

# HIDROTEREAPIA MÓDULO 2





# **HIDROTEREAPIA MÓDULO 2**

**DR. WILSON BOHN- NATUROPATA FORMADO PELA FACEI  
FACULDADES DA BAHIA. FORMADO EM MEDICINA  
TRADICIONAL CHINESA PELA FACEI FACULDADES.  
PROFESSOR DE ACUPUNTURA AURICULAR  
(AURICULOTERAPIA) ELETOPUNTURA, HIDROTERAPIA E  
GEOTERAPIA, PhD PELA ERICH FROMM UNIVERSITY.**

Autor dos livros RESGATE DE UMA SABEDORIA MILENAR – AURICULOTERAPIA – DE NIVEL PROFISSIONAL E A GRANDE CAMINHADA; A GRANDE ESCALADA E TAMBEM O AMOR NÃO SE CANSA DE AMAR E A PARTIDA, DE NIVEIS TEOLOGICO

## **O QUE VAMOS APRENDER NESTA AULA:**

**Benefícios da Hidroterapia**

**Banho Alternado**

**Benefícios da hidromassagem**

**Banho de assento**

**Benefícios da Sauna**

**Fisioterapia Aquática**

**Hidroterapia e Hidroginástica, você sabe qual a diferença?**

**Vantagens da Hidroterapia Particular**

## **Benefícios da Hidroterapia**

**Hidroterapia do grego hidro (água) + terapia, é o conjunto de procedimentos, métodos e equipamentos que usam a água como principal elemento terapêutico natural. Ela pode ser utilizada em seus 3 estágios: sólido, líquido e gasoso.**

## **Benefícios**

**Olha quantos benefícios têm a hidroterapia! Pois ela está presente em muitos tratamentos com água.**

**A hidroterapia, também conhecida como fisioterapia aquática ou aquaterapia, é uma atividade terapêutica que consiste na realização de exercícios dentro de uma piscina ou banheira com água aquecida, em torno dos 34°C, para acelerar a recuperação de atletas lesionados ou pacientes com artrite, inchaços e dificuldades respiratórias, por exemplo.**

**A hidromassagem é uma combinação equilibrada de dois elementos da natureza, a água e o ar. Por meio de um dispositivo especial a água é movimentada com uma quantidade equilibrada de ar.**

**A água aquecida proporciona muitos benefícios e efeitos profundos, contribuindo para uma maior saúde emocional e física. Isso porque, a hidromassagem permite o aumento da circulação sanguínea, o que contribui para um maior relaxamento muscular, reduzindo o stress e melhorando ainda a qualidade de vida e do sono.**

## **Ela promove:**

- **Fortalecimento dos músculos.**
- **Alívio de dores musculares ou articulares.**
- **Melhora do equilíbrio e coordenação motora.**
- **Promoção do relaxamento muscular.**
- **Diminuição de distúrbios do sono.**
- **Redução do estresse e ansiedade.**
- **Aumento das amplitudes das articulações.**
- **Contribui para melhorar o sistema cardiorrespiratório.**

## **Banho Alternado**

**É um método de hidroterapia (cura pela água), divulgado pelo médico Katsuzo Nishi, em 1950.**

**O banho alternado auxilia na recuperação de doenças agudas e de longa duração. Proporciona sensação de bem estar geral, equilíbrio da mente, da capacidade de concentração e controle emocional.**



## **Banho Alternado**

É um método de hidroterapia (cura pela água), divulgado pelo médico Katsuzo Nishi, em 1950. O banho alternado auxilia na recuperação de doenças agudas e de longa duração. Proporciona sensação de bem estar geral, equilíbrio da mente, da capacidade de concentração e controle emocional.

## **Qual banho é melhor para saúde?**

De acordo com o Ministério da Saúde, é considerado banho morno a temperatura entre 29°C e 38°C. Esse seria o banho ideal, pois se assemelha à nossa temperatura corporal. Acima de 38°C, já é considerado um banho quente, que pode ser benéfico em situações específicas, como para o alívio de dores musculares e articulares.

## **O que é melhor para circulação água quente ou fria?**

O gelo porque tem ação anestésica e ajuda a reduzir o hematoma no local atingido, já a compressa quente ajuda a aumentar a circulação sanguínea e é mais indicada para ser usada em uma distensão muscular ou uma dor mais crônica.

### **1. Qual o melhor banho para circulação?**

A temperatura quente faz com que a circulação sanguínea seja ativada para levar mais oxigênio à área em questão, diminuindo as tensões. Abertura dos poros: o calor da água, assim como vapor gerado durante o banho, faz com que nos livremos de células mortas.

## **2. Qual melhor banho para circulação?**

**O banho gelado melhora a circulação do sangue. Com a temperatura da água mais baixa do que a do corpo, o organismo precisa trabalhar mais para manter a temperatura natural, o que auxilia na circulação sanguínea, fazendo com que o sangue chegue mais rápido a todas as áreas do corpo.**

**Além disso, o banho quente é um excelente aliado no combate ao estresse. Isso porque o processo de relaxamento do nosso corpo ajuda a reduzir a ansiedade. Assim, nada melhor do que uma boa ducha quente para o fim de um dia de trabalho. Por isso o banho alternado torna-se mais completo.**

## Quais as desvantagens da hidroterapia?

Os efeitos fisiológicos da imersão em conjunto com a conduta de tratamento podem predispor a ocorrência de alteração da pressão arterial, sendo necessário o controle por parte do terapeuta. Outras alterações como bradicardia, taquicardia, dispneia, taquipneia e bradipneia são indícios como contraindicação absoluta.

# **Benefícios da hidromassagem**

- **Ajuda a reduzir o estresse**
- **Melhora a qualidade do sono**
- **Minimiza as dores musculares e das articulações**
- **Ajuda a controlar o Diabetes**
- **Ajuda a reduzir a celulite e varizes**
- **Ajuda nos problemas cardiovasculares**
- **Alivia as dores da Osteoporose**

## **Ressurgimento da água como cura em 1800**

O uso da hidroterapia neste ponto da história prosseguiu com técnicas de tratamento que incluíam lençóis, compressas, fricção fria, banhos sedativos, banhos de rede ou de maca e de dióxido de carbono.

Em 1830, um Silesiano (**relativo à Silésia (Alemanha), é uma região histórica dividida entre a Polônia, a Chéquia (Tchéquia) e a Alemanha. A Silésia é uma importante zona industrial da Polônia e da Chéquia.**), Vicent Priessnitz, desenvolveu programas de tratamento e usava primariamente banhos ao ar livre.

**Estes tratamentos consistiam em banhos frios, banhos de chuveiro e bandagens. Devido ao Sr. Priessnitz não possuir nenhuma credibilidade médica, ele não foi visto favoravelmente por todos os físicos deste tempo. A comunidade científica desacreditou-o de seus programas de tratamento e viam-no como um empírico. Esses empíricos eram chamados “Naturarezie” (Naturopatas). Alguns “hidroterapeutas”, neste tempo, viajaram para a Silésia para aprenderem as técnicas desenvolvidas por Priessnitz.**

**Durante este tempo, Sebastian Kniepp (1821-1897), um Bavário, modificou as técnicas de tratamento de Priessnitz, alternando as aplicações frias com mornas e depois banhos quentes parciais, ou seja, imergir parte do corpo em tanques ou piscinas de diferentes temperaturas. Os tratamentos da água de Kniepp também consistiam em molhar o corpo com duchas e banhos de chuveiro em diferentes temperaturas com finalidades curativas. A “Kniepp Cure” tornou-se popular na Alemanha, no Norte da Itália, Holanda e França e é utilizada até hoje.**



**Winterwitz (1834-1912), um professor Austríaco, foi o fundador da Escola de Hidroterapia e Centro de Pesquisa em Viena; ele é lembrado como um dos mais devotos profissionais no estudo da prática da hidroterapia, também chamada “hybratics”. Seu Instituto ficou conhecido como “Instituto de Hidroterapia”. Ele foi inspirado através dos trabalhos de Priessnitz e Currie que observaram as reações dos tecidos na água em várias temperaturas. Os estudos de Winterwitz encontraram os fundamentos da hidroterapia e estabilizaram bases fisiológicas da hidroterapia**

**Alguns dos alunos de Winterwitz, particularmente Kellogg, Buxbaum e Strasser, contribuíram significativamente para o estudo dos efeitos fisiológicos de aplicações de calor e frio, a termoregulação do corpo humano e a hidroterapia clínica. Um dos primeiros americanos a se dedicar à pesquisa sobre hidroterapia foi o Dr. Simon Baruch. Ele viajou para a Europa para estudar com o Dr. Winterwitz e para conversar com aqueles que eram considerados empíricos, como Prissnitz.**

**Em seu livro “An Epitome of Hydrotherapy”, Baruch discutiu os princípios e métodos do uso da água como tratamento de várias doenças como febre tifoide, gripe, insolação, tuberculose, neurastenia, reumatismo crônico, gota e neurite. Baruch também publicou dois outros livros em 1893: “The Uses of Water in Modern Medicine” e “The Principles and Practice of Hydrotherapy”. Ele foi o primeiro professor da Columbia University de New York (EUA) a ensinar hidroterapia.**

## **Desenvolvimento de Spas e hidroterapia nos EUA no século 18**

**Spa é um local que é construído numa nascente natural e é circundado por beleza natural. O mais antigo dos EUA foi Berkely Springs, West Virginia, conhecido em 1761 como Warm Springs. Muitas pessoas que sofriam de reumatismo visitaram este lugar em que as águas eram ditas curativas.**

**Posteriormente este Spa tornou-se um grande hotel para 2000 pessoas. O mais famoso Spa da América foi o Saratoga Springs em New York. Em 1792 as águas do Spa Saratoga foram consideradas como benefício medicinal, e em 1794 foi construída uma estrutura com casa de banhos e chuveiros para o uso de pessoas deficientes.**

## **Spas e hidroterapia no século 19**

**Em 1830 foi construída a primeira casa de banho em Hot Springs, Arkansas. A classe média tinha como objetivo o turismo e a parte social mais do que a terapêutica.**

**Na América escolas médicas começaram a ensinar os conceitos de hidroterapia. Cada Spa tinha um médico e, geralmente, eles eram os proprietários. Na América os Spas com objetivos de recreação e interação social eram conduzidos em conjunto com a hidroterapia.**

**Logo após a guerra civil, houve um aumento transitório do número de Spas no Estados Unidos. Embora houvesse valor curativo e muitos médicos continuassem mantendo o interesse pelo valor da hidrologia médica, no final do século 19, houve um declínio dos Spas.**

## Spas no século 20

**Baruch foi considerado o melhor especialista em hidroterapia na América. Em 1907 ele ocupou a primeira cadeira de hidroterapia na Columbia University. Embora a hidroterapia não fosse considerada tão importante, Baruch continuou os seus estudos até 1930 Houve então um declínio da hidroterapia que Baruch atribuiu à comunidade médica que consentia com a realização de terapias sendo realizadas por pessoas não treinadas como “massagistas”. Em 1937 o presidente do Congresso Americano de Fisioterapia criou um comitê para estudar as causas do declínio dos Spas nos Estados Unidos.**

## **História moderna da hidroterapia na Europa**

**Durante o século 19 as propriedades da flutuação começaram a ser estudadas para realizar exercícios em pacientes na água. Para Basmajian a finalidade dos Spas Europeus era a de começar a tratar distúrbios “Locomotores” e Reumáticos. Em 1898, o conceito de hidroginástica foi introduzido por Leydeen e Goldwater, que incluíam a realização de exercícios na água que serviram como precursores do conceito de reabilitação aquática. A hidroginástica implicava na realização de exercícios na água, sendo estes realizados por um profissional da saúde.**

**Em 1928, o físico Water Blount descreveu o uso de um grande tanque com um remoinho onde estava incluso um motor para ativar os jatos d'água. Este tornou-se conhecido como “Tanque de Hubbard”. O tanque de Hubbard foi utilizado inicialmente para realizar exercícios na água. Water auxiliava e assistia no desenvolvimento dos programas de exercícios na piscina.**

**Durante a primeira metade do século na Europa, os tratamentos foram baseadas em duas técnicas: Bad Ragaz e Halliwick. Mais tarde foi apresentada uma técnica adaptada denominada Watsu.**



## **Hidroterapia no Brasil**

**No Brasil, a hidroterapia científica teve seu início na Santa Casa do Rio de Janeiro, com banhos de água doce e salgada, com Artur Silva, em 1922, que comemorou o centenário do Serviço de Fisiatria Hospitalar, um dos mais antigos do mundo sob orientação médica. No tempo em que a entrada principal da Santa Casa era banhada pelo mar, eles tinham banhos salgados, aspirados do mar, e banhos doces, com a água da cidade.**

## **Abordagens hidro terapêuticas Método “Bad Ragaz”**

Bad Ragaz, é uma cidade na Suíça que foi construída ao redor de um Spa de águas termais. As águas deste Spa alimentavam três modernas piscinas, que começaram a serem utilizadas para exercícios em 1930. Em 1957 o Dr Knupfer desenvolveu, na Alemanha, a técnica original do Método “Bad Ragaz”, que foi trazida para a cidade de Bad Ragaz por Nele Ipsen.

A proposta inicial desta técnica foi a de promover a estabilização do tronco e extremidades, e também trabalhar com exercícios resistidos. Os exercícios foram primeiramente executados num plano horizontal. O paciente era auxiliado com flutuadores (anéis) no pescoço, quadril e tornozelos, e por isso a técnica ficou conhecida como “método dos anéis”.

As técnicas do “Bad Ragaz” foram passadas de terapeuta para terapeuta, mas só foram publicadas em 1970, em Alemão, por Beatrice Egger que desenvolveu a técnica de Facilitação Proprioceptiva Neuromuscular aplicada por Bridget Davis. A língua foi um dos obstáculos para muitos fisioterapeutas americanos que começaram a ouvir sobre o “método dos anéis” nos Estados Unidos. Toda documentação destas técnicas e os cursos realizados se deram na Alemanha.

Hoje há dois livros em inglês que documentam as técnicas do método Bad Ragaz. As técnicas modernas do Bad Ragaz incorporaram técnicas de movimento com planos diretos e padrões diagonais com resistência e estabilização realizadas pelo Fisioterapeuta. Foram utilizados exercícios com o paciente posicionado horizontalmente, com auxílio de flutuadores, ou estabilizado na borda da piscina. As técnicas consistiam em: redução do tônus, treino de marcha, estabilização do tronco e exercícios ativos e resistidos. Estas foram utilizadas em pacientes ortopédicos e neurológicos.



A hidroterapia proporciona relaxamento, auxilia no fortalecimento muscular, proporciona liberdade de movimentos, melhorando a própria imagem e o desenvolvimento da independência. Não temos dúvida que ela tem grande importância como método terapêutico auxiliar para os portadores de doenças neurológicas.



**Obrigado!**

