

Как лечит вода? Посоветуйтесь с доктором

Различные виды душа обливают тело пациента, находящегося в воздушном пространстве, струями воды разной интенсивности и температуры. Но есть и «душ наоборот», когда «действующий инструмент» не вода, а воздух.

Подводный аэромассаж. На тело пациента, лежащего в ванне, воздействуют пузырьки воздуха из распылителей, размещенных на дне. Воздушные пузырьки кому-то показались похожими на жемчужины, поэтому процедуру еще называют **жемчужной ванной**. Аэромассаж снимает стресс и улучшает кровообращение. Показания к процедуре – функциональные расстройства нервной системы, общее утомление, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Подводный душ-массаж позволяет целенаправленно воздействовать на проблемные области тела. Пациент находится в ванне или бассейне, его массируют струей воды из шланга. Процедура улучшает крово- и лимфообращение, микроциркуляторные процессы и питание тканей, стимулирует обмен веществ, способствует рассасыванию очагов воспаления. Подводный душ применяется после различных операций, травм позвоночника, суставов и сухожилий, при заболеваниях периферической нервной системы и нарушениях жирового обмена.

Воздействие водных процедур на тело основано на температурном и механическом раздражении. Все они могут проводиться при различной температуре воды, что не только изменяет ощущения пациентов, но и влияет на терапевтический эффект. Душ температурой ниже 20 градусов Цельсия считается **холодным**, 20-34 градуса – **прохладным**.

Температура 35-37 градусов близка к температуре тела, поэтому такой душ назвали **индифферентным**.

Теплый

душ – с температурой воды 38-39 градусов,

горячий

– выше 40.

Мы привыкли в жару принимать холодный душ. Оказывается, горячий освежает не хуже,

а порой и лучше, обеспечивая ощущение свежести более длительное время. **Кратковременный холодный и горячий душ**

тонизирует мышцы и повышает тонус сосудистой системы.

Продолжительный

(как холодный, так и горячий) снижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, улучшает обмен веществ.

Теплый душ

расслабляет и успокаивает. Чтобы вызвать благоприятную реакцию сердечнососудистой системы после прохладных и холодных водных процедур, полезно энергично растереться грубым полотенцем.

Гидротерапия полезна многим. Но не стоит забывать, что это не просто купание, а лечебные процедуры. Как и любое лечение, их надо проводить под наблюдением медиков. Как и любое лечение, водные процедуры рекомендованы не всем. Не успокаивайте себя тем, что сегодня гидромассажную ванну может купить и установить в собственной квартире любой, были бы средства.

В числе общих **противопоказаний** к процедурам гидротерапии воспалительные процессы, заболевания сердечнососудистой системы в стадии декомпенсации, артериальная гипертензия третьей степени, рецидивирующий тромбофлебит, доброкачественные и злокачественные новообразования, поздние сроки беременности.

Кроме того, есть такое понятие, как

индивидуальная

непереносимость

. Только специалист может дать правильную рекомендацию по температурному режиму и продолжительности процедур, длительности курса лечения.

Доброго здоровья.

Иллюстрация www.villa-arnest.info

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)