

## **«Η συμβολή της Ιαματικής Λουτροθεραπείας στα Πλαίσια της Αποκατάστασης»**

**Μαριάνθη Τζάρα, Ιατρός Αποκατάστασης -  
Ξανθή Μιχαήλ, Ιατρός Αποκατάστασης**

Αποκατάσταση είναι το σύνολο των διαδικασιών που εφαρμόζονται είτε στοχεύοντας στην πρόληψη και την προαγωγή της υγείας, είτε θεραπευτικά κατά την περίοδο ανάρρωσης ενός ατόμου από διάφορα προβλήματα υγείας (*παθήσεις ή τραυματισμούς*).

Οι ιατροί Αποκατάστασης (*Φυσιάτροι*), επιπλέον των θεραπευτικών μέσων που εφαρμόζουν στα πλαίσια συνηθισμένης άσκησης της ιατρικής πρακτικής (φάρμακα κλπ.), χρησιμοποιούν διάφορες θεραπευτικές τεχνικές αλλά και μηχανικά και φυσικά μέσα (*όπως την ειδική θεραπευτική άσκηση, τη θερμότητα, τον ηλεκτρισμό και την υδροθεραπεία*).

Στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος της ειδικότητας της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, όπως έχει συνταχθεί από τον Ευρωπαϊκό τομέα Εκπαίδευσης, έχει συμπεριληφθεί ειδικό κεφάλαιο για την Ιατρική θεραπευτική σε θέρετρα Υγείας (*Health resort Medicine, Balneotherapy and Climatotherapy*), προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι να γνωρίζουν όλες τις διαγνωστικές και τις επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπευτικές δραστηριότητες που εφαρμόζονται στα θέρετρα Υγείας, τις ενδείξεις και αντενδείξεις τους, καθώς και τις μεθόδους αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς τους. Οι γνώσεις αυτές στοχεύουν στην απόκτηση γενικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων προκειμένου να συμβουλευθούν τότε, πού και πώς οι ασθενείς να απευθύνονται για θεραπευτικούς σκοπούς (*Ιαματική Λουτροθεραπεία –Balneotherapy*) σε Θέρετρα Υγείας (*Health Resorts*).

Η ευεργετική επίδραση του νερού στην αποκατάσταση είναι γνωστή από τον πατέρα της ιατρικής Ιπποκράτη. Ο Ιπποκράτης αιώνες πριν, χρησιμοποιούσε εμβυθίσεις σε ζεστό ή κρύο νερό για την θεραπεία διαφόρων παθήσεων, όπως μυϊκών σπασμών, παραλύσεων, ρευματισμών και αρθροπαθειών.

Η υδροθεραπεία (*Hydrotherapy*) αφορά στην εφαρμογή του νερού ως θεραπευτικό μέσο και βασίζεται στις αρχές και τις ιδιότητες του (*άνωση, αντίσταση ρευστού κτλ*). Σήμερα το νερό χρησιμοποιείται ως μέσο αποκατάστασης με διάφορες υδροθεραπευτικές μεθόδους, όπως κινησιοθεραπεία σε θεραπευτικές πισίνες ή με την εφαρμογή δινόλουτρων.

Η Ιαματική Λουτροθεραπεία (*Balneotherapy*), δηλαδή η εφαρμογή των ιαματικών νερών στο ανθρώπινο σώμα, η κινησιοθεραπεία μέσα σε αυτό, η θερμότητα που αποδίδει το νερό στους ιστούς, η εφαρμογή ιαματικής λάσπης, και η δράση των μεταλλικών στοιχείων στους ιστούς, όλα συντελούν στην ανάπτυξη των θεραπευτικών μηχανισμών.

Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες η ιαματική λουτροθεραπεία αποτελεί μια από τις συνήθεις θεραπευτικές τεχνικές που υποδεικνύονται από τους ιατρούς με ειδικότητα της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης. Από στατιστικές μελέτες πανευρωπαϊκά οι Ιατροί Αποκατάστασης (*Φυσιάτροι*) την χρησιμοποιούν σε ένα ποσοστό τουλάχιστον 56%.

Τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη δημιουργούνται πολλά κέντρα Αποκατάσταση σε τοποθεσίες με ιαματικά νερά, χρησιμοποιώντας τις θεραπευτικές τους ιδιότητες στα προγράμματα αποκατάστασης και ενδυναμώνοντας το τελικό αποτέλεσμα προς όφελος της υγείας του ασθενούς.

**«The contribution of Balneotherapy within the limits of Rehabilitation»**  
**Marianti Tzara, Rehabilitation Doctor -**  
**Ksanthi Mihail , Rehabilitation Doctor**

Rehabilitation is the sum of applied processes aiming either to the prolepsis and boost of human health or to the therapy during recovery period of a person from various health problems (*illnesses or injuries*).

Doctors of Rehabilitation (Physiatrists), in addition to the therapeutic agents they apply during ordinary practice of medical treatment (meds etc.), use various therapeutic techniques as well as mechanical and physical agents (*as special therapeutic practice, heat, electricity and hydrotherapy*).

Within the limits of the educational program of Physical Medicine and Rehabilitation internship, as drafted by the European Education Sector, a special chapter has been included regarding Therapeutic Medicine at Resorts (*Health resort Medicine, Balneotherapy and Climatotherapy*), in order that the trainees will get to know all the diagnostic and scientific proven therapeutic practices applied to Health Resorts, their indications and counter-indications, as well as rating methods of their effectiveness. This expertise aims to the acquisition of general skills and abilities for counseling the patients on when, where and how they should be addressed to Health Resorts for therapeutic purposes (*Balneotherapy*).

The beneficial effect of water in rehabilitation is well known from the founding father of medicine, Hippocrates. Hippocrates, centuries ago, used immersions in warm or cold water for the cure of various diseases, as muscular convulsions, paralysis, rheumatisms, arthropathies.

Hydrotherapy pertains to the implementation of water as a therapeutic agent and is based on its principles and properties (*buoyancy, fluid resistance etc.*). Today water is used as a rehabilitation agent in various hydrotherapeutic methods, as kinesiotherapy in therapeutic swimming pools, or whirlpools.

Balneotherapy, namely the implementation of thermal waters in human body, kinesiotherapy, heat that attributes to the tissues, implementation of therapeutic mud and the act of its mineral elements on the tissues, contribute to the development of therapeutic mechanisms.

In many European countries Balneotherapy is among others an ordinary therapeutic technique prescribed by doctors specialized in Physical Medicine and Rehabilitation. Statistical surveys in Europe show that Physiatrists prefer Balneotherapy in a percentage of 56%.

In recent years a lot of Rehabilitation Centers have been created in Europe, at places with thermal springs, using their therapeutic properties in rehabilitation programs, enhancing the final effect in benefit of the patient's health.