

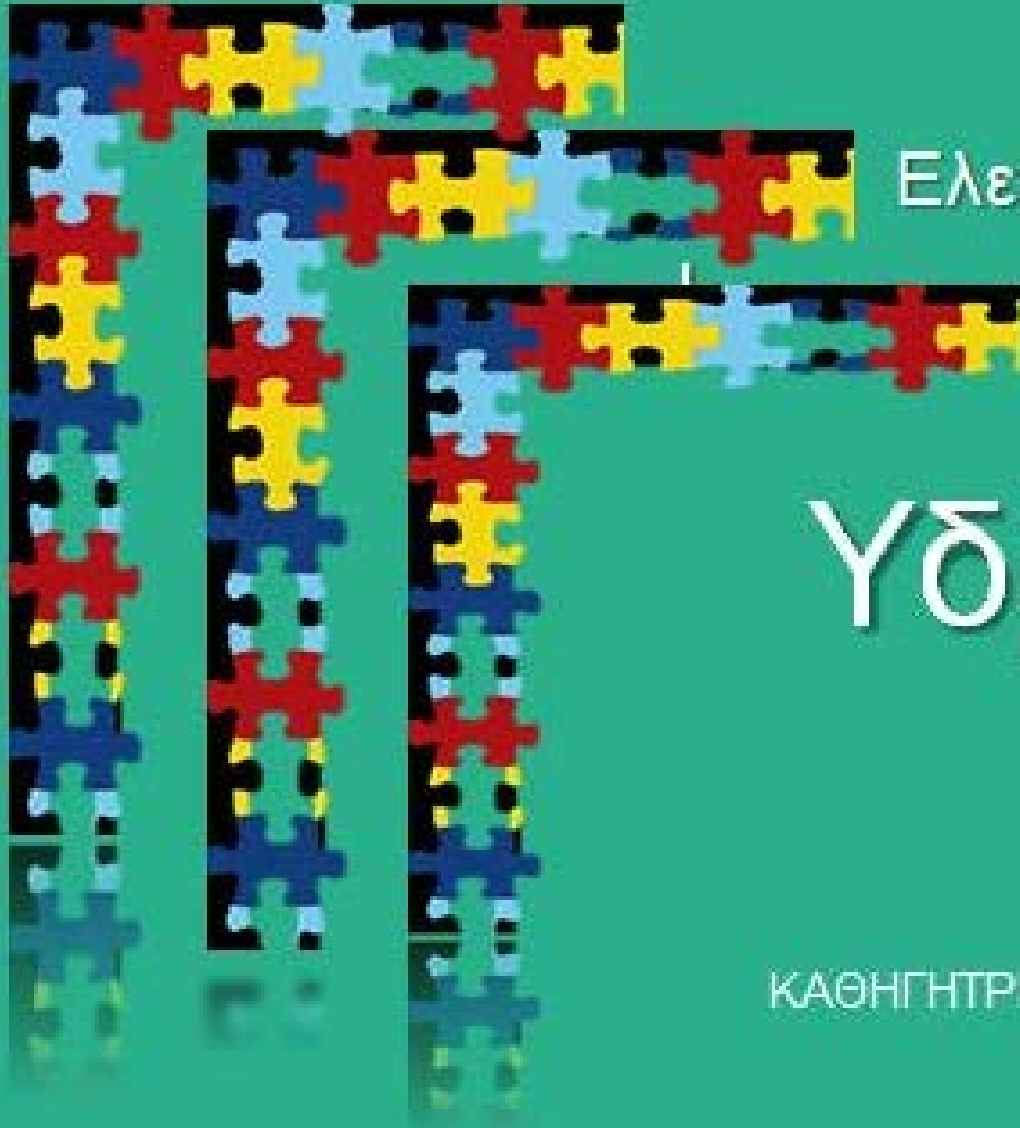
2ο Παγκόσμιο Συνέδριο Αυτισμού

Ελευθέρωσε τον Ε-αυτισμό σου
κολυμπώντας και μαθαίνοντας

Υδροθεραπεία

ΣΠΑΝΤΙΟΥ ΜΙΚΑΕΛΛΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



Υδροθεραπεία

= μορφές άσκησης στο νερό - υδροκινησιοθεραπεία

Άσκηση + ιδιότητες του υδάτινου περιβάλλοντος

βοηθούν τη λειτουργικότητα ατόμων με μυοσκελετικές και νευρολογικές παθήσεις

- ✓ σχετική πυκνότητα
- ✓ η άνωση
- ✓ η αντίσταση
- ✓ η υδροστατική πίεση
- ✓ η θερμοκρασία
- ✓ ο εξοπλισμός
- ✓ βάθος εκτέλεσης

Όσο μεταβάλλονται οι πιο πάνω παράμετροι, επηρεάζουν τον **βαθμό της έντασης και το αποτέλεσμα** μιας άσκησης

Υδροκινησιοθεραπεία

σε ψυχρά και θερμά λουτρά

- 18 - 25 βαθμούς Κελσίου
 - Σπασμωδικές κινήσεις
 - **Κατάσταση ηρεμίας στο νερό μέχρι 1'**
 - Άτακτη αναπνοή- γρήγορος σφυγμός
 - Μικρή διάρκεια
- ❖ Όχι κάτω από 17 βαθμούς
αιφνίδια συγκέντρωση αίματος στα κεντρικά όργανα

- 30-40 βαθμούς Κελσίου
 - **μεγαλύτερη επίδραση όταν ο λουόμενος είναι ευερέθιστος, νευρικός ή αγχωμένος**
 - Μειώνει τον μυϊκό σπασμό
 - επιφέρει αδυναμία - χαλάρωση στους ιστούς του σώματος
 - ανυπόφορη αύξηση της θερμοκρασίας σώματος
- ❖ Απαγορεύονται στους εξασθενημένους οργανισμούς και στα μικρά παιδιά γενικά.

Ικανοποιητική
θερμοκρασία
νερού

Γιατί σε υδάτινο και όχι σε

εξωτερικό ξηρό περιβάλλον;

- ✓ εξοικείωση με το υγρό στοιχείο
- ✓ αισθητηριακές δεξιότητες
- ✓ άνωση ενάντια της βαρύτητας και ελευθερία των κινήσεων
- ✓ οριοθετημένο περιβάλλον με διαφορετικά βάθη
- ✓ ανοχή σε αγγίγματα
- ✓ δεν απομονώνεται
- ✓ περιορισμός ανυπομονησίας
- ✓ οπτικά ερεθίσματα – χρώματα κάτω από το νερό ή αυτοκόλλητα
- ✓ μείωση εκρήξεων θυμού και αίσθηση ελευθερίας
- ✓ βελτίωση της συγκέντρωσης προσοχής και της βλεμματικής επαφής
- ✓ καρδιοαναπνευστική βελτίωση
- ✓ εξάσκηση για βελτίωση του εύρους κίνησης με λιγότερη σωματική αντίσταση
- ✓ μείωση θορύβων κάτω από το νερό
- ✓ εύκολη χρήση εξοπλισμού και επαφή
- ✓ βελτίωση στάσης σώματος και συντονισμού κινήσεων
- ✓ Άσκηση – βύθιση μέσα από παιγνιώδη δραστηριότητα
- ✓ κοινωνικοποίηση
- ✓ ευχάριστο, διασκεδαστικό **κολυμπώντας και μαθαίνοντας**

Μέθοδοι υδροκινησιοθεραπείας

- **Bad Ragaz Ring Method:** πολλαπλός συνδυασμός από θεραπευτικές τεχνικές που εφαρμόζεται μέσα στο ζεστό νερό, προσανατολισμός στην σταθερότητα του κορμού καθώς και στη μυϊκή ενδυνάμωση (ύπτια θέση), υποβοηθούμενος για να ισοροπήσει στο νερό με ειδικά σωσίβια (Ελβετία)



- **Halliwick Method:** Έμφαση στις ικανότητές του ατόμου μέσα στο νερό. Διδασκαλία του πώς να διατηρούν την ισορροπία τους στο νερό και να κολυμπούν. Αρχικά συγκρατούνται από τον θεραπευτή και προοδευτικά ελευθερώνεται με τελικό σκοπό να ανεξαρτητοποιηθούν μέσα στην πισίνα. Ο Θεραπευτής συστηματικά προσθέτει διαφορετικές, πολύπλοκες και στροφικές κινήσεις με σκοπό να εκπαιδεύσει τον ασθενή στο κολύμπι, να ανέβει επίπεδο και να τον βοηήσει στον νευρομυϊκό συντονισμό των κινήσεων του και την ενδυνάμωση των μυών. Δε χρησιμοποιούνται βοηθήματα πλεύσης προκειμένου ο ασθενής να είναι ελεύθερος. (Μ.Βρετανία)

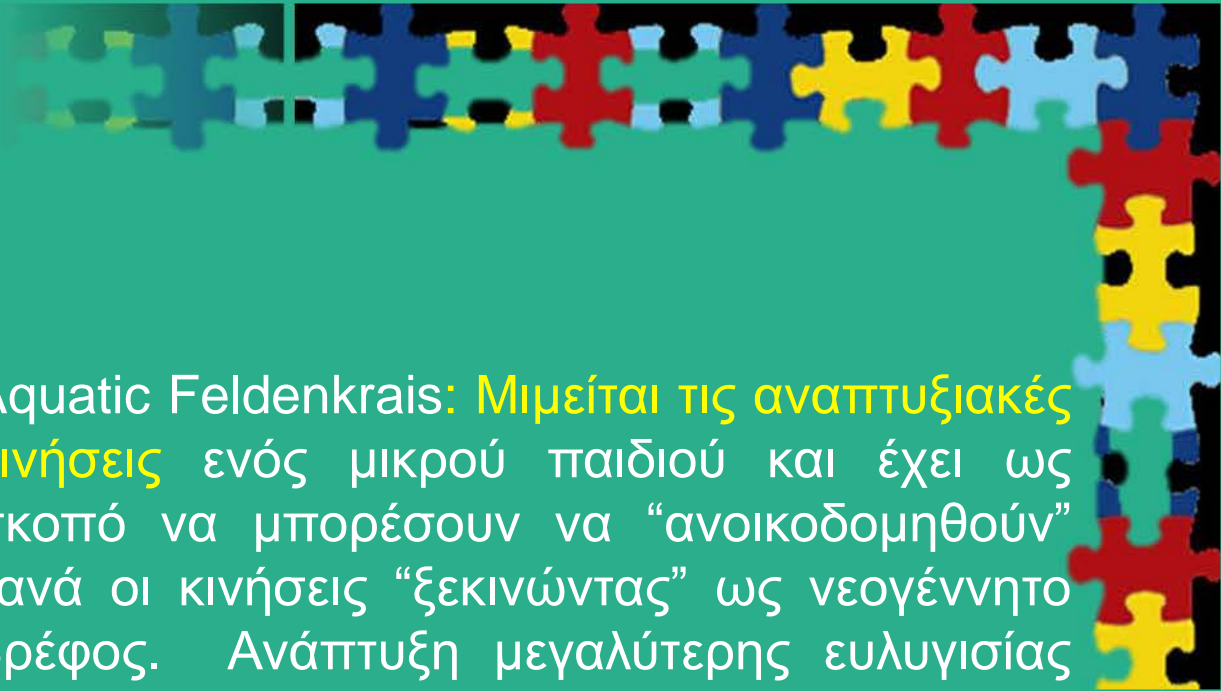


- **Watsu:**

Παθητική υδροθεραπεία με σκοπό τη χαλάρωση. Είναι βασισμένη στις αρχές του πασίγνωστου μασάζ Shiatsu. Δουλεύει ο θεραπευτής με την αντίθετη πλευρά του ασθενούς. Δεν συμμετέχει ο ασθενής (Καλιφόρνια) *35 βαθμοί κελσίου



- **Aquatic Feldenkrais:** Μιμείται τις αναπτυξιακές κινήσεις ενός μικρού παιδιού και έχει ως σκοπό να μπορέσουν να “ανοικοδομηθούν” ξανά οι κινήσεις “ξεκινώντας” ως νεογέννητο βρέφος. Ανάπτυξη μεγαλύτερης ευλυγισίας και επίγνωσης του σώματος
- **Flowing Aquatic Energy (AI CHI)**
Τεχνικές Χαλάρωσης μέσω υδροθεραπείας



Συνθήκες εκτέλεσης

προγράμματος – φάσμα αυτισμού

- ✓ **Δεξαμενή:** Στεγασμένη, θερμαινόμενη, βαθιές και ρηχές πλευρές, προσβάσιμη, εξαερισμό
- ✓ **Θερμοκρασία:** Κυμαίνεται από 28-31 βαθμούς Κελσίου ολόχρονα
- ✓ **Ερεθίσματα:** αριθμός ατόμων στο χώρο, ήχοι, φώτα, αντικείμενα κτλ.
- ✓ **Εξοπλισμός:** στην κρίση του εκπαιδευτή – μέθοδος
- ✓ **Πρόγραμμα:** Εξατομικευμένο, ειδικευμένος θεραπευτής
- ✓ **Χρόνος:** 20-40 λεπτά για 1-2/εβδομάδα



Πως
λειτουργεί

Ιδιότητες του υδάτινου περιβάλλοντος + μέθοδος υδροθεραπείας

Παράδειγμα:

ο θεραπευτής μπορεί να κάνει πιο δύσκολη την εκτέλεση μιας άσκησης μειώνοντας το βάθος του νερού ή να εκμεταλλευτεί την αντίσταση που αναπτύσσεται ενάντια στην κίνηση μέσα στο νερό.

(Bates και Hanson, 1996)

- Χλωρίωση του νερού γίνεται με υποχλωριώδες νάτριο ή χλωρίνη ή ακόμη χλώριο σε αέριο μορφή. Η' με οζονοποίηση . Η οξύτητα του νερού δεν πρέπει να υπερβαίνει την τιμή $pH=8$

Εξοπλισμός και εκμάθηση

Καρέκλα – γερανός πρόσβασης

Κολάρα πλεύσης για θώρακα, μέση, καρπούς και αστραγάλους (Bad Ragaz Ring)

Σωλήνες στήριξης γύρω από την πισίνα

Σανίδες, μακαρόνια, μίνι μαλακά πέλδila, σωσίβια – τροχοί

Μονόχρωμα μπαλάκια όλων των μεγεθών ή σχήματα αυγού που επιπλέουν

Χρωματιστά αντικείμενα με άμμο που βυθίζονται

Μαλακά παιχνίδια – ζώα

➤ Αποφεύγουμε τα μπρατσάκια

“Το σκουφάκι μου θα είναι υφασμάτινο και όχι σιλικόνης. Γυαλάκια θα φορέσω σταδιακά και μέσα από παιγνιώδη δραστηριότητα”

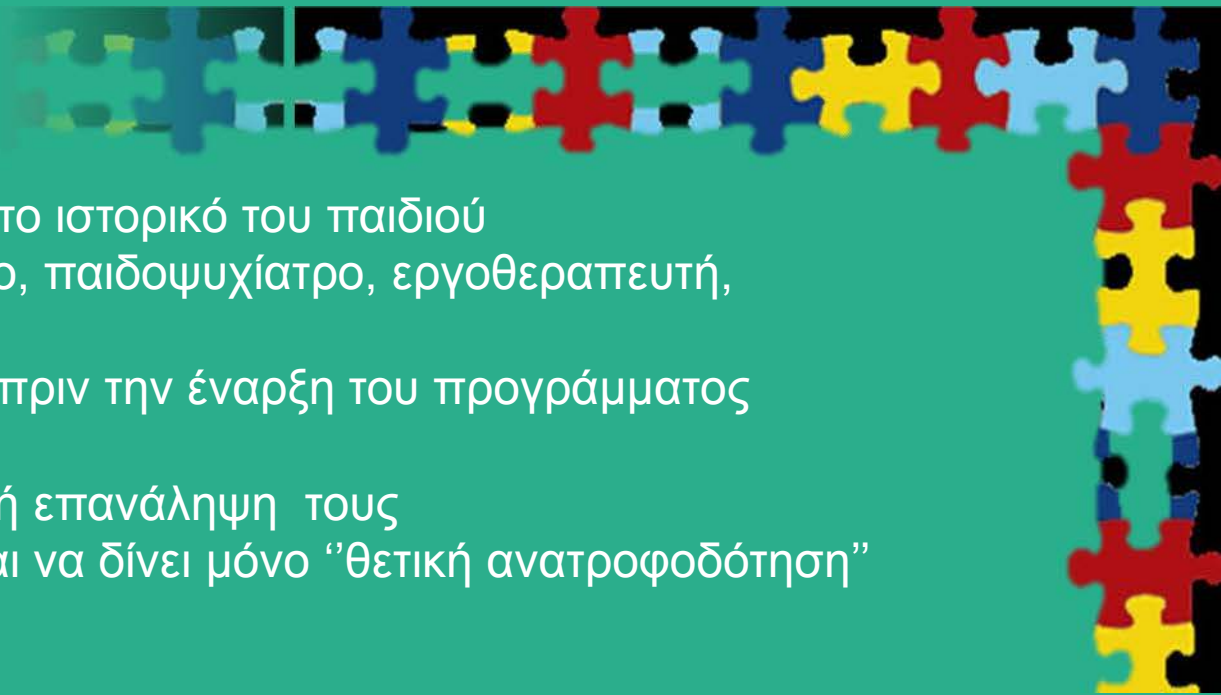


Προσέγγιση Θεραπευτή

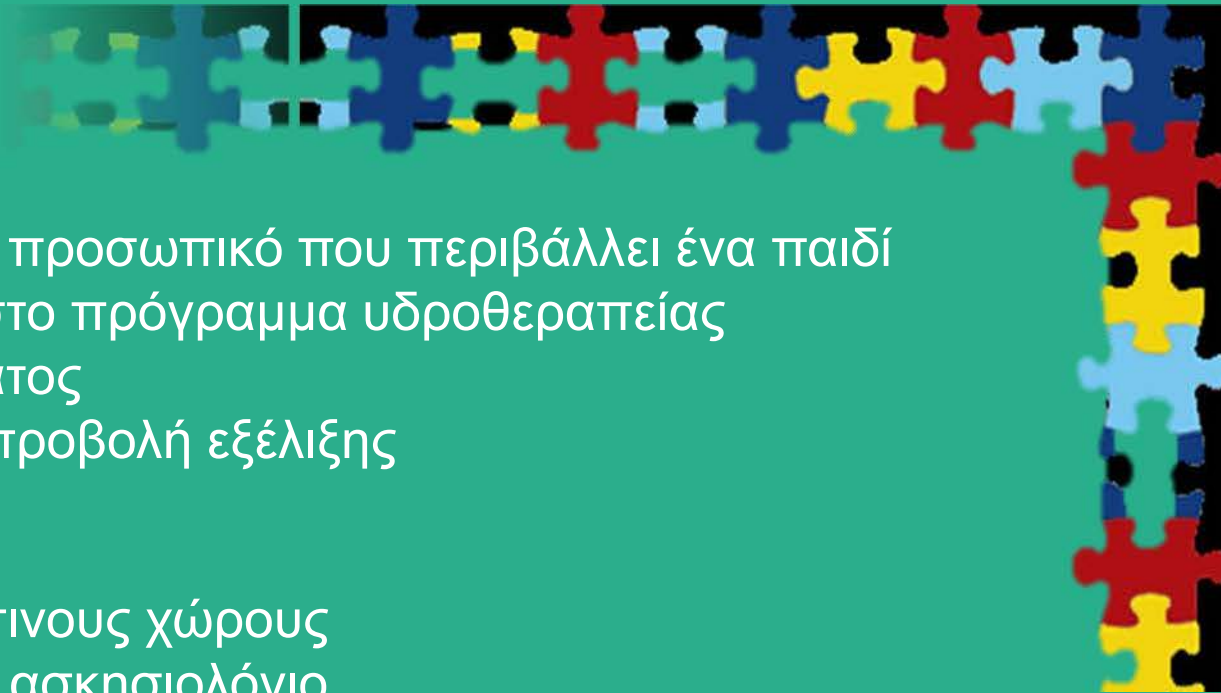
- ✓ Χρήση ερωτηματολόγιο και συλλογή πληροφοριών για το ιστορικό του παιδιού
- ✓ Απαραίτητη συστηματική επικοινωνία με αναπτυξιολόγο, παιδοψυχίατρο, εργοθεραπευτή, λογοθεραπευτή, φυσιοθεραπευτή
- ✓ Δοκιμαστική 1^η επαφή μέσα στο νερό για παρατήρηση πριν την έναρξη του προγράμματος
- ✓ Εξειδικευμένο πρόγραμμα στις ανάγκες του παιδιού
- ✓ Χρήση μικρών εντολών - πληροφοριών και συστηματική επανάληψη τους
- ✓ Ο θεραπευτής να είναι πάντα ο ίδιος, στον ίδιο χώρο και να δίνει μόνο “θετική ανατροφοδότηση”

Αντιμετώπιση “συμπεριφορών”

- ✓ Χρήση μαλακού εξοπλισμού για αποφυγή τραυματισμών από επιθετικές συμπεριφορές
- ✓ Σε πρόσθια θέση έχουμε απόσταση ασφαλείας για αποφυγή δαγκωμάτων
- ✓ Δεν φωνάζουμε για να επιβληθούμε και χρήση κυριολεκτικού λόγου
- ✓ Προσοχή σε αιφνίδιες επιθέσεις πχ. κτύπημα ποδιών όταν είναι σε επαφή με το σώμα του εκπαιδευτή
- ✓ Δεν πιέζουμε το σώμα του παιδιού όταν θέλει να απομακρυνθεί από τον εξοπλισμό ή τον θεραπευτή
- ✓ Χρήση καπέλου σιλικόνης (Θεραπευτής) για να μην υπάρχει επαφή με τα μαλλιά - ενισχύει την προσοχή
- ✓ Μαγιό ή στολή χωρίς πολλά γεωμετρικά ή πολύχρωμα σχήματα
- ✓ Επιμονή και υπομονή όταν υπάρχει άρνηση εκτέλεσης μίας εντολής
- ✓ Πρόβλεψη μιας συμπεριφοράς



Συμμετοχή 3^{ων} στο πρόγραμμα



- ❖ Απαραίτητη συνεργασία με όλο το διεπιστημονικό προσωπικό που περιβάλλει ένα παιδί
- ❖ Η συμβολή των εργοθεραπευτών είναι αναγκαία στο πρόγραμμα υδροθεραπείας
- ❖ Εικονογραφημένο υλικό εντός ή εκτός προγράμματος
- ❖ Βιντεοσκόπηση για ανταλλαγή πληροφοριών και προβολή εξέλιξης

Οικογένεια:

- ❖ Δεν πρέπει να μιμούνται ασκήσεις σε άλλους υδάτινους χώρους
- ❖ Δεν πρέπει να πιέζουν τα παιδιά να επαναλάβουν ασκησιολόγιο
- ❖ Προσοχή στη θάλασσα – δεν υπάρχουν όρια
- ❖ Δεν συμμετέχουν ή επεμβαίνουν στο πρόγραμμα (*είναι στην κρίση του θεραπευτή)
- ❖ Ελαφρύ φαγητό 1.5 – 2 ώρες πριν το πρόγραμμα
- ❖ Ενημερώνουν το θεραπευτή για περιστατικά που μπορεί να επηρεάσουν το πρόγραμμα (Ε.Κ) και για τυχόν χρήση συνταγογραφούμενης φαρμακευτικής αγωγής

Θεραπευτής:

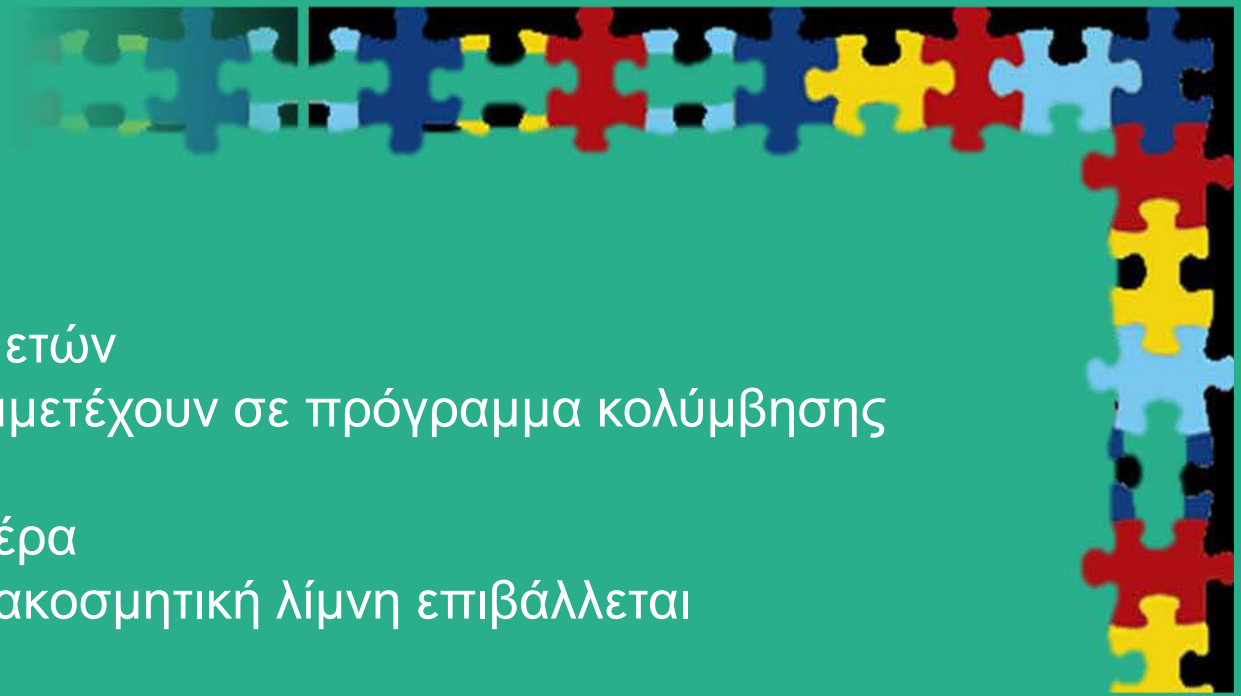
- ❖ Εξειδικευμένος, να ανανεώνει τις μεθόδους που χρησιμοποιεί, να συμβουλευέται, να έχει γνώσεις 1^{ων} βοηθειών, να κρατάει ημερολόγιο – απαραίτητες σημειώσεις και να προσαρμόζει το πρόγραμμα ώστε να είναι θεραπευτικό αλλά και δημιουργικό

Οφέλη Υδροθεραπείας

- ❖ επεξεργασία αισθήσεων και μείωση του στρες (αισθητηριακές και κοινωνικές δεξιότητες)
- ❖ η υδροστατική πίεση περιβάλλει το σώμα στο νερό καθιστώντας την αφή πιο ανεκτή
- ❖ αποκτούν φυσικές δεξιότητες όπως ισορροπία – δύναμη – ιδιοδεκτικότητα, βελτίωση στάσης σώματος
- ❖ αυξάνεται η προσοχή και ανταποκρίνονται καλύτερα σε οπτικές ενδείξεις, συγκέντρωση
- ❖ κοινωνική αλληλεπίδραση ενώ βρίσκονται σε μικρές ομάδες και μαθαίνουν να μοιράζονται με άλλους
- ❖ μεγαλύτερη επαφή με τα μάτια βοηθώντας τους να επικεντρωθούν σε λεκτικές εντολές
- ❖ αναπτύσσουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση - αυξάνει την αυτοπεποίθηση
- ❖ εξοικειώνονται με το νερό και κατανοούν τους κινδύνους
- ❖ αποκτούν δεξιότητες με το κολύμπι

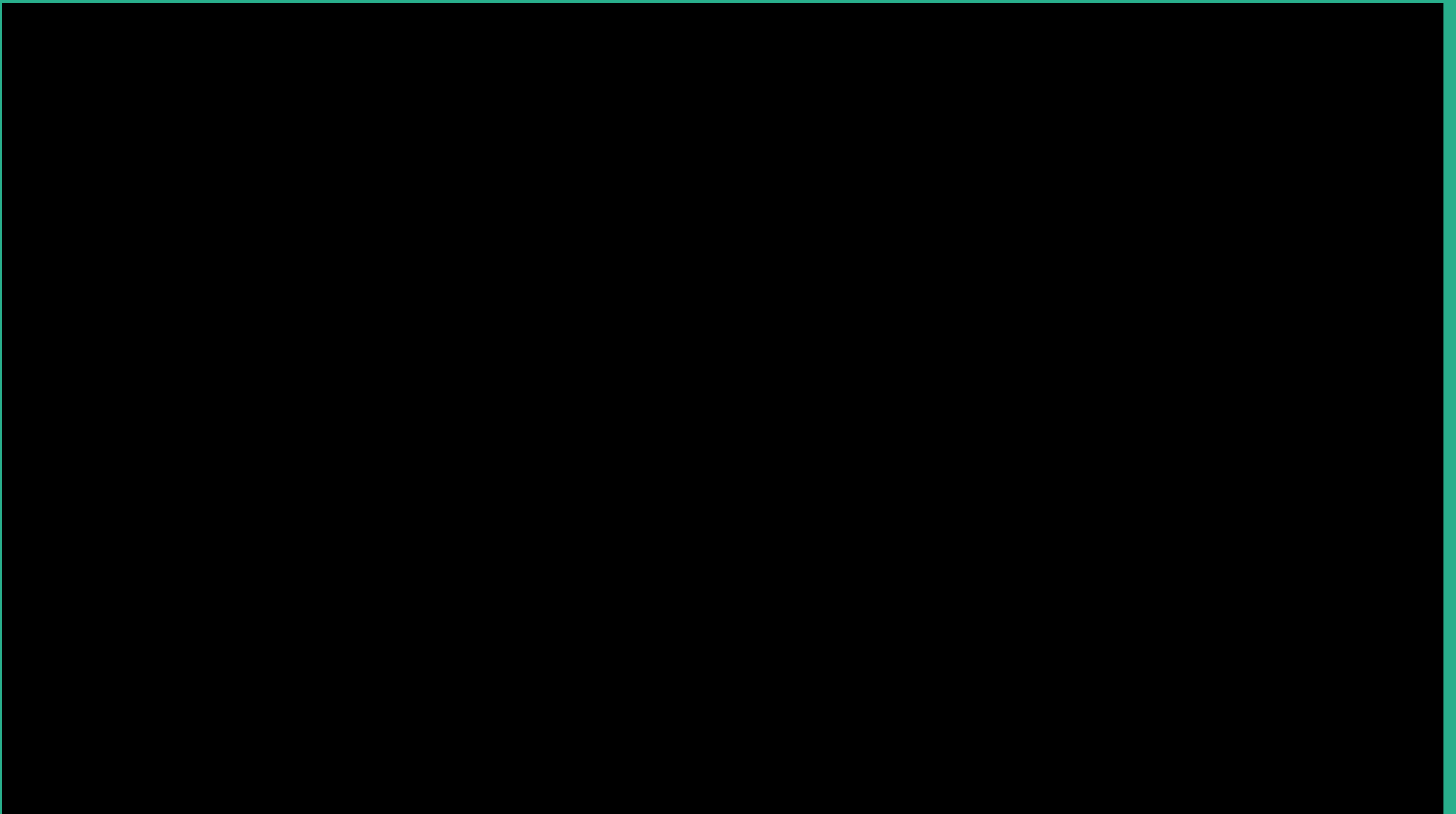


Κίνδυνοι + νερό



- Διατρέχουν ψηλό κίνδυνο για πνιγμό παιδιά 1-4 ετών
- Να μην τα αφήνουμε μόνα τους έστω και αν συμμετέχουν σε πρόγραμμα κολύμβησης
- Να μην κολυμπάνε αμέσως μετά το φαγητό
- Μετά το μπάνιο πρέπει να αδειάζουμε τη μπανιέρα
- Αν στο σπίτι υπάρχει δεξαμενή – σιντριβάνι – διακοσμητική λίμνη επιβάλλεται να είναι περιφραγμένα
- Προσοχή στην εισρόφηση θαλασσινού νερού
- Χρήση παπουτσιών – σανδάλια στο εξωτερικό χώρο δεξαμενής
- Προσοχή σε άλματα και υπερκινητικές δράσεις
- Δεν αφήνουμε προσωπικά αντικείμενα – παιχνίδια μέσα στο νερό

- Σε Ε.Κ αποφεύγουμε τις πάρα πολύ υψηλές θερμοκρασίες νερού αντανακλαστική Ε. (bathing epilepsy & water immersion)



“ Το νερό δεν γνωρίζει την ηλικία
σου και τις ιδιαιτερότητες σου”

Dara Torres

Olympic gold medalist



Ευχαριστώ
Σπαντίου Μικαέλλα
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Υδροθεραπεύτρια