

Thủy trị liệu

là phương pháp sử dụng nước điều trị thông qua việc tác động lên bề mặt ngoài cơ thể. Nước là môi trường thuận tiện để trao đổi nhiệt lượng với cơ thể, để tạo sức ép và sự kích thích cơ học trên bề mặt da và để thực hiện sự đề kháng hay trợ giúp đối với các cử động chủ động.

1. Tác dụng sinh lý: tác dụng sinh lý của thủy trị liệu nhờ tác dụng đặc thù của nước: sức

đẩy, áp lực, trọng lượng riêng, tính linh hoạt, nhiệt độ, hóa chất và tác dụng của nhiệt

nóng và nhiệt lạnh nói chung giống như các tác dụng chung của 2 loại nhiệt này.

2. Chỉ định, chống chỉ định: như các chỉ định và chống chỉ định chung của nhiệt nóng trị liệu và nhiệt lạnh trị liệu.

3. Các hình thức sử dụng: có nhiều hình thức sử dụng, ở đây chỉ nêu một số phương thức thường được sử dụng tại Việt Nam.

3.1. Ngâm nước nóng toàn thân:

Tùy theo nhiệt độ, tính chất của nước và thời gian ngâm để có những kết quả khác nhau. Về tính chất, nước khoáng có tác dụng kích thích mạnh hơn và gây đổ mồ hôi nhanh hơn nước thường.

3.1.1. Tác dụng sinh lý:

+ Tăng tuần hoàn ngoại biên, tăng nhịp tim, tăng thân nhiệt, tăng chuyển hóa và đổ mồ hôi.

+ Thư giãn cơ, giảm co rút, giảm đau.

+ Huyết áp khởi đầu tăng rồi hạ, nhịp thở nhanh, nông.

3.1.2. Kỹ thuật: làm cho nhiệt độ trong bồn ngâm đến 30°C, là nhiệt độ tạo giãn cơ tối đa. Có thể kết hợp xoa bóp dưới nước và tập vận động dưới nước.

3.1.3. Chỉ định: đau khớp, viêm dây thần kinh, các chứng đau của hệ tiêu hóa và tiết niệu.

3.1.4. Chống chỉ định: bệnh nặng, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bứu giáp nặng, động kinh, bệnh van tim, xu hướng chảy máu, rối loạn cảm giác nóng lạnh.

3.2. Ngâm từng phần

Được áp dụng cho bệnh nhân không có khả năng chịu đựng ngâm toàn thân hoặc chỉ có yêu cầu điều trị cục bộ. Vùng điều trị có thể là chân, tay...

3.2.1. Tác dụng sinh lý: tạo xung huyết da và tăng tuần hoàn cục bộ, tạo thư giãn cơ, giảm co thắt cơ, giảm đau.

3.2.2. Kỹ thuật điều trị: ngâm phần cần điều trị vào nước thường, sau đó đổ thêm nước nóng vào để đạt đến nhiệt độ 43°C. Thời gian ngâm: 10-30 phút. Sau khi ngâm, phần điều trị cần được lau khô.

3.2.3. Chỉ định: Đau cơ, xương, khớp, thần kinh, chẹn chân giai đoạn bán cấp và mạn, rối loạn dinh dưỡng, tuần hoàn sau bất động (do bó bột).

3.3. Ngâm nước nóng-lạnh

Là cách ngâm một phần cơ thể trong nước nóng và lạnh xen kẽ.

3.3.1. Tác dụng: tạo co thắt và thư giãn các mạch máu, làm gia tăng nhịp độ tuần hoàn tới phần chi thể. Sự cải thiện tuần hoàn theo cách ngâm này đáng kể hơn và kéo dài hơn so với cách ngâm đơn thuần chỉ với nóng hay lạnh.

3.3.2. Kỹ thuật: 2 thùng nước, thùng nước nóng (38-44°C), thùng nước lạnh (16-18°C). Nhúng nóng 3 phút rồi nhúng lạnh ngay 1 phút. Nhúng luân phiên như vậy 4-5 lần (tốt nhất là nhúng lần đầu và lần cuối trong nước nóng).

3.3.3. Chỉ định: rối loạn tuần hoàn ngoại vi do co thắt động mạch, loạn dưỡng do rối loạn thần kinh thực vật, đổ mồ hôi chân tay, đau cơ, co cơ, đau khớp, đau mủm cụt.

3.3.4. Chống chỉ định: xơ cứng động mạch, hẹp mạch do đá đường, viêm tắc động mạch đầu chi.

3.4. Nước khoáng, bùn trị liệu

- **Nước khoáng nóng:** là nguồn nước ngầm. có nhiều loại nước khoáng tùy thuộc thành phần nguồn nước (nhiều CO₂, lưu huỳnh...) thích hợp cho từng loại bệnh.

Hình thức sử dụng: uống, ngâm, tắm.

- **Bùn:** có nguồn gốc cây cối sinh vật. Có thể dùng để đắp, tắm.

- *Chỉ định điều trị:* tùy đặc điểm của từng nguồn nước khoáng hay bùn, có thể dùng để điều trị các bệnh tim mạch, hô hấp, tiêu hóa, cơ xương khớp, thần kinh...
- *Chống chỉ định:* u các loại, các bệnh nặng.

Vietnam12h.com