



Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

TERAPEUTA ZAJĘCIOWY

przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli
zawodów branży hotelarsko-turystycznej”

Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez
całe życie – projekty konkursowe





Terapeuta Zajęciowy

Wiedza z zakresu hydroterapii



Hydroterapia-działanie

- Forma leczenia i niwelowania stresu stosowana od wieków.
- Metoda lecznicza opiera się na 3 prostych elementach: ciepło, zanurzenie się w wodzie i ruch wody zwany hydromasażem. Ciepło rozszerza naczynia krwionośne i przyspiesza obieg krwi w organizmie. Umożliwia to enzymom i endomorfinom (naturalnie uśmierzającym ból) szybsze, bardziej efektywne działanie i to w częściach ciała, takich jak mięśnie i stawy, które zostały nadwyrężone, uszkodzone lub naciągnięte. Ciepło ułatwia także komórkom pozbycie się pozostałości metabolizmu, zastąpienie ich tlenem i innymi substancjami odżywczymi dla organizmu. Hydroterapia równoważy zaburzenia krążenia, poprawia funkcje układu nerwowego, trofikę tkanek, ma pozytywny wpływ na odżywienie i funkcje skóry, poprawia ukrwienie obwodowe - mniejsze obciążenie serca, a także aktywizuje system odpornościowy.
- Współczesną hydroterapię natomiast możemy podzielić na bierną: natryski, kąpiele, bicze, łaźnie, gorące źródła oraz czynną - w formie ćwiczeń prowadzonych indywidualnie lub w grupach pod opieką terapeuty lub instruktora.



Masaż wirowy

- idealny zabieg stosowany w rehabilitacji kończyn górnych, dolnych oraz stóp i podudzi, w szczególności w stanach pourazowych, zaburzeniach nerwowych lub zmęczeniu układu mięśniowo - nerwowego. Delikatny, efektywny hydromasaż uzyskuje się za pomocą strumienia wody o regulowanej sile i temperaturze poprzez szereg efektywnie rozmieszczonych dysz.
- Masaż wirowy zmniejsza opuchliznę, poprawia krążenie krwi, redukuje bóle i napięcie mięśni. W zależności od temperatury możemy uzyskać w ciepłej wodzie rozluźnienie, natomiast w zimnej wodzie uzyskujemy efekt przeciwbólowy.



Masaż wirowy

Wirówka kończyn
górných



Wirówka kończyn
dolnych



Bicze szkockie

- Zabieg, który polega na polewaniu ciała skupionym bądź wachlarzowatym strumieniem wody, stosując na zmianę różnego rodzaju natryski. Z reguły różnicuje się temperaturę wody np. przez 1 - 2 min stosuje się wodę o temperaturze 40°C potem przez 20 - 30 sek wodę o temperaturze 20°C lub niższej. Zabiegi w takim układzie powtarza się dwa razy.
- Bicze szkockie oprócz działania termicznego mają silne działanie mechaniczne, stanowią one odrębną formę masażu wodnego.
- Bicze szkockie mogą być wykonywane na całym ciele lub częściowo.
- Bicze wodne całkowite wpływają stabilizująco na autonomiczny układ nerwowy, pobudzają krążenie i oddychanie oraz przemianę materii. Bicze częściowe stosowane są w chorobach stawów i mięśni.



Bicze szkockie



Katedra do biczów
szkockich



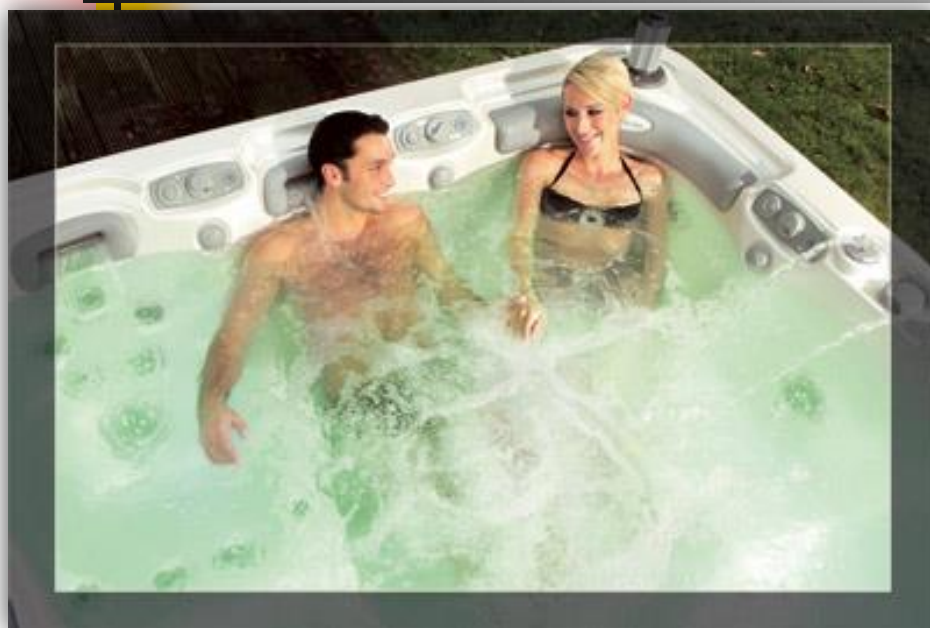
Hydromasaż

- Najkrótszą definicję hydromasażu można zmieścić w paru słowach: to metoda higieny osobistej, która pozytywnie wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną. Zabieg hydromasażu wykorzystuje trzy czynniki: ciepło, wyporność wody oraz masaż, które wspólnie wpływają na efekt odprężenia i poprawy samopoczucia.
- Z dysz wodnych montowanych w bocznych ścianach wanny, kabinie lub panelu prysznicowym pod znacznym ciśnieniem wydobywa się woda lub woda zmieszana z powietrzem i silnie uderza o ciało masując je. Taka kuracja wodna wzmacnia mięśnie, ujędrnia i odpręża skórę, równocześnie masując ją i oczyszczając.
- Uaktywnienie odpowiednich receptorów ciała za pomocą hydromasażu korzystnie wpływa na pracę narządów wewnętrznych i przepływ płynów ustrojowych. Co ważne - efekty hydromasażu są bardzo szybko zauważalne i bardzo dobrze przyswajane przez organizm.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Hydromasaż





Masaż podwodny

- Ten typ masażu jest wykonywany za pomocą ruchomego natrysku podwodnego o regulowanym ciśnieniu, a niekiedy temperaturze wody, przy czym zabieg odbywa się podczas kąpieli całkowitej w wodzie o temperaturze 34-37°C. Do natrysku podwodnego używa się zazwyczaj wody z wanny, w której leży pacjent. Ciśnienie strumienia wody do masażu przedniej powierzchni ciała powinno wynosić połowę wartości ciśnienia stosowanego na powierzchnię grzbietową. Dysze stosowane do masażu podwodnego można wymieniać zmieniając kształt strumienia wody: deszczowy, wachlarzowaty, skupiony, kolczasty. Na ogół wykonuje się podwodny natrysk za pomocą dyszy umożliwiającej otrzymanie natrysku wody w postaci strumienia skupionego, biczowego.
- Zabieg ten działa na tkanki porównywalnie do klasycznego masażu, powodując wzrost ukrwienia i cyrkulacji limfy, jednak jego siła jest większa, ponieważ dochodzi działanie termiczne i hydrostatyczne kąpieli całkowitej. Dzięki niemu uzyskuje się największe możliwe do uzyskania w kąpieli wodnej rozluźnienie mięśni, co jest spowodowane możliwością głębokiego działania strumienia wody na tkanki. Masaż podwodny pobudza tkankową przemianę materii oraz trofikę, daje uspokojenie psycho - wegetatywne, zmniejsza ból.



Masaż podwodny





Kąpiel perełkowa

- Polega on na doprowadzeniu do wody podgrzanego powietrza, które wydobywa się z dna wanny. Pęcherzyki powietrza stymulują układ krwionośny, a także rozluźniają mięśnie i stawy. Ich działanie można porównać do suchego masażu ręcznego. Kąpiel taka tonizuje układ nerwowy i oddechowy, a także poprawia przemianę materii. rodzaj zabiegu balneologicznego polegający na kąpeli w wodzie, do której wtłaczane jest powietrze pod ciśnieniem.
- Kąpiel wykonuje się na bazie wód leczniczych lub zwykłej wody gospodarczej o temperaturze 35-37 °C. Zabieg trwa 10-20 minut i podczas kuracji uzdrowskiej przeciętnie wykonywany jest 2-3 razy w tygodniu. Przeprowadza się go w wannach ze specjalnym rusztem na dnie, przez który wtłaczane jest powietrze o ciśnieniu 2-4 at.
- Zabieg ma działanie odprężające – poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko zaburzeń krążeniowych. Zalecany jest przy nerwicach, ogólnym osłabieniu, itp. Przeciwwskazania: ogólne i szczegółowe uwzględniające czynnik termiczny i hydrostatyczny. Przy zastosowaniu wody leczniczej (siarkowa, solankowa) ma dodatkowe działanie i ewentualne dodatkowe przeciwwskazania jak dla danego rodzaju wody.



Kąpiel kwasowęglowa

- Dwutlenek węgla jest gazem bezbarwnym, bez zapachu o smaku lekko kwaśnym, łatwo rozpuszcza się w wodzie i łatwo z niej uchodzi, jest 1,5 raza cięższy od powietrza. Rozpuszczalność w wodzie zależy od temperatury ciśnienia. Woda kwasowęglowa o temp. 20°C podgrzana do 35°C traci około połowę zawartego w niej CO₂. Rozpuszczalność CO₂, H₂S i Rn maleje stosownie do wzrostu temperatury, czym wyższa temperatura wody tym roztwory wodne tych gazów stają się przesycone i łatwo wydzielają się z niej. Również wydzielanie się CO₂ z wody jest zależne od intensywności jej mieszania.
- Normalne natężenie CO₂ we wdychanym powietrzu wynosi 0,03%, dopuszczalne zaś zdrowotne stężenie wynosi 1,07% . Według obowiązujących norm sztuczne nasycenie wody dwutlenkiem węgla z zastosowaniem do kąpeli leczniczych nie może być mniejsze niż 750 mg/l, zaś naturalne od 250-1000 mg/l.
- Kąpiel kwasowęglową zwłaszcza sztucznie przyrządzoną chory winien pobierać jako półkąpiel w pozycji siedzącej. Po wejściu do kąpieli o temperaturze 34°C w ciągu pierwszej minuty odczuwa się chłód, który całkowicie mija ze względu na zwiększenie przez CO₂ progu pobudliwości receptorów zimna.



Kąpiel kwasowęglowa

- Pod wpływem działania dwutlenku węgla w kąpeli następuje rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry bezpośrednio stykającej się z wodą z widocznym jej zarumienieniem. Tak u ludzi z prawidłowym ciśnieniem, jak i z podwyższonym następuje obniżenie ciśnienia tętniczego. Występuje wzrost pojemności wyrzutowej serca z jednoczesnym zwolnieniem akcji serca, przekrwienie naczyń wieńcowych serca i zwiększona oraz wydłużona diureza. Po kąpielach kwasowęglowych występuje ogólne uspokojenie, poprawa samopoczucia, niejednokrotnie uczucie rozleniwienia i senność.
- Czas trwania zabiegu 10-20 min., temp. 33-34°C. W wyjątkowym przypadku 35°C u pacjentów z dużą nadwrażliwością na wychłodzenie. Średnio tygodniowo 2-3 zabiegi, w wybranych przypadkach bez stosowania kąpeli innych, 4 razy tygodniowo.



Kąpiel solankowa

- Działanie lecznicze kąpeli solankowych trwa nie tylko podczas samych kąpeli, ale również po ich odbyciu. Jest to związane z odkładaniem się substancji leczniczych pochodzących z kąpeli o warstwie luźnej skóry. Dlatego też po ich zakończeniu nie należy opłukiwać ciała.
- Solanki to wodne roztwory jonów głównie sodowych i chlorkowych, ale także bromkowych, jodkowych, borowych i siarczkowych. Inowrocław ma wodę solankowo – siarczkową. Charakteryzuje je wysoki ciężar właściwy, a także duże ciśnienie hydrostatyczne i osmotyczne. Mają wysoką pojemność cieplną i małe przewodnictwo cieplne. Solanki mogą być pochodzenia naturalnego jako wody mineralne, bądź wytworzone sztucznie. Kąpiele w nich mogą odbywać się indywidualnie lub grupowo. Mogą towarzyszyć im ćwiczenia.
- Kąpiele zmniejszają pobudliwość nerwów czuciowych i ruchowych. Regulują ciśnienie tętnicze. Poprawiają krążenie i ukrwienie skóry.
- kąpiele są stosowane w kilku seriach o rosnącej temperaturze i zasoleniu. Te podwyższone parametry wymagają wydłużonego okresu wypoczynku po zakończeniu zabiegu.
- Kąpiele średnio trwają 15 - 20 minut, co 1 - 3 dni, w temperaturze około
- 36 - 38 stopni Celsjusza.



Basen rehabilitacyjny – forma hydroterapii

- Gimnastyka w wodzie, rehabilitacja lub bardzo popularne współcześnie zajęcia aqua aerobiku w basenach solankowych, a szczególnie w solankach o charakterze bromkowo-jodkowym zalecane są w chorobach reumatycznych, zwyrodnieniowych, po urazach aparatu ruchu, nerwicach wegetatywnych, w terapiach odchudzających, ale także w modelowaniu sylwetki, likwidacji cellulitu, naturalnej poprawie struktury skóry.
- W wielu kurortach w Polsce można korzystać z kąpeli solankowych np. Inowrocław, gdzie polecane są zajęcia ruchowe w środowisku wodnym. Do basenu wpompowywana jest lecznicza solanka, która wpływa na poprawę ogólnej kondycji organizmu ćwiczących, hartuje, zapobiega chorobom, opóźnia starzenie się, wpływa na redukcję masy ciała osób otyłych oraz pozytywnie kształtuje sferę psychiczną, z powodzeniem jest wykorzystywana również w prewencji wielu chorób cywilizacyjnych.



Basen rehabilitacyjny – forma hydroterapii

- Dla osób z nadwagą szczególnie polecane są zajęcia w basenie, gdyż praca w odciążeniu nie wywołuje dodatkowych przeciążeń stawów i kręgosłupa, co sprzyja również zwiększonemu wydatkowi energetycznemu, w trakcie zajęć organizm „spala” nawet około 600-700kca
- Przy zanurzeniu do wysokości obręczy biodrowej ciężar ciała w wodzie wynosi około 50% wagi rzeczywistej, a przy zanurzeniu do wysokości klatki piersiowej ciężar ciała wynosi około 25-30% rzeczywistej masy ciała, jest to bardzo istotne w terapiach odchudzających.
- Temperatura w basenie rehabilitacyjnym powinna wynosić od 29 – 32 stopni Celsjusza



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Ćwiczenia w basenie



Aquavibron

- Polega na stosowaniu masażu mechanicznego przy użyciu 10 różnych membran masujących wykonanych ze specjalnej gumy (kautczuk naturalny) napędzanych prądem wody, które przenoszą na tkanki wibrację o częstotliwości 2000 – 7000 drgań na minutę. Sam masaż odbywa się metodą „na sucho”, tzn. osoba korzystająca z masażu nie ma bezpośredniego kontaktu z wodą.
- Masaż o specjalnych impulsach wibracyjnych zmniejsza napięcie mięśniowe, poprawia ogólną trofikę tkanek oraz miejscowe krążenie krwi.
- Podczas masażu wibracyjnego w miejscu działania wzrasta przekrwienie czynne i bierne, stosownie do czasu trwania zabiegu. Wymaga to, więc wielokrotnego ponawiania masowania małego obszaru, najlepiej ruchem owalnym, stopniowo przesuwanym z obwodu do środka ciała. Tak wykonany masaż poprawia ukrwienie mięśni, a również ścięgien i części więzadeł, oraz oddziałuje korzystnie na przepływ chłonki. Drgania membrany działają łagodnie na receptory nerwowe znajdujące się w obszarze działania, powodując zmniejszenie bólu w tej strefie, w strefach niedokrwionych wpływając korzystnie na proces odżywiania tych tkanek. Na drodze odruchowej występują korzystne zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, dając uczucie odprężenia, zmniejszenie bólu i lepszej sprawności ruchowej.



Aquavibron





Sauna parowa

- Kąpiel parowa wspaniale relaksuje, ale przede wszystkim jest zdrowa. Jest to kąpiel wypotna, podobnie jak sauna sucha, jakkolwiek klimat w łaźni jest zupełnie inny: mniej gorący i znacznie wilgotniejszy. Dla wielu, jednak te niższe temperatury kąpieli pomiędzy 43 - 46°C, i wilgotność względna rzędu 100 % to idealne warunki do odprężenia.
- Gorąca para jest szczególnie dobra na choroby dróg oddechowych i dolegliwości reumatyczne. Również ci, którzy przywiązują wagę do ładnej skóry potrafią docenić wilgoć i ciepło kąpieli parowej, gdyż odmładza, oczyszcza i ożywia skórę.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Sauna parowa





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Materiał opracowany w ramach realizacji projektu **„Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”**.