

# **Terapie prowadzone w wodzie**

## **1. Terapia Watsu**

Wodna terapia Watsu to nowoczesna i komplementarna forma pracy z ciałem mająca swoje korzenie w Zen Shiatsu, jednej z odmian japońskiej sztuki uzdrawiania dotykiem. Jest to zbiór sekwencji ćwiczeń, stretchingów, masażu Shiatsu i mobilizacji stawów. Łączny efekt wszystkich tych działań w połączeniu z rozluźnieniem w ciepłej wodzie daje niezwykle głęboką relaksację. Dobroczynne działanie Watsu wykorzystywane jest w rehabilitacji, odnowie biologicznej sportowców i SPA. Watsu jest w chwili obecnej podstawową metodą nowoczesnej hydrokinezyterapii.

## **2. Metoda Bad Ragaz Ring Method**

Jest to metoda indywidualnej pracy z pacjentem opracowana w latach pięćdziesiątych XX wieku. Koncepcja BRRM jest zaadaptowaną do środowiska wodnego modyfikacją metody PNF, opartą na koncepcji kinetyki funkcjonalnej i zasadach mechaniki płynów. Opiera się na znajomości fizjologii wysiłku, technik PNF, nowoczesnych metod regulacji napięcia mięśniowego oraz ekscentrycznej aktywacji mięśni. Metodę stosuje się u pacjentów z obniżoną siłą mięśniową, spastycznością, bólem bądź zaburzeniami sensomotorycznymi.

## **3. Metoda Hallwick**

Twórca tej metody James McMilla opierał się na naukowych podstawach hydrostatyki, hydrodynamiki i mechaniki ciała w środowisku wodnym. Jest to metoda nauki pływania i terapii w wodzie dla osób niepełnosprawnych, jak i dla zdrowych.

Stosując metodę Hallwick można uzyskać następujące efekty terapeutyczne:

- lepszą kontrolę reakcji posturalnych
- normalizacja napięcia mięśniowego
- poprawa zakresów ruchomości w stawach
- wzmocnienie mięśni
- zmniejszenie dolegliwości bólowych
- kształtowanie więzi społecznych z uczestnikami
- relaksację