

LA DUCHA DE HIDROTERAPIA

Se entiende por hidroterapia aquella forma de tratamiento físico cuyos efectos beneficiosos se deben a la acción térmica y mecánica ejercida por el agua corriente sobre el organismo humano. La ducha es una de las mejores formas de hidroterapia porque al renovarse sin cesar el agua que está en contacto con nuestro cuerpo, provoca la renovación continua de sensaciones y estímulos. .

Hoy día el desarrollo de la tecnología moderna ha aportado a esta terapia curativa y relajadora una serie de mejoras en los materiales y componentes que han supuesto una auténtica revolución, de forma que se ha transformado su aspecto, sistema constructivo y eficacia terapéutica.

BENEFICIOS

Reacción nerviosa: Reacción de sensibilidad, varía según la temperatura del agua.

Con el agua fría se excita en su más alto grado de sensibilidad periférica, especialmente los vasos superficiales, lo que hace que el sistema nervioso recobre y aumente el tono, de ahí que esta reacción sea eminentemente tónica. El agua caliente produce sobre el sistema nervioso un efecto sedante y ligeramente tónica.

Reacción circulatoria: Se concentra en producir, según la temperatura del agua, la vasoconstricción o la vasodilatación.

Al contacto con el agua fría:

Los vasos periféricos se contraen, palidece la piel y el corazón reduce sus latidos aumentando la presión arterial. Pasados unos momentos la piel se enrojece, baja la presión arterial y el corazón acelera sus latidos.

Con el agua caliente:

- Proporciona distensión nerviosa.
- Relajación muscular.
- Estimulación del sistema circulatorio.
- Atenúa dolores de articulaciones.
- Reduce los efectos del estrés.

¿CÓMO TOMAR EL BAÑO DE DUCHA DE HIDROTERAPIA?

Existe una amplia gama de duchas de hidroterapia con diferentes prestaciones y utilidades terapéuticas. Por ello, el uso de cada una de estas duchas estará en función del tipo de y/o estado físico muscular, así como, cual es aquella zona del cuerpo donde se quiere incidir a realizar el masaje terapéutico.

En este tipo de duchas, normalmente las sesiones están condicionadas al tipo de utilidad terapéutico específico y su duración oscila entre los 7 – 15 minutos. No es recomendable realizar sesiones superiores a los 20 minutos, aunque debe ser el terapeuta quien indique el tipo de ducha y el tiempo de sesión.

Se utilizan simultánea o alternadamente según los beneficios que se deseen obtener, y en muchos casos, complementan o sustituyen la fase de vasoconstricción a dilatación al complementar sesiones de baños térmicos, como pueden ser: sauna finlandesa, baño de vapor, terma romana, etc.

DUCHA ESCOCESA

La denominada ducha escocesa, es la que alterna los chorros de agua fría y caliente.

El agua caliente y el vapor dilatan los vasos sanguíneos, favorecen la transpiración, relajan los músculos y las articulaciones y hacen afluir sangre y calor a la superficie del cuerpo.

El agua fría constriñe los vasos, reducen la inflamación y la congestión superficiales. También producen una mayor afluencia de sangre a los órganos internos.



BENEFICIOS:

Este tipo de duchas reactiva la circulación sanguínea y tonifica la piel del cuerpo. Ayuda a recuperar la energía y mejorar el estado de ánimo.

Los chorros calientes, irán dirigidos a aquellas zonas en las cuales sienta dolores musculares como puede ser la zona lumbar, el cuello o la espalda.

Los chorros fríos, se dirigen para las piernas, sobre todo si se padece de hinchazón en tobillos y pies.

En el abdomen, lo mejor es el agua tibia y a una baja presión.

Con la ducha escocesa se consiguen efectos tonificantes y estimulantes, produciéndose un efecto de micromasaje superficial muy agradable.

Es estimulante, ideal para combatir el estrés, y un exfoliante natural, que contribuye a la eliminación de células muertas.

DUCHA NEBULIZADA

Ducha biotérmica (alterna agua fría y caliente), caracterizada por que sus chorros son extremadamente finos y a una presión media creando un efecto de lluvia fina muy agradable. Puede acompañarse de focos de cromoterapia y diversos programas en cuanto a la duración y temperatura del agua, según el efecto deseado.

Complemento indispensable para la sauna finlandesa y otros tratamientos de hidroterapia.

El agua caliente y el vapor dilatan los vasos sanguíneos, favorecen la transpiración, relajan los músculos y las articulaciones y hacen afluir sangre y calor a la superficie del cuerpo.

El agua fría constriñe los vasos, reducen la inflamación y la congestión superficiales. También producen una mayor afluencia de sangre a los órganos internos.