

Человек на 80% состоит из воды. Стоит ли удивляться, что именно гидротерапия оказывает на наш организм такое мощное оздоравливающее воздействие? В термах лечились ещё римские патриции. Чем мы хуже?

Наш эксперт — врач-физиотерапевт Михаил Борисов.

Вода оказывает сразу несколько целебных эффектов: механический, химический, температурный, невесомости (в воде исключена вертикальная нагрузка на суставы). Причём воздействие происходит на клеточном и тканевом уровнях.

Благодаря воде улучшается ток крови и лимфы, ускоряется выведение токсинов, стабилизируется давление, устраняется напряжение в мышцах, улучшается работа иммунной системы. Водные процедуры способствуют нормализации пищеварения и снятию хронического болевого синдрома, улучшают психоэмоциональное состояние (эффективны при тревожных и депрессивных расстройствах, нарушениях сна). Гидротерапию применяют при проблемах с кровообращением и дыханием, при лечении опорно-двигательного аппарата. Водой по нервам. Как работает душ Шарко и когда его назначают? Подробнее

Правда, при любых острых состояниях, обострении хронических патологий, ишемической болезни сердца, тяжёлых заболеваниях дыхательной системы, мочекаменной болезни, атеросклерозе сосудов головного мозга, онкологии многие виды водолечения не проводятся.

Ванны — один из основных методов гидротерапии. Они бывают пресными, газовыми и минеральными. А по температуре — холодными (ниже 20°C), прохладными (21—32°C), индифферентными (33—36°C), тёплыми (37—38°C) и горячими (от 39°C).

От туберкулёза до истерии. Какие болезни лечили водой и имело ли это успех? Подробнее

Многое зависит и от длительности водных процедур. Кратковременный горячий или, наоборот, ледяной душ (обливание, погружение в холодную ванну) повышает тонус мышц, улучшает их работоспособность, активизирует перистальтику. Тёплая ванна с английской солью (магнезией) облегчает боль в мышцах.