

# Εισαγωγή και Ιστορική Αναδρομή

Jean M. Irion, PT, EdD, SCS, ATC  
Lori Thein Brody, PT, PhD, SCS, ATC

## ΣΥΝΟΨΗ

■ Ιστορία της Υδροθεραπείας και Τελετουργίες.....	00
■ Σύγχρονη Προέλευση της Υδροθεραπείας .....	00
■ Κατάσταση της Αποκατάστασης στο Νερό .....	00
■ Ενδείξεις και Πλεονεκτήματα ενός Προγράμματος που Βασίζεται στο Νερό .....	00
■ Αντενδείξεις και Προφυλάξεις για ένα Πρόγραμμα που βασίζεται στο νερό.....	00
■ Υδάτινα Προγράμματα και Εγκαταστάσεις .....	00
■ Ανακεφαλαίωση.....	00

ρα από την απλή αποκατάσταση των συμπτωμάτων.

## **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΝΕΡΟ**

Αν και για πολλούς ανθρώπους η πισίνα μπορεί να φαίνεται ιδανικό μέρος για αποκατάσταση, ανάρρωση και άσκηση, δεν είναι για όλους. Πολλά θέματα που περιορίζουν τη συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα με βάση το νερό σχετίζονται με το προσωπικό και τις δυνατότητες των εγκαταστάσεων και όχι με τα χαρακτηριστικά των ασθενών ή των πελατών. Άλλα ζητήματα, ωστόσο, σχετίζονται άμεσα με τον πελάτη και μπορεί να θέσει το άτομο αυτό σε κίνδυνο μέσα στο νερό. Συνήθως, τα ζητήματα αυτά είναι τα ίδια που θα περιόριζαν την άσκηση στη στεριά. Σε γενικές γραμμές, αν ένας ασθενής ή πελάτης είναι ιατρικά πολύ ασταθής για να ασκηθεί στη στεριά, τότε η άσκηση στην πισίνα επίσης δεν ενδείκνυται.

Οι απόλυτες αντενδείξεις για την αποκατάσταση στο νερό, περιλαμβάνουν ασταθείς καρδιακές παθήσεις, ασταθή ζωτικά σημάδια, ανεξέλεγκτη υπέρταση, ανεξέλεγκτες κρίσεις ή μη ελεγχόμενο διαβήτη. Οι καταστάσεις αυτές είναι παρόμοιες με τις αντενδείξεις στη στεριά. Επιπλέον, η συμπεριφορά που θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια του πελάτη, του προσωπικού ή άλλων ασθενών- ακραία φοβία για το νερό- ή ευαίσθητες ιατρικές καταστάσεις (συστηματικές) οι οποίες θέτουν τον πελάτη σε κίνδυνο στο υδάτινο περιβάλλον, αποτελούν αντενδείξεις για την αποκατάσταση στο νερό. Άλλες αντενδείξεις περιλαμβάνουν ανοιχτές πληγές, μολυσμένες πληγές και ενεργές λοιμώξεις που μπορεί να οδηγήσουν στη μετάδοση ασθενειών, όπως ιών του γαστρεντερικού συστήματος που προκαλούν διάρροια, έμετο ή έκθεση άλλων μολυσματικών υγρών του σώματος. Οι ασθενείς με πυρετό θα πρέπει επίσης να αποφεύγουν την άσκηση στο νερό, ιδιαίτερα σε μια πισίνα με ζεστό νερό.

Οι σχετικές αντενδείξεις ή προφυλάξεις είναι ειδικές για την εγκατάσταση, το προσωπικό και την κατάσταση. Ο φόβος για το νερό (όχι ψυχολογική φοβία) αποτελεί ένα καλό παράδειγμα τέτοιας προφύλαξης. Για τους ασθενείς που φοβούνται, μια πισίνα με λίγα κιγκλιδώματα ή στηρίγματα, πολλές αναταράξεις, χαμηλή αναλογία προσωπικού προς πελάτη, μειωμένο φωτισμό και βαθιά νερά θα είναι υπερβολικά επικίνδυνη και προκλητική. Όμως ο ίδιος αυτός πελάτης μέσα σε μια καλά φωτισμένη και ρηχή πισίνα με λίγες αναταράξεις και με το προσωπικό άμεσα διαθέσιμο στο νερό μπορεί να είναι άνετος. Η ατμόσφαιρα πρέπει να κάνει τον φοβισμένο ασθενή να αισθάνεται όσο το δυνατόν πιο άνετα.

Άλλες προφυλάξεις περιλαμβάνουν τους ασθενείς με περιορισμένη διεύρυνση του θώρακα. Η υδροστατική πίεση δημιουργεί μια συμπιεστική δύναμη πάνω στον θώρακα κατά την εμβύθιση μέχρι πάνω από τον θώρακα. Η πίεση αυτή μπορεί να περιορίσει την διεύρυνση του θώρακα, καθιστώντας δύσκολη την αναπνοή. Η περίπτωση αυτή ισχύει σε ανθρώπους με πνευμονική ασθένεια ή με αναπνευστικά προβλήματα που σχετίζονται με άλλες καταστάσεις όπως το σύνδρομο μεταπολιομυελίτιδας ή με κακώσεις του νωτιαίου μυελού. Η πίεση αυτή που ασκείται πάνω στο θωρακικό τοίχωμα μπορεί να αυξήσει τον φόβο σε άτομα που ανησυχούν για την άσκηση στο νερό. Θα πρέπει να εξηγηθούν στους ασθενείς οι φυσιολογικές επιδράσεις των φυσικών ιδιοτήτων του νερού εκ των προτέρων.

Κάθε πελάτης με γνωστή καρδιακή πάθηση απαιτεί ειδικό έλεγχο και προσοχή από το προσωπικό. Απαιτείται άδεια από τον καρδιολόγο ή τον πρωτοβάθμιο ιατρό και οποιοδήποτε περιορισμοί για άσκηση (μέγιστη καρδιακή συχνότητα, μεταβολικά ισοδύναμα κ.α.) πρέπει να επαληθευτούν και να ακολουθηθούν. Οι καρδιοαναπνευστικές επιδράσεις της υδροστατικής πίεσης θα πρέπει να εξηγηθούν στον ιατρό και κάθε οδηγία θα πρέπει να είναι ευπρόσδεκτη και σεβαστή.

Τέλος, άλλες προφυλάξεις περιλαμβάνουν σοβαρές ή χρόνιες λοιμώξεις του αυτιού, χρόνιες

λοιμώξεις της ουροποιητικής οδού ή κοιλιακές λοιμώξεις από την έκθεση στην πισίνα, χρόνιες δερματικές παθήσεις (όπως ψωρίαση ή δερματίτιδα) και εκείνους που διατρέχουν κίνδυνο υπερ- ή υποθερμίας.

Όπως και με την άσκηση στη στεριά, οι σχετικοί κίνδυνοι και τα οφέλη οποιασδήποτε παρέμβασης σε οποιοδήποτε περιβάλλον (νερό ή στεριά) θα πρέπει να αξιολογηθεί εντός του πλαισίου της κατάστασης, των προτιμήσεων και των επιλογών του πελάτη. Ο πελάτης θα πρέπει να συμμετέχει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και να τηρεί της οδηγίες της εν επιγνώσει συναίνεσης.

## ΥΔΑΤΙΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τόσα υδάτινα προγράμματα υπάρχουν όσες διαθέσιμες εγκαταστάσεις και προσωπικό υπάρχουν. Κάθε υδρόβιο κέντρο προσφέρει μια μοναδική εμπειρία στους πελάτες του ανάλογα με την εγκατάσταση, τα δημογραφικά στοιχεία της περιοχής, το προσωπικό και το ρυθμιστικό περιβάλλον. Μερικά υδρόβια κέντρα στεγάζονται

εντός νοσοκομείων ή άλλων ιατρικών εγκαταστάσεων εξωτερικών ασθενών, ενώ υπάρχουν άλλα ανεξάρτητα κέντρα αναψυχής. Οι εγκαταστάσεις με έναν μεγάλο αριθμό νέων οικογενειών ενδέχεται να προσφέρουν υπηρεσίες όπως οικογενειακή κολύμβηση και μαθήματα κολύμβησης. Οι τοποθεσίες που εξυπηρετούν πολλούς ηλικιωμένους μπορεί να παρέχουν μαθήματα προσανατολισμένα προς αυτούς, όπως μαθήματα σε άτομα με αρθρίτιδα (βλέπε **εικόνα 1.1**).

## Ιατρικές Υδάτινες Εγκαταστάσεις

Ιατρικά υδάτινα προγράμματα υπάρχουν σε διάφορες τοποθεσίες. Ορισμένες ιατρικές εγκαταστάσεις στεγάζουν τις δικές τους πισίνες και ελέγχουν την πρόσβαση στην εγκατάσταση. Για παράδειγμα, μια εγκατάσταση αποκατάστασης μπορεί να έχει μια εσωτερική πισίνα σχεδιασμένη ειδικά για πελάτες με τραυματικές εγκεφαλικές κακώσεις, τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη ή άλλες τραυματικές κακώσεις. Οι ιατρικές εγκαταστάσεις που ειδικεύονται στην παιδιατρική φροντίδα μπορεί να έχουν μια πισίνα σχεδιασμένη και αφιερωμένη στη θεραπεία νέων



**Εικόνα 1.1** Μάθημα σε ζεστό νερό για ηλικιωμένους πελάτες με αρθρίτιδα.

παιδιών. Μια εξωνοσοκομειακή ορθοπεδική και αθλητική εγκατάσταση μπορεί να συνυπάρχει με ένα αθλητικό κέντρο σε μια κοινόχρηστη εγκατάσταση.

Για εγκαταστάσεις που ελέγχουν τις δικές τους πισίνες, η διοίκηση είναι σε θέση να ορίσει πολιτικές και διαδικασίες που ταιριάζουν με τους τοπικούς και κρατικούς κώδικες κολύμβησης, τους κανονισμούς και την αποστολή του οργανισμού. Για παράδειγμα, μια εγκατάσταση αποκατάστασης η οποία επιτρέπει μόνο τη δική της πελατεία στην πισίνα, ενδέχεται να μην έχει ναυαγοσώστη σε υπηρεσία αλλά μπορεί να απαιτεί τουλάχιστον δύο άτομα του προσωπικού μέσα στην πισίνα ανά πάσα στιγμή. Οι κανόνες αυτοί αποτελούν κρατική εντολή και πρέπει να τηρούνται αυστηρά. Οι εγκαταστάσεις μπορεί επίσης να απαιτήσουν από ένα άτομο του προσωπικού που εργάζεται στην πισίνα να πιστοποιηθεί ως ναυαγοσώστης. Μια τέτοια εγκατάσταση είναι απίθανο να πραγματοποιήσει επίσημα μαθήματα στην πισίνα. Οι πελάτες μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αποκατάστασης τόσο στη στεριά όσο και στο νερό. Η πισίνα δι-

ατηρείται σε κατάλληλη θερμοκρασία για τους πελάτες της εγκατάστασης. Αντίθετα, μια ορθοπεδική και αθλητική εγκατάσταση εξωτερικών ασθενών μπορεί να μοιράζεται μια πισίνα με ένα γυμναστήριο. Η εγκατάσταση είναι πιθανό να πραγματοποιήσει εξειδικευμένα μαθήματα στην πισίνα και μπορεί να απαιτεί ναυαγοσώστη στο κατάστρωμα ανά πάσα στιγμή. Ενδέχεται να υπάρχουν δύο πισίνες – μια πιο δροσερή πισίνα αναψυχής και μια πισίνα αποκατάστασης με ζεστό νερό (βλέπε **εικόνα 1.2** και **1.3**).

Ιατρικά προγράμματα που δεν έχουν πισίνα μπορούν με συνεργασία να χρησιμοποιήσουν χώρο από τοπικές εγκαταστάσεις αναψυχής. Μικρές ιδιωτικές κλινικές οι οποίες δεν μπορούν να βρουν χώρο ή να αντέξουν οικονομικά τη συντήρηση της πισίνας ενδέχεται να χρησιμοποιήσουν αυτήν την εναλλακτική. Οι συμβατικές ρυθμίσεις χρειάζονται προσεκτική εξέταση και σχεδιασμό. Απαιτείται μια λεπτομερής συμφωνία για την κάλυψη θεμάτων που σχετίζονται με την ευθύνη (π.χ. ποιος είναι υπεύθυνος σε περίπτωση που γλιστρήσει ένας ασθενής στο ντους;), τις κοινές υποχρεώσεις (π.χ. συντήρηση, εξο-



**Εικόνα 1.2** Πισίνα σε γυμναστήριο συνδυασμένης χρήσης. Το μέγιστο βάθος είναι 8.6 πόδια (2.6 m), και η μέση θερμοκρασία είναι 82 °F (27.8 °C).





**Εικόνα 1.3** Πισίνα με ζεστό νερό σε γυμναστήριο συνδυασμένης χρήσης. Το μέγιστο βάθος είναι 5 πόδια (1,5 m) και η μέση θερμοκρασία είναι 92 °F (33,3 °C)

πλισμός, και ούτω καθεξής) και την υλικοτεχνική υποστήριξη (δηλαδή πρόσβαση στην εγκατάσταση, συνοδεία ασθενών στην πισίνα, τιμολόγηση και ούτω καθεξής). Παρά αυτά τα ζητήματα, αυτός ο τύπος ρύθμισης μπορεί να είναι επιτυχής τόσο για τον ιατρό όσο και για την εγκατάσταση αναψυχής. Η χρήση της εγκατάστασης μπορεί να αυξηθεί τις ώρες της ημέρας με τον ελάχιστο αριθμό ατόμων, όπως κατά την ημέρα όταν τα παιδιά βρίσκονται στο σχολείο και οι γονείς στη δουλειά. Ο ιατρός μπορεί να προσφέρει μια εξυπηρέτηση στους πελάτες χωρίς την επιπρόσθετη οικονομική επιβάρυνση της ιδιοκτησίας μιας πισίνας. Επιπλέον, οι ασθενείς είναι πιθανό να εξοικειωθούν και να γίνουν άνετοι με τις εγκαταστάσεις αναψυχής και μπορεί να θελήσουν να γίνουν μέλη μετά τη λήξη της επίσημης αποκατάστασής τους. Το αποτέλεσμα αυτό είναι θετικό για όλους, ειδικά τον πελάτη.

## Υδάτινες Εγκαταστάσεις Αναψυχής

Οι εγκαταστάσεις οι οποίες είναι κατά κύριο λόγο ψυχαγωγικές από τη φύση τους, εκτός από την πισίνα προσφέρουν συνήθως μια ποικιλία

υπηρεσιών. Οι άνθρωποι εντάσσονται σε αυτά τα κέντρα για τα επίγεια προγράμματα και εξοπλισμό και αργότερα ανακαλύπτουν τα πλεονεκτήματα της πισίνας. Το μοντέλο YMCA είναι γνωστό στους περισσότερους ανθρώπους. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν πρωταθλήματα για μπάσκετ και ρακέτα, παιδική φροντίδα, χειροτεχνία, εξοπλισμό και μαθήματα αεροβικής, προπόνηση με βάρη και μια ποικιλία εποχιακών δραστηριοτήτων. Η πισίνα είναι ανοιχτή για ψυχαγωγική κολύμβηση καθώς και για υδάτινα προγράμματα και μαθήματα κολύμβησης. Συνήθως, μόνο μια πισίνα υπάρχει και ο συμβιβασμός στη θερμοκρασία πρέπει να διαπραγματεύεται. Στην άλλη άκρη του φάσματος του σχεδιασμού της εγκατάστασης βρίσκονται μεγάλες εγκαταστάσεις αναψυχής που διαθέτουν έως και τρεις πισίνες, από τις οποίες η καθεμιά διατηρείται διαφορετικά για συγκεκριμένη χρήση.

Τα μαθήματα που προσφέρονται σε εγκαταστάσεις αναψυχής απευθύνονται στους πελάτες της εγκατάστασης ή σε έναν τύπο πελάτη που θα ήθελε η εγκατάσταση να προσελκύσει. Μαθήματα για ασθενείς με αρθρίτιδα, με οσφυαλγία (βλέπε κεφάλαιο 13) ή εγκυμοσύνη (βλέ-