Водолечение является одним из направлений физиотерапии и включает в себя следующие процедуры:

Бассейн

Плавание помогает не только укрепить мышцы, обеспечивая нагрузку на все группы мышц, увеличить гибкость и выносливость, но и нормализует работу ряда систем организма. В первую очередь, занятие в бассейне самым благоприятным образом воздействует на здоровье дыхательной системы: плавание помогает выработать правильный ритм дыхания, «нагружает» дыхательную мускулатуру и, в конечном итоге, даже позволяет увеличить объем легких за счет необходимости делать более глубокие вдохи и выдохи.

Регулярные занятия плаванием усиливают вентиляцию легких и увеличивают подвижность грудной клетки. Не менее полезны занятия плаванием и для укрепления работы сердечно-сосудистой системы – фактически плавание можно рассматривать как щадящую, но очень эффективную альтернативу кардиотренировкам. Регулярные занятия помогают снизить давление, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, а массажный эффект, возникающий в результате мягкого сопротивления воды усиливает кровообращение.

В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создаются условия для коррекции нарушений осанки и расширения двигательных возможностей.

Гидромассаж

Гидромассаж – массаж, выполняемый водным потоком. Это процедура целенаправленного терапевтического воздействия на организм человека с помощью подаваемых под давлением струй воды. На сегодняшний день наибольшее значение имеет подача в воду воздушного потока и использование для оздоровления многочисленных образующихся пузырьков.

Гидромассаж рекомендуется при следующих функциональных расстройствах и заболеваниях:

- нарушение иммунного статуса человека;
- травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата;
- нарушения сна;
- стрессы, депрессии, астенический синдром;
- венозная недостаточность, в том числе и варикозное расширение вен;
- нарушение кровообращения;
- синдром хронической усталости;
- заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ);
- нарушения деятельности периферической нервной системы;
- вегетососудистая дистония;
- нарушение обмена веществ (ожирение, целлюлит);
- половые расстройства.

Гидромассаж запрещается применять после перенесенного инфаркта, при онкологии, гипертонии, ишемической и мочекаменной болезни, лихорадке и кожных инфекциях, а также при обострении хронических заболеваний.

Душ Шарко

Эта процедура заключается в том, что ваше тело массируют струями воды различной мощности, которые можно регулировать в зависимости от самочувствия пациента и назначения врача. Показан, прежде всего, при заболеваниях нервного характера: психозы, стресс, депрессивные состояния, поражения лимфатической системы, нарушение обменных процессов в организме, сопутствующее им ожирение, просто коррекция веса, процедуры общего закаливания, повышения иммунитета, восстановления после травм опорно-двигательного аппарата, некоторые заболевания позвоночника, болезни суставов и некоторые другие заболевания. Процедура укрепляет нервную систему, улучшает крово- и лимфообращение, повышает тонус кожи и мышц; после курса процедур наблюдаются оздоровление иммунной системы, нормализация веса.

Категорически запрещено принимать душ Шарко людям с заболеваниями сердца, повышенным кровяным давлением, с венозными патологиями. Женщинам на любой стадии беременности душ Шарко противопоказан.

Пациентам с кожными заболеваниями эта процедура не рекомендуется, так как при контакте с водой под давлением состояние кожи может ухудшиться.

Саунотерапия

Терапия паром (саунотерапия) – одновременное воздействие на человеческий
организм высокой температуры и пара

Действие сауны на центральную нервную систему

10-минутное пребывание в сауне повышает двигательную реакцию и улучшает координацию движений.

Действие сауны на сердечно-сосудистую систему

Высокая температура окружающей среды значительно активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Пребывание в парной вызывает положительную динамику в работе сердца, но при длительном пребывании в парной могут наблюдаться учащенное сердцебиение, головокружение и др.

Действие сауны на нервно-мышечный аппарат

Пребывание в парной снижает тонус мышц, тепловое воздействие снимает напряжение в мышцах, смягчает соединительную ткань и делает мышцы более эластичными, что способствует снижению спастики при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата.

Действие сауны на функции внешнего дыхания

Под воздействием высокой температуры окружающей среды наблюдается учащенное дыхание: под влиянием горячего воздуха происходит рефлекторное сужение сосудов легких, как защитная реакция организма от перегрева, в связи с чем рефлекторно учащается дыхание для увеличения теплоотдачи. Регуляция частоты и глубины дыхания в условиях высоких температур осуществляется центральной нервной системой и зависит от типа бани и состава вдыхаемого воздуха.

После захода в сауну несколько увеличивается глубина дыхания (на 100 мл) и жизненная ёмкость легких. Посещение сауны показано при простудных заболеваниях.

Саунотерапия снижает артериальное давление у страдающих гипертонией, улучшает самочувствие людей с заболеванием почек, а так же регулирует обмен веществ.