

# ВОДОЛЕЧЕНИЕ - ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НА КУРОРТАХ ЧЕХИИ

✘ Водолечебные процедуры, известные также как балнео-терапия давно и успешно используется чешскими терапевтами при санаторно-курортном лечении. Первая в мире водолечебница была основана в чешском городе Есеник доктором Винцентом Присницем еще в 1822 году. Водолечение – это неотъемлемая часть лечебных программ при [лечении опорно-двигательного аппарата](#), [сердечно-сосудистых заболеваний](#), [гинекологических расстройств](#) и др. Среди наиболее распространенных процедур водолечения: подводные массажи, контрастные ванны, душ Шарко.

## **Подводный массаж**

Водолечение, или гидротерапия является разновидностью лечения, при котором как лечебное средство используются водяные ванны и струи воды различной температуры и силы. Ручной подводный или, так называемый, субаквальный массаж проводится в воде, нагретой до 37°C.

Массаж осуществляется струей воды, которая на расстоянии 10-15 см под давлением аппликуется из шланга на тело. Сменой удаленности и направления струи можно изменять интенсивность массажа, который помогает снять напряжение мышц, суставов, сухожилий и нейтрализовать боль.

Аппаратный подводный массаж проводится в гидромассажной ванне или джакузи. Аппликацию обеспечивает система распылителей различного размера и диаметра, которые управляются специальными программами.

## **Контрастные ванны**

Контрастная ванна для ног это процедура, основанная на активной имитации ходьбы в ванночках с горячей и холодной водой. Сначала пациент в течении 1-ой-2-х минут проводит упражнение в горячей воде при температуре от 40 до 50 градусов, затем на 1 минуту переходит в холодную воду с температурой 10-16 градусов, цикл повторяется 6-10 раз. Процедура всегда должна заканчиваться в холодной воде, после чего ноги слегка массируются полотенцем.

Контрастная ванна, как эффективная гимнастика сосудов, способствует улучшению кровоснабжения и повышению кровообращения, рекомендуется пациентам, перенесшим травмы ноги и голеностопного сустава для их регенерации. Кроме того снимает головную боль, нейтрализует мигрени.

## **Душ Шарко**

Душ Шарко- это очень радикальная и тонизирующая водолечебная процедура. Водная струя аппликуется на расстоянии 3-х - 4-х метров под давлением до трех атмосфер. Одновременно применяется контраст температуры воды. Процедура начинается с температуры от 38 до 42 градусов, которая резко снижается на 16 - 18 градусов. Смена температуры воды повторяется несколько раз. Поверхность кожи хорошо прогревается за счет повышенного кровообращения. Шотландский душ увеличивает сопротивляемость организма, нормализует обмен веществ и стимулирует иммунную систему человека.

Date: 2018-02-23

Article link:

<https://xn--ernhren-7wa.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/vodolechenie-v-sanatorii-chehii-1239.html>