

HIDROTEREAPIA MÓDULO 4



HIDROTEREAPIA MÓDULO 4

**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 considerar nesta aula?

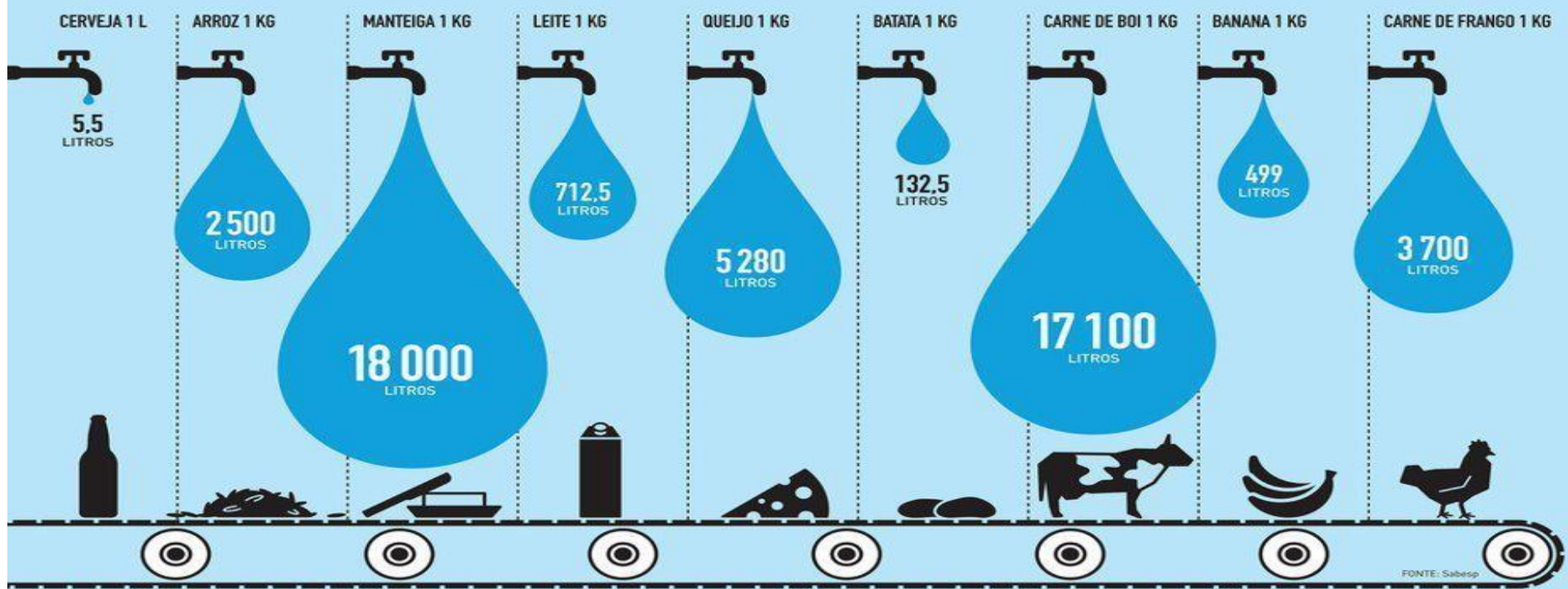
**Hidroterapia ingesta correta de água;
Divisão da Hidroterapia;
Hidroterapia tipos de banho;
Pressão hidrostática (Lei de Pascal);
Hidroterapia por órgãos e sistemas.**

Um imaginário extraterrestre que estivesse estudando nosso planeta teria dificuldades em entender porque seus habitantes decidiram pelo nome de “Terra”, ao invés de “Água”, já que o liquido recobre 75% da superfície do planeta. Entretanto menos de 1% é potável.



A ÁGUA QUE VOCÊ NÃO VÊ

Você consome sem perceber. Veja o quanto de água potável é necessário para produzir itens do seu cotidiano



FONTE: Sabesp

“Hidroterapia, ingesta correta de água”

Você sabia que:

O mecanismo da sensação de sede é tão fraco, que com frecuencia, 37% dos seres humanos a confunde com a fome?

Ainda mais, uma desidratação imperceptível retardará o metabolismo em aproximadamente 3%.

Um copo de água aliviará a fome à meia noite, em quase 100% dos casos, sob dieta redutora, segundo um estudo realizado na Universidade de Washington.

Você sabia que:

Uma redução de somente 2% de água no corpo pode causar perda momentânea de memória, dificuldade em fazer contas matemáticas básicas e problemas de focar a visão sobre uma tela de computador ou sobre uma página impressa?

Beber um mínimo de 8 copos de água por dia diminui o risco de câncer de cólon em 45%, além de baixar o risco de câncer de mama em 79% e reduzir à metade a probabilidade de se desenvolver câncer na bexiga.

Você sabia que:

De acordo com os pesquisadores, isto não é opcional, é obrigatório, se quisermos que nosso cérebro funcione de uma maneira ótima.

E, se estamos estressados, devemos aumentar a quantidade para 16 copos de água por dia. 90 % do volume de nosso cérebro é composto por água, que é o principal veículo das transmissões eletroquímicas

Você sabia que:

Você não pode imaginar o que 8-10 copos de água por dia podem fazer para eliminar muitas indisposições.

As pessoas normalmente NÃO bebem tal quantidade para evitar de ter que urinar seguidamente; um inconveniente menor em troca de uma melhoria em sua saúde.

A cor de sua urina deve ser de um amarelo muito fraco ou incolor, caso contrário você não está ingerindo suficiente água (isto não é válido se você está tomando vitaminas do complexo B, que produzem uma cor amarela natural à urina).

Você sabia que:

Ao falar de beber água, não nos referimos à água contida no café, nos chás ou nos refrigerantes. A água *engarrafada* ou de fontes naturais é a melhor.

Estudos preliminares indicam que em 80% das pessoas, beber de 8 a 10 copos de água por dia, isso pode aliviar significativamente muitas indisposições.

Divisão da Hidroterapia

Interna

Forma Líquida =

A) Interna:

crenoterapia (aguas
termais)

Via oral: águas
minerais

Via retal: clisteres
hidrocolonterapia

Externa

Forma Sólida =

Crioterapia; (terapia pelo
gelo)

B) Externa: Duchas,
banhos parciais e/ou
totais, compressa.

Gasosa = Saunas,
inalações, etc.

Tipos de hidroterapia e suas propriedades	
<u>Banhos de assento</u>	Aliviam hemorróides, fissuras anais e infecções vaginais
<u>Flutuar numa piscina ou num tanque especial</u>	Exercita o corpo muito suavemente – aconselhado a pessoas que sofrem de artrite ou que já sofreram um AVC
<u>Banhos medicinais</u>	Em água morna ou quente, o metabolismo dos tecidos subjacentes à pele é afectado e, por consequência, há um maior fluxo de sangue à superfície
<u>Banho de vapor</u>	É bom para quem sofre de congestão nasal, diminui a dor muscular e a rigidez das articulações.
<u>Compressa de gelo</u>	Reduz o inchaço, ajuda a atenuar a inflamação provocada por um <u>equizema</u> , por lesões desportivas ou extracção de um dente
<u>Vapor</u>	Se lhe for adicionado um medicamento apropriado, alivia a congestão torácica.
Se uma pessoa tiver a temperatura corporal acima da média, se a envolvermos com toalhas molhadas com água fria, esta irá diminuir rapidamete.	

Banho de assento: é um tratamento usado para aliviar anormalidades na região íntima. Antes de fazê-lo é preciso saber qual substância diluir na água para cada doença íntima. Por exemplo, o banho de assento para candidíase deve ser à base de substâncias de pH alcalino, já que o fungo causador da infecção gosta de acidez e não consegue sobreviver aos ambientes de fundo básico.



Escala de PH

0-6 = Ácido

7 = Neutro

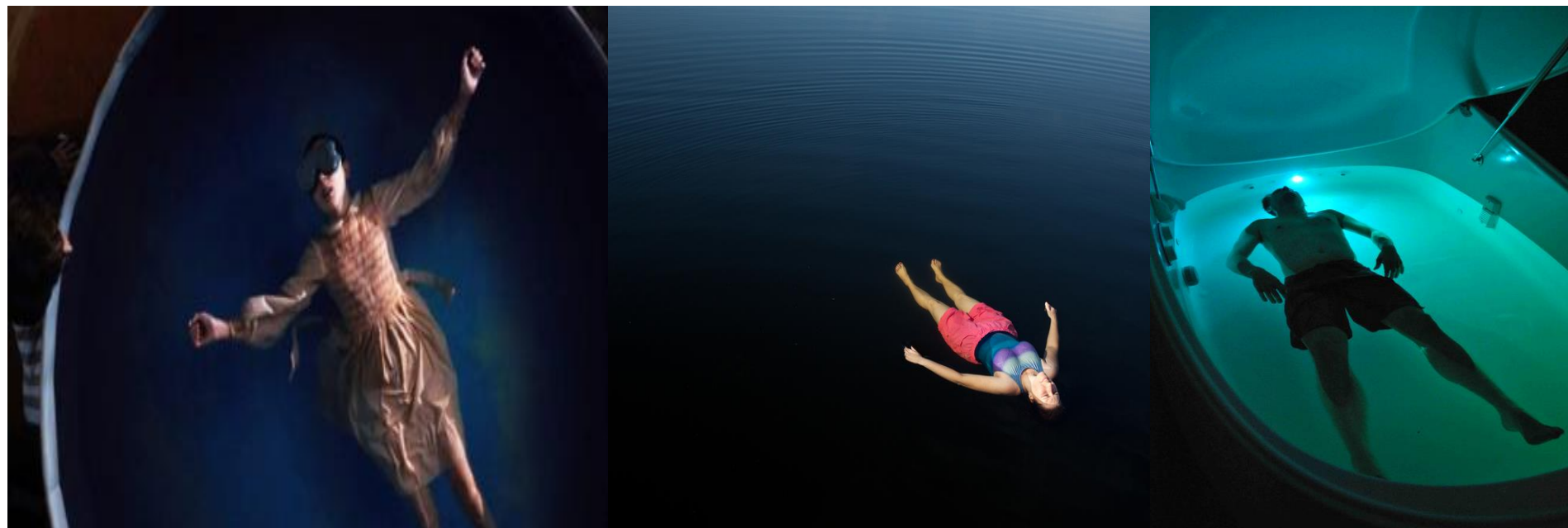
8-14 = básico ou alcalino

Um organismo saudável costuma ter o PH entre 7,35 e 7,45 ligeiramente alcalino



FLUTAR NUMA PISCINA OU NUM TANQUE ESPECIAL

**VOCÊ SABIA QUE A FLUTUAÇÃO É UM MÉTODO SIMPLES PARA
CONTROLAR A ANSIEDADE?**



BANHOS MEDICINAIS



Banhos que curam fazem parte dos primórdios da humanidade. Não é de hoje que essa forma de aliviar desconfortos e doenças está em nossa rotina. A água, por si só, já é um elemento com sentido restaurador. E quando são acrescentados outros itens, melhor ainda.



Os banhos de ofurô ou um banho de banheira com plantas medicinais proporcionam a sensação de bem-estar físico, mental e ante estressante. Proporcionam inúmeros benefícios, relaxamento, vitalidade, estimulação da circulação sanguínea e linfática e alívio de dores em geral.

Inalação para aliviar a congestão nasal



1. Temperatura: De 30 a 60° C.
2. Duração: De 10 a 15 minutos;
3. Finalidade:
 - Expectorante;
 - Problemas de garganta;
 - Curar bronquite.

Banho de vapor no corpo inteiro



1. Temperatura: 40° a 70°.
2. Duração: De 30 a 60 minutos;
3. Reação: Alergia, desmaio, taquicardia (raro).
4. Finalidade:
 - Elimina febre das vísceras;
 - Normaliza a circulação;
 - Purifica as impurezas orgânicas pelos poros;
 - Cura sífilis, gonorreia, uremia, reumatismo, doenças dos rins, do coração, etc.

COMPRESSA DE GELO (Crioterapia)



As compressas de gelo que se compram nas lojas de artigos desportivos são boas para arrefecer os músculos doridos, mas a verdade é que são dispendiosas. Sugerimos que as faça em casa, pois são igualmente eficazes e muito mais baratas.

ENCHÁ UM RECIPIENTE COM UM LITRO E MEIO ÁGUA COM MEIO DE ALCOOL E POE NUM SACO PLÁSTICO LEVA AO CONGELADOR, POR ALGUMAS HORAS.

Banhos terapêuticos = OFURÔ

Ofurô é um banho quente, tradicional no Japão, que se caracteriza pela imersão em uma banheira de madeira própria para o efeito (também denominada furô). É um costume muito antigo que vem desde os tempos dos samurais.



Manilúvio e Escalda pés com plantas medicinais



Da mesma forma como é feito o Banho Corporal na banheira, o mesmo é feito nas mãos e pés, como um mini ofurô para os pés e mãos. O que proporciona relaxamento e alívio das dores.

Escalda pés com plantas medicinais



**Prática milenar, o
escalda-pés alivia o cansaço
e o estresse, estimula a
circulação sanguínea, reduz o
inchaço, suaviza a pele e,
ainda, combate a ansiedade
Como fazer:**

**Mergulhe o pé, por dez minutos, em uma bacia
com água morna com essências de tangerina e
folhas de hortelã. Deixe 10 minutos de molho na
água.**

No Brasil aconteceu em Abril de 2007 o primeiro Congresso Brasileiro de Hidroterapia (Fisioterapia Aquática) que teve como um dos objetivos a resolução do termo ideal para nomear esta atividade.

A cada dia o reconhecimento da Fisioterapia Aquática é maior por parte da classe médica e a conduta de prescrever sessões com intuito exclusivo de reabilitação cresce paralelamente ao reconhecimento dos pacientes.

A Fisioterapia Aquática pode ser usada em casos:

ortopédicos; – reumatológicas; – neurológicos; – psicológicos; – pediátricos; – respiratórios.

A água revela qualidades terapêuticas quando ministradas dentro de um limite de temperatura e tempo.

O tempo pode variar inicialmente entre 5 e 15 minutos, e evoluindo gradativamente de acordo com a aceitação, ganho de resistência muscular e condicionamento cardiovascular do paciente chegando até 2 horas de duração.

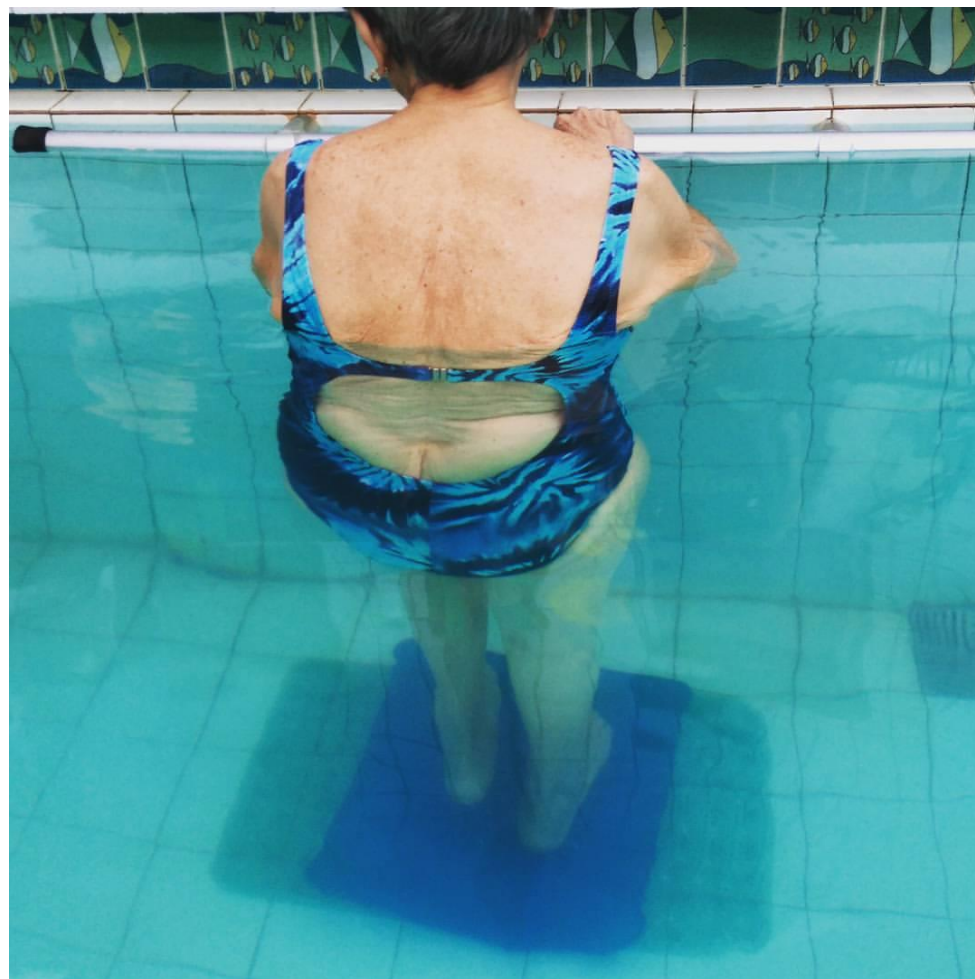


O planejamento de uma progressão gradual de exercícios de hidroterapia. O tipo de lesão, a composição corporal do paciente e sua habilidade aquática determinam os tipos de exercícios, a postura ideal, a velocidade do movimento, a profundidade da água e os equipamentos a serem usados a cada fase do tratamento.

- a) Flutuação – Atua no suporte das articulações enfraquecidas e é capaz de proporcionar assistência e, progressivamente, resistência ao movimento na água;**
- b) Pressão hidrostática – Ajuda na estabilização das articulações enfraquecidas; ajuda a diminuir o edema e melhorar a circulação; o aumento da circulação periférica, que melhora a condição da pele que foi afetada por uma imobilização e acelera a cura ao implementar a nutrição na área lesada;**

- c) Circulação – Aumenta com a adição de calor, como em temperaturas mais elevadas da água 32° a 35°G, ajudam a diminuir o espasmo muscular, estimulando o relaxamento dos tecidos moles e, em alguns casos, reduzindo a dor;**
- d) Redução do espasmo muscular e da dor - Auxilia no movimento que pode ser iniciado mais cedo após a lesão.**

As indicações mais comuns para um tratamento hidroterápico são para os pacientes que apresentam os seguintes sinais e sintomas: Elevado nível de dor, - Edemas de extremidades, - Desvios da marcha. Diminuição da mobilidade, - Fraqueza muscular generalizada, - Baixa resistência muscular, - Interação social do paciente, - Impossibilidade de sobrecarga nos membros inferiores, Resistência cardiovascular diminuída, - Habilidades diminuídas, - Diminuição da flexibilidade, - Disfunções posturais, - Contraturas articulares. Entre outros.



**Uso de
almofada para
descarga de
peso e
equilíbrio.**



**Percurso com
obstáculo.
Paciente com
Parkinson.**

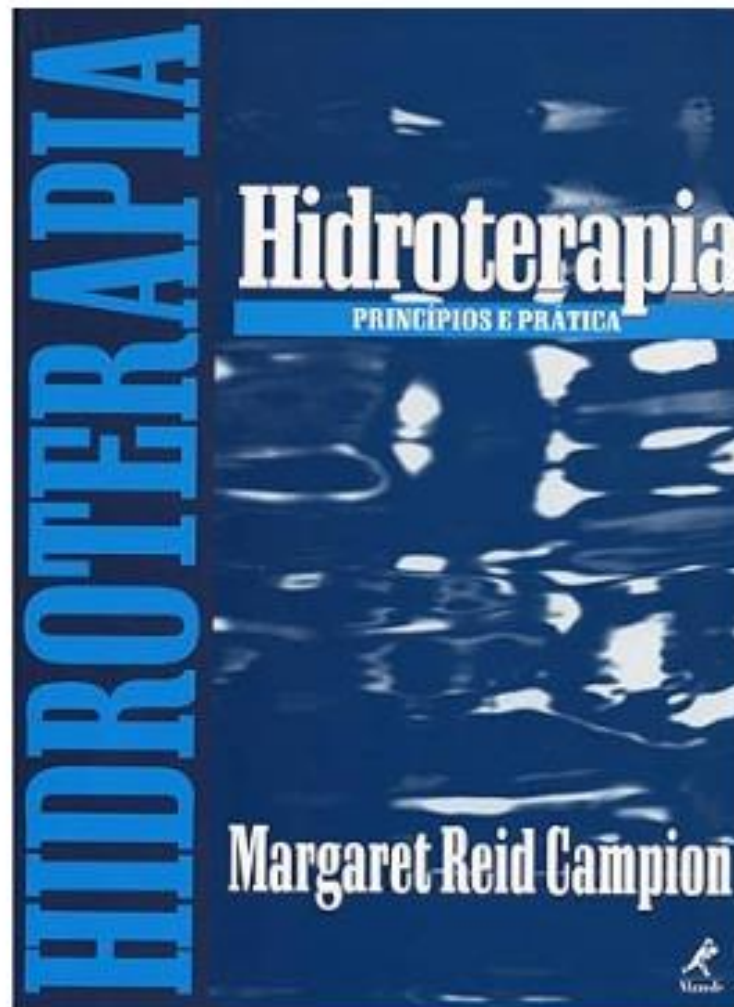


A lei de Pascal afirma que a pressão do líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso. A pressão aumenta com a profundidade e com a densidade.

Recomendo a leitura do livro a baixo

Internacionalmente conhecida como líder e inovadora na hidroterapia, Margaret Reid Champion está há muito tempo associada à abordagem do Método Halliwick para as técnicas de exercícios aquáticos. Neste livro, ela reuniu vários colaboradores para produzir uma obra definitiva e prática que abrange tanto a hidroterapia pediátrica quanto a adulta.

A meta deste texto é fornecer um amplo conhecimento do potencial da água de modo que as vantagens e benefícios da hidroterapia possam ser reconhecidos como parte de um programa de reabilitação. Leitura essencial para todos os estudantes de fisioterapia, Hidroterapia: Princípios e Prática também será valioso para outros profissionais que estão procurando um texto básico e de atualização em hidroterapia.



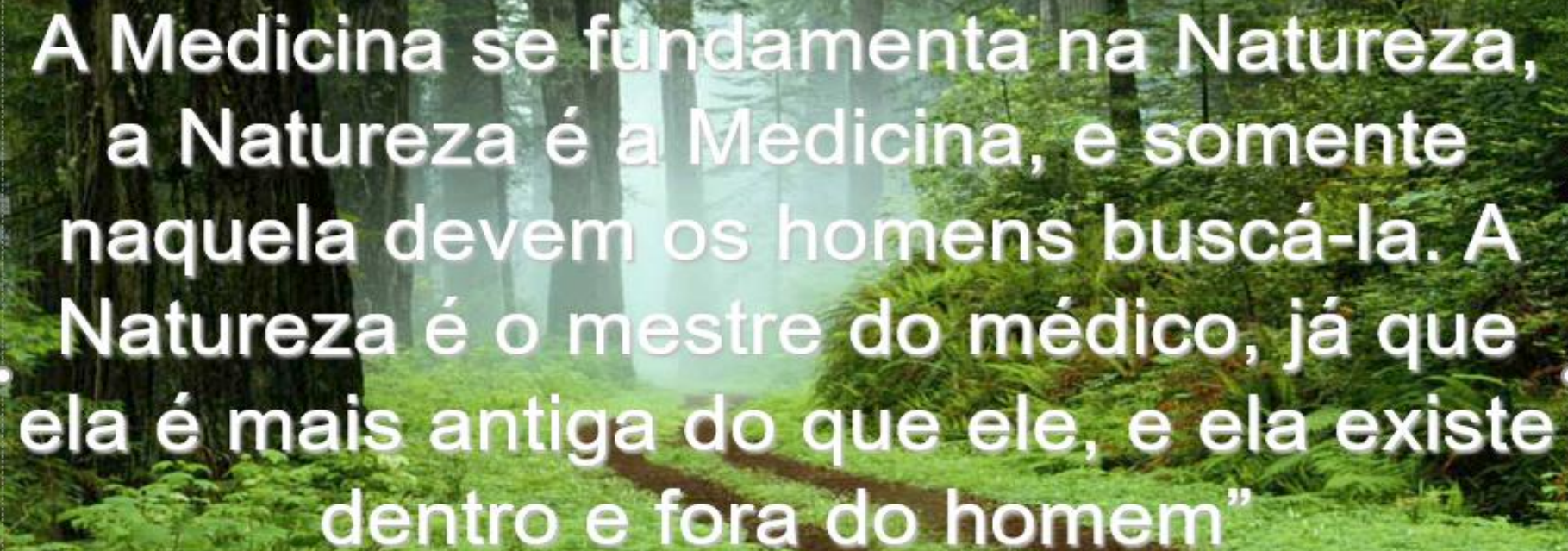
O método de Halliwick propicia o ganho de força muscular, dando mais mobilidade, melhora a autoestima, a autoconfiança, controlando o equilíbrio, adequação do tônus muscular, auxiliando no desenvolvimento motor, adquirindo independência na água, onde consecutivamente terá uma melhora na qualidade de vida..

O que é o método Halliwick?

Objetivo: O Programa dos 10 Pontos do conceito Halliwick é a aplicação prática e fornece estrutura aos processos de ensinar e aprender com segurança, lógica e progressivamente.

Método: O trabalho se desenvolve em grupos que motivam e favorecem a interação social, ao mesmo tempo que otimizam o aprendizado.

A hidroterapia ou reabilitação aquática é uma modalidade terapêutica que tem o uso da água como meio de cura. O início do uso da hidroterapia é desconhecido, porém há registros datados de 2400 a.C. indicando que a cultura proto-índia utilizava água com finalidade terapêutica. A Era da Cura pela Água, que vai de 500 a 300 a. C. foi marcada pela criação de escolas de medicina nas estações de banho e fonte. Hipócrates usava o banho em contraste para tratar muitas doenças, como musculares e articulares.



A Medicina se fundamenta na Natureza,
a Natureza é a Medicina, e somente
naquela devem os homens buscá-la. A
Natureza é o mestre do médico, já que
ela é mais antiga do que ele, e ela existe
dentro e fora do homem”

Paracelso



"Cada degrau um sorriso, cada evolução uma conquista e é assim que o sonho começa a se realizar"

"Ser fisioterapeuta ou hidroterapeuta é ter duas mãos e um coração entre elas, é manter expressão serena, mesmo com a alma desesperada"

"O movimento é nossa arma e nossa arte, através dele nos fazemos ciência"

(Mandarim)





Obrigado!

