

Vesivõimlemine terviseprobleemide korral

Vees võimlemisel on tavalise võimlemise ees mitmeid eeliseid, nimelt vesi kergendab inimese kehakaalu ja vabastab seega liigesed koormusest ning harjutuste tegemine on palju kergem kui kuival maal. Samal ajal toimub kogu tegevus vastu takistust, mis annab organismile hea koormuse. Selle kõige tõttu sobib vees võimlemine hästi ka ülekaalulistele ja rasedatele. Ravi eesmärgil on vesivõimlemine efektiivseks meetodiks traumajärgses taastusravis, samuti liiges-, lihas- ja närvihaiguste ravis. Soovitame ka klimakteeriliste vaevuste puhul ja neurooside, stressi ja depressiooni ravis. Treenib hästi veresoonkonda ja südant ning mõjub organismile üldtoniseerivalt.

Meelespea

- Riietusruumi saab siseneda 15 minutit enne tunni algust, hilinejaid kahjuks ei teenindata;
- enne basseini sisenemist tuleb ennast pesta ilma ujumisriieteta seebi ja nuustikuga;
- saunas on keelatud kasutada õlisid, kreeme, soolasid ehk vahendeid, mis rikuvad saunalava;
- duširuumis ei ole lubatud raseerida ja juukseid toonitada.

Kaasa võtta

- vahetusjalanõud
- trikoo/ujumispüksid
- ujumismüts või vannimüts, et juuksed oleksid kaetud
- seep (mitte dušigeel), nuustik, rätik

Näidustused

- traumatoloogilised ja ortopeedilised probleemid (luumurrud, traumad, operatsiooni eelsed ja järgsed seisundid, proteesimised, amputatsioonid)
- tugi- ja liikumisaparaadi probleemid
- neuroloogilised probleemid (insult, ajutraumad, Sclerosis multiplex)
- südame- ja veresoonkonna haigused
- kirurgilised probleemid (operatsiooni järgsed seisundid)

Vastunäidustused

- üldhaigestumus
- fikseerimata luumurrud
- pahaloomuliste kasvajate viimased staadiumid
- naha- ja küünthe seenhaigused

Vesivõimlemine erinevate terviseprobleemide korral

Kõrgvererõhuprobleemid

On mõeldud patsientidele, kellel on kõrgvererõhk, südameprobleemid, infarkti järgsed seisundid.

Liigesliikuvusprobleemid

On mõeldud patsientidele, kellel on liigesprobleemid, proteesimise eel lihaste tugevdamiseks ja operatsiooni järelravi liikuvuse parandamiseks ja lihaste tugevdamiseks.

Liikumishäiretega patsiendid

On mõeldud patsientidele, kellel on raske liikumispuue või patsiendid, kellel on ebaselge mõistmine ning arusaamine.

Osteokondroos

On mõeldud patsientidele, kellel on lihtsamad kaela ja seljaprobleemid.

Radikulopaatia

On mõeldud patsientidele, kellel on tõsisemad seljaprobleemid, radikuliidid, radikulopaatiad.

Traumagrupp (alakeha probleemid)

On mõeldud patsientidele, kellel on alaselja, puusavöö või jalgade traumad.

Traumagrupp (ülakeha probleemid)

On mõeldud patsientidele, kellel on õlavöö, ülaselja või käte traumad.