

Водолечение

Гидротерапия (от др.-греч. ὕδωρ — вода и θεραπεία — уход, лечение) - **лечение водой**. Под термином гидротерапия подразумевается наружное применение пресной воды (водопроводной, речной, озерной, дождевой, пресной водой источников) в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, укутываний. Водолечение отличается от многих методов лечения своей простотой, доступностью и относительной безопасностью. Без гидротерапии не обходится ни одна система лечения. Лечит водой и традиционная медицина, и альтернативная.

В современном обществе лечение с помощью воды называют Спа. Слово "СПА" происходит от первых букв латинского словосочетания SPA -sanitas per aqua (здоровье через воду) т.е. восстановление здоровья при помощи водных процедур. Методы водолечения, используемые в современной медицине:

- души (воздействие на тело струй воды определенной температуры и под определенным давлением). Действие душа зависит от объема подаваемой за единицу времени воды, давлением струи и температуры, направления движения струи душа. Душ может быть дождевой, пылевой, циркулярный, шотландский, игольчатый душ, знаменитый душ Шарко (в виде плотной струи воды, направленной на человека под давлением).
- ванны. Различают общую ванну, при которой над поверхностью воды остаются голова и шея пациента, и местную ванну (в воду погружается только определенная часть тела). В воду для ванн можно добавлять отвары различных трав, соли, ароматические масла. Так же существуют газовые ванны – применение для ванн воды, перенасыщенной газом. Газ выделяется с помощью пузырьков, создавая при этом своеобразный микромассаж (например, жемчужные, углеводородные ванны.) В зависимости от температуры водные процедуры делят на холодные (ниже 20°C), прохладные (21-33°C), индифферентной температуры (34-36°C), тёплые (37-39°C) и горячие (40°C и выше).

Кроме вышеперечисленных направлений водолечения существуют:

талассотерапия (применение в лечении морской воды, водорослей) и известные всем с детства ингаляции. Несмотря на то, что водолечение является достаточно

безопасным, только врач-физиотерапевт сможет правильно подобрать вид воздействия водой, который поможет именно вам!