

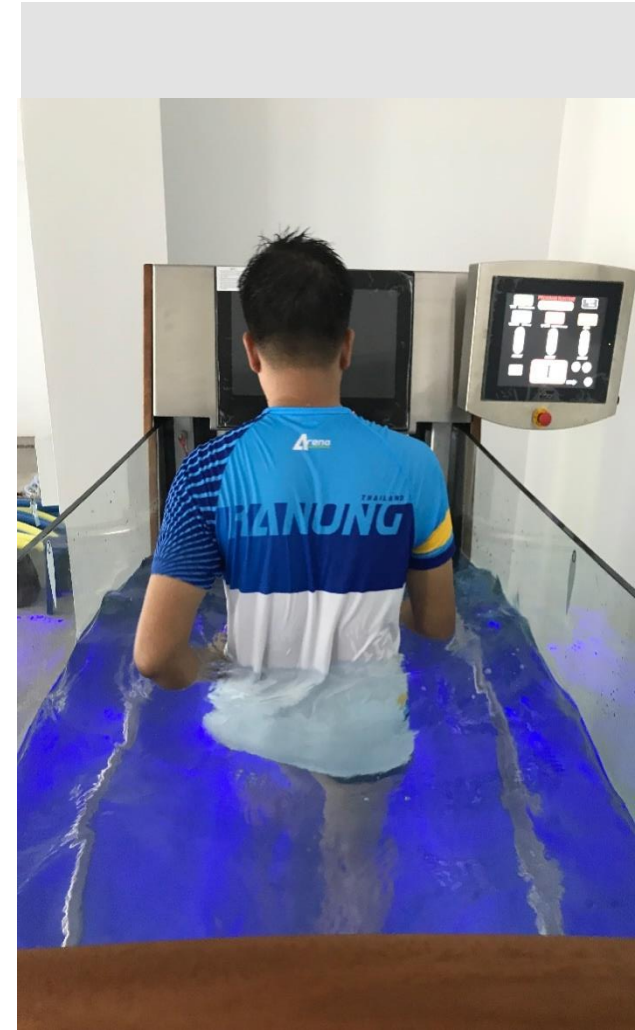
โปรแกรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ / การฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการกีฬา

โรงพยาบาลระนอง



Hydrotherapy

ธาราบำบัด

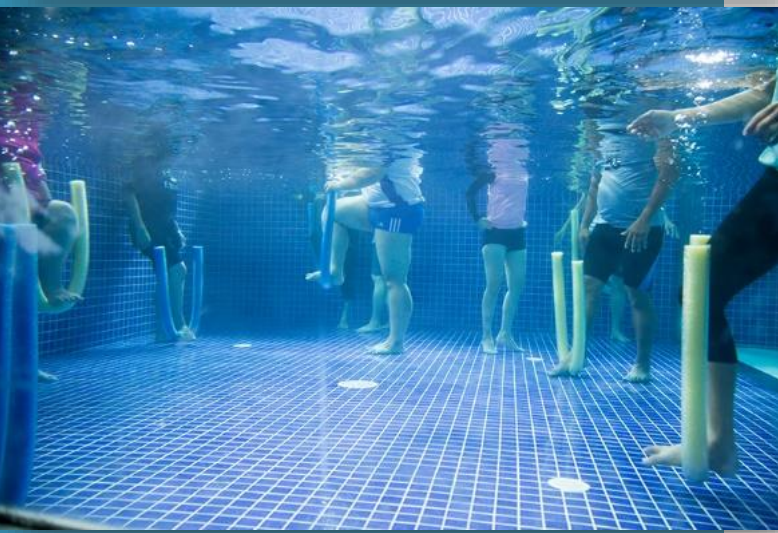




โรงพยาบาลระนอง ได้เปิดให้บริการ รักษารูปแบบใหม่ ด้วยระบบธาราบำบัด และเครื่องลู่วิ่งออกกำลังกายในน้ำ โดยผสานคุณสมบัติของการออกกำลังกายแบบวิ่งบนสายพาน กับคุณสมบัติของน้ำ เพื่อเป็นเสริมสร้างสมรรถภาพของนักกีฬาหรือบุคคลทั่วไปที่ต้องการพัฒนาระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งสามารถใช้ในการฟื้นฟูร่างกายของนักกีฬาหลังจากได้รับการบาดเจ็บ บริเวณข้อต่อและกล้ามเนื้อ



- สระธาราบำบัด โรงพยาบาลระนองนำน้ำแร่ร้อนธรรมชาติ มาใช้ในการฟื้นฟู และเสริมสร้างสมรรถภาพ โดยอาศัยคุณสมบัติของน้ำ ที่มีแรงลอยตัวช่วยพยุงรองรับทุกส่วนของร่างกาย ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้อิสระและง่ายขึ้น ช่วยลดแรงกระแทก และใช้แรงต้านและความลึกของน้ำ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ระบบสระสามารถปรับอุณหภูมิน้ำให้เหมาะสม เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในขณะฝึกออกกำลังกายในน้ำและยังช่วยผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ



- ปัจจุบัน โรงพยาบาลระนอง ได้มีการจัดทำโปรแกรมธาราบำบัด ให้บริการ ผู้สูงอายุ บุคคลทั่วไปและนักกีฬา เพื่อเสริมสร้างสมรรถทางกาย หรือผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ที่ต้องการลดน้ำหนัก และนักกีฬา หรือผู้ที่มีอาการบาดเจ็บหลังจากการเล่นกีฬา ซึ่งควบคุมโดย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ นักกายภาพบำบัด และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

โปรแกรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ / การฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการกีฬา ประกอบด้วยกิจกรรมหลักดังนี้

1. ธาราบำบัด โดยน้ำแร่ธรรมชาติ
2. กายภาพบำบัด
3. ฟังซีม
4. การนวดแพทย์แผนไทย เพื่อการผ่อนคลาย
5. การแช่น้ำแร่เพื่อผ่อนคลาย
6. ดุลงภาพบำบัด
7. โปรแกรมการตรวจสุขภาพ
8. โปรแกรมท่องเที่ยวในจังหวัดระนอง



ประโยชน์ ของ ธารบำบัด

- ช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อต่อต่างๆ โดยใช้แรงลอยตัวของน้ำ
- เพิ่มการทรงตัวให้ดีขึ้น และการเคลื่อนไหวในน้ำที่สัมพันธ์กันของร่างกาย
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
- ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ช่วยลดความเจ็บปวด ลดอาการข้อติด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายยิ่งขึ้น
- ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยอาศัยแรงต้านของน้ำระบบกระแสน้ำ (Jet stream) และการปรับความเร็ว
- ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยอุณหภูมิที่เหมาะสมของน้ำ

