



HYDROMASAŻ

DZIAŁANIE HYDROMASAŻU

Kąpiel w wannie w zwykłej wodzie połączona z dodatkowym masażem strumieniami wody z dysz umieszczonych w ścianach wanny. Współczesny hydromasaż to bardzo efektywne połączenie zalet masażu tradycyjnego z relaksującymi właściwościami ciepłej kąpeli. Oddziaływanie hydromasażu jest inne niż masażu tradycyjnego, gdyż kąpiel wzmacnia go termicznie i hydrostatycznie. Masowanie ciała silnymi strumieniami wody zmieszanej z powietrzem wpływa korzystnie na skórę, usuwa zmęczenie, uspokaja i odpręża. Hydromasaż działa ożywczo na organizm, rozluźnia mięśnie, łagodzi bóle, powoduje przemieszczenie płynów ustrojowych, zwiększa krążenie oraz poprawia przemianę materii. Zabieg stosuje się również w nadpobudliwości psychofizycznej, daje uczucie rozluźnienia i odprężenia. Temperatura wody ma istotne znaczenie w wodolecznictwie:

- **woda zimna** (8-20°C) Działanie: w I fazie – obniżenie temperatury powierzchniowej, zwężenie naczyń krwionośnych i limfatycznych, podwyższenie ciśnienia tętniczego i żylnego. W II fazie działanie przeciwne
- **woda chłodna** (21-27°C) Działanie: jak wody zimnej tylko nieco słabsze
- **woda letnia** (28-33°C) Działanie: rozluźniająca, odprężająca, nasenne, przeciwbólowe
- **woda ciepła** (34-37°C) Działanie: rozszerzająca naczynia, obniżająca ciśnienie, przeciwbólowe, przeciwzapalne, uspokajająca
- **woda gorąca** (38-42°C) Działanie: jak wody ciepłej tylko nieco silniejsze

CZAS ZABIEGU: 15 min

WSKAZANIA

- Zwyródnienia, zapalenia, bóle stawów kończyn i kręgosłupa
- Choroby reumatyczne
- Bóle i stany pourazowe mięśni
- Astenia nerwowo-mięśniowa
- Rekonwalescencja i odnowa biologiczna
- Profilaktyka i terapia w chorobach cywilizacyjnych
- Stany napięcia i nadpobudliwości
- Zaburzenia ciśnienia krwi oraz snu
- Zaniki mięśniowe i niedowłady, wzmożone napięcie mięśniowe

- Niektóre schorzenia neurologiczne
- Klimakterium
- Migreny

PRZECIWSKAZANIA

- Ostre stany zapalne i infekcje
- Uszkodzenia i schorzenia skóry
- Wysokie ciśnienie krwi
- Zakrzepica (zakrzepowe zapalenie żył)
- Niewydolność krążeniowa i oddechowa
- Gruźlica
- Otwarte rany