



Infomaterjal

Ravivann – hüdro-massaaž

Kestus – kuni 20 minutit

Veekeskonnal on üldine lõõgastav ja lihaseid lõdvestav toime; emotsionaalne pingeline väheneb närvisüsteemi mõjutamise kaudu. Kerge massaaž soodustab jääkainete eemaldamist kudetest, sooja toimele laienevad veresooned, paraneb verevool ja ainevahetus kudedes.

Protseduur

Vannis olevatest avadest surutakse õhk ja vesi vannivette, mille järel tekivad peened õhumullid ning veejoad. Vannivee temperatuur on üldjuhul 36-37 °C. Vanniveele on võimalik lisada erinevaid eeterlikke õlisid ja meresoola. Ravitoime saavutamiseks on vajalik protseduuride arv minimaalselt viis ja püsivama toime saavutamiseks kümme korda (vähemalt 2-3 korda nädalas).

Peamised näidustused:

- ❖ stressi ja emotsionaalse pingeline seisundid
- ❖ lihasvalud, lihaste pingeline ja spastika
- ❖ põletikulised liigese ja lülisamba haigused (reumatoidartriit, anküloseeriv spondüliit, psoriaatiline artriit jt)
- ❖ kulumisega seotud liigese ja lülisamba haigused
- ❖ lümfaatilised tursed
- ❖ traumajärgsed seisundid
- ❖ piirdenärvisüsteemi haigused (näiteks suhkruhaigusest ja toksilistest ainetest tingitud väikeste närvide kahjustused, närvide pitsumissündroomid jt)

Vajalik konsulteerida arstiga:

- ❖ südame- ja veresoonkonna haigused (südamepuudulikkus, ravimata ja ravimitega halvasti korrigeeritud vererõhuhaigus, südame isheemiatõbi, arterite ahenemine jt)
- ❖ pahaloomulised kasvaja
- ❖ rasedus

Vastunäidustused:

- ❖ ägedad haigused ja kroonilised haigused ägenemise korral
- ❖ äge veenipõletik
- ❖ nahahaavandid

Palume kaasa võtta:

- ❖ käterätt

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013