



Infomaterjal

Jalgade ja käte keerisvann

Kestus – kuni 20 minutit

Veekeskkonnas lõõgastuvad jalgade ja käte lihased, veesurve soodustab lümfi äravoolu, veekeerised avaldavad kergelt masseerivat toimet. Masseeriv toime soodustab jääkainete eemaldamist kudedest, sooja toimele laienevad veresooned, paraneb verevool ja ainevahetus kudedes.

Protseduur

Protseduuri teostatakse kas kätele või jalgadele (mitte samaaegselt kätele ja jalgadele). Käed või jalad asetatakse vanni, millesse suunatud veejoad panevad vee vannis keerlema. Vannivee temperatuur on üldjuhul 36-37 °C ja vanniveele on võimalik lisada soovi korral meresoola, lõhnaaineid ei lisata. Ravitoime saavutamiseks on vajalik protseduuride arv minimaalselt viis ja püsivama toime saavutamiseks kümme korda (vähemalt 2-3 korda nädalas).

Peamised näidustused:

- ❖ lümfaatilised tursed
- ❖ jäsemete verevarustuse häired
- ❖ põletusjärgsed seisundid
- ❖ lihaste pinget ja spastika
- ❖ piirdenärvisüsteemi haigused (näiteks suhkruhaigusest ja toksilistest ainetest tingitud väikeste närvide kahjustused, närvide pitsumissündroomid jt)
- ❖ põletikulised ja kulumisega seotud liigeste haigused

Vastunäidustused:

- ❖ äge veenipõletik
- ❖ nahahaavandid jäsemetel

Jalgade ja käte keerisvannid on sobilikud ka neile, kellele üldvannide kasutamine on vastunäidustatud.

Palume kaasa võtta:

- ❖ käterätt

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht

juuli 2013

Ajakohastas: taastusraviosakonna vanemõde Piret Lillemaa
aprill 2014