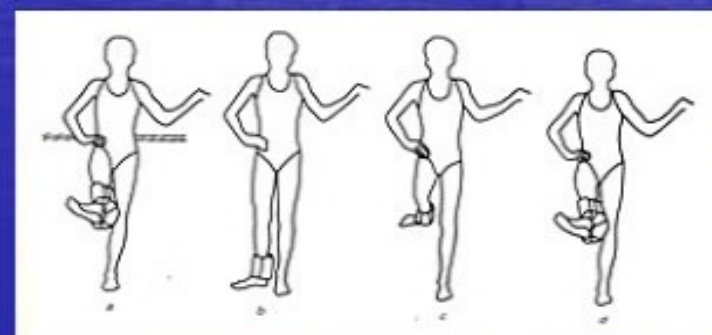
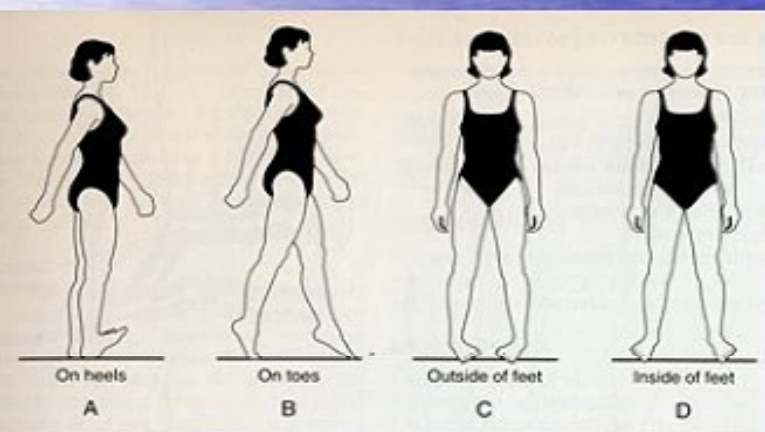
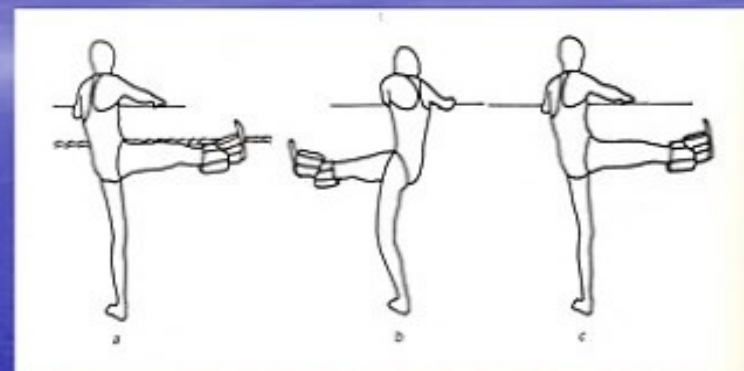
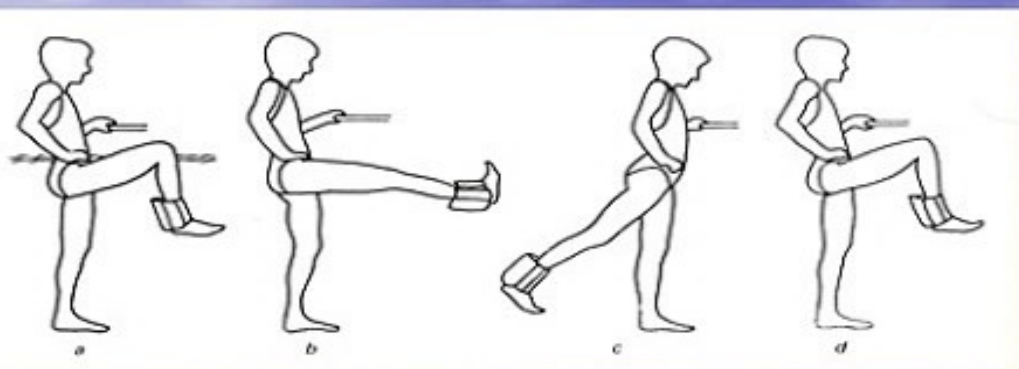


Σε βαθύ νερό →

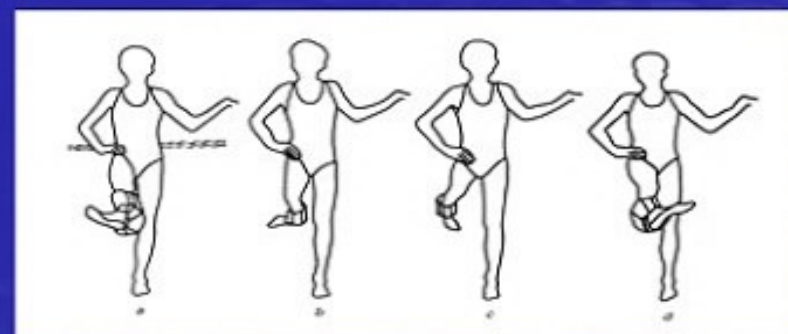


ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ασκήσεις Μυϊκής Ενδυνάμωσης



← Σωστό / Λάθος



ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Έλξη μέσα στο νερό



➤ Αποφόρτιση
μεσοσποδύλιου Δίσκου

20 min ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ 2 kgr
στις ποδοκνημικές

✓ Διάταση (μετά 20 min)
1,69 mm O 3 – O 4
1,63 mm O 4 – O 5
1,34 mm O 5 – I 1

☞ K. MOLL, 1970

☞ T. BENDER, 2006

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μάλαξη με πίεση μέσα στο νερό



Πίεση νερού 0,5 – 2,5 atm.

Δράσεις :

- Βελτίωση Αιματικής Κυκλοφορίας
- Μυϊκή Ενδυνάμωση

Ενδείξεις :

- ✓ Αντιμετώπιση Διαστρεμμάτων
- ✓ Αντιμετώπιση Αιματωμάτων

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Θεραπεία Κνειρρ



- Εναλλαγή ζεστού / κρύου – Φυσική Άσκηση
- Προγράμματα Διατροφής – Φυτοθεραπεία

Δράσεις :

- ✓ Ρύθμιση του Αυτόνομου Νευροφυτικού Συστήματος
- ✓ Ανάρρωση από χρόνια κόπωση, εξάντληση και έκπτωση της φυσικής κατάστασης

☞ S. KNEIPP, 1821 - 1897

© T. BENDER, 2000

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πρόγραμμα 10 σημείων

Κινητική Εκπαίδευση Ημιπληγικών

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

- ✓ Διανοητική Ρύθμιση (προσαρμογή στο μηχανικό αποτέλεσμα, έλεγχος της αναπνοής, κ.α.)
- ✓ Έλεγχος Ισορροπίας
- ✓ Ελεγχόμενη Κινητικότητα
- ✓ Κίνηση Halliwick – Κίνηση άνω άκρου – περισσότερο εύρος κίνησης
- ✓ Κολύμπι
 - ☞ James McMillan, new method in teaching swimm, 1949
 - ☞ London, Halliwick School for Crippled Girls, 1950
 - ☞ Association of Swimming Therapy, 1952
 - ☞ Annual courses in Bad Raz, 1963
 - ☞ Conference Halliwick, 1986
 - ☞ International Halliwick Assoc. and Found., 1994

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Bad Ragaz Ring Method (B.R.R.M.)

Παθητική Μορφή Υδροθεραπείας

- ✓ Ατομική, ειδική μέθοδος θεραπείας
- ✓ Βασίζεται σε εμβιομηχανική, υδροστατική, νευροφυσιολογία (ιδιοδεκτικότητα, ερεθίσματα διευκόλυνσης, κ.α.)
- ✓ Συνδυασμός χαλάρωσης – σταθεροποίησης – προοδευτικής αντίστασης
- ✓ Χρήση βοηθημάτων για την πλεύση (σταθεροποίηση - ασφάλεια)

➤ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ σε Νευρολογικές παθήσεις, Ρευματολογικές παθήσεις, Κακώσεις








- ☛ *Active hydrotherapy for peripheral lesions, decreased R.O.M., 1930*
- ☛ *Wildbad (D) stabilization, using rings, 2D, 1955*
- ☛ *According Kabat, Knott, B. Davies incorporated PNF developed the New Bad Ragaz Method (Egger, McMillan), 1965*
- ☛ *Egger The New Bad Ragaz Method With Ring, 1990*

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

✓ **Επανεκπαίδευση ΒΑΔΙΣΗΣ** (αλλαγές του προτύπου βάδισης μέσα στο νερό)

TABLE 11-1. The Gait Cycle and the Influence of the Water on the Lower Limbs

		Swing Phase (40%)			Stance Phase (60%)			
		Initial Swing	Midswing	Terminal Swing	Heel Strike	Flat Foot	Midstance	Push-off
								
Influence of the Water	Assisted	<ul style="list-style-type: none"> • hip flexion • knee flexion 60° 	<ul style="list-style-type: none"> • hip flexion 	<ul style="list-style-type: none"> • hip flexion 	<ul style="list-style-type: none"> • hip flexion* • ankle dorsiflexion 	<ul style="list-style-type: none"> • hip flexion* • knee flexion 10° 		<ul style="list-style-type: none"> • hip extension full
	Resisted	<ul style="list-style-type: none"> • ankle plantar flexion 	<ul style="list-style-type: none"> • knee as it swings through and begins to extend 	<ul style="list-style-type: none"> • knee extension to 0° 	<ul style="list-style-type: none"> • knee extension full 		<ul style="list-style-type: none"> • hip extension • ankle plantar flexion 	<ul style="list-style-type: none"> • ankle plantar flexion† • metatarsophalangeal extension†
	Supported	<ul style="list-style-type: none"> • neutral foot 	<ul style="list-style-type: none"> • neutral ankle and foot 	<ul style="list-style-type: none"> • neutral ankle and foot 	<ul style="list-style-type: none"> • neutral foot 	<ul style="list-style-type: none"> • neutral ankle • neutral foot 	<ul style="list-style-type: none"> • neutral knee, full extension • neutral foot 	<ul style="list-style-type: none"> • neutral knee, full extension • neutral interphalangeals

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- ✓ Προβλήματα Σπονδυλικής Στήλης (*Back Pain – Back School*)
 - προοδευτικής έντασης προγράμματα
 - προσαρμοσμένα στην πάσχουσα περιοχή (*A.M. – Θ.Μ. – Ο.Μ.*)
 - περιεχόμενο :
 - προθέρμανση - διατάσεις
 - ενδυνάμωση
 - αποθεραπεία – διατάσεις

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- ✓ *Ινομυαλγία (Πολυπαραγοντικό Επώδυνο Σύνδρομο)*
 - *προοδευτικής έντασης προγράμματα*
 - *προσαρμοσμένα στο άτομο*
 - *περιεχόμενο :*
 - *προθέρμανση*
 - *διατάσεις (μυϊκών ομάδων που είναι επιρρεπείς σε σπασμό)*
 - *ενδυνάμωση (άνω άκρων – κάτω άκρων – κοιλιακών)*
 - *αερόβια άσκηση*
 - *αποθεραπεία – διατάσεις*

ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

επιγραμματικά

- προοδευτικής έντασης προγράμματα
- προσαρμοσμένα στο άτομο
- περιεχόμενο :
 - προθέρμανση καρδιαγγειακή - διατάσεις
 - ενδυνάμωση - αερόβια άσκηση
 - αποθεραπεία – διατάσεις
- οι επαναλήψεις ΔΕΝ χρειάζεται να οδηγούν στην «εξόντωση»
- να λαμβάνεται υπ' όψιν η θερμοκρασία και η αντίσταση του νερού (κίνδυνος θερμοπληξίας, ηλεκτρολυτικών διαταραχών, κάματος, κ.α.)
- είναι σημαντικό να διατηρείται η σωστή θέση των μελών και του σώματος στο περιβάλλον του νερού

ευχαριστώ για την προσοχή σας

