**"Басейн і фізіотерапія: Відновлення здоров'я водними процедурами"**

Плавання – це чудовий вид фізичних вправ з низьким рівнем навантаження для людей різного віку. Вченими доведено, що воно має багато фізіологічних переваг, таких як:

* Поліпшення сили;
* Підвищення серцево-судинної придатності;
* Зниження ризику серцевих захворювань.

Басейн вважається чудовим доповненням до більшості реабілітаційних програм. Оскільки плавання має відносно низький вплив, люди, які проходять реабілітаційні програми, можуть почати займатися плаванням на досить ранній стадії процесу. Зокрема, це стосується тих, хто має травми нижніх кінцівок. Для тих, хто боїться втратити фізичну форму під час реабілітації, плавання в басейні дає можливість підтримувати серцево-судинну систему.

Плавання може бути формою зміцнення, особливо після травми плеча або шиї. Ці травми, як правило, складніше піддаються лікуванню, але під керівництвом фізіотерапевта заняття на доріжці басейну можуть стати чудовим етапом реабілітації на середньому та пізньому етапах. Переваги водних процедур не обмежуються лише плаванням. Гідротерапія це один з способів щоб покращити фізичну форму або відновитися після травми. Програми гідротерапії можуть бути простими, як ходьба або біг вперед і назад, або більш складними, спрямованими на розвиток сили та кондиціонування.

Таким чином, плавання як форма гідротерапевтичної фізіотерапії - це чудова активність, яку можна використовувати для підтримки фізичної форми та покращення реабілітації за умови правильного застосування. У випадку з усіма травмами, важливо мати чіткий і стислий план реабілітації, щоб якнайшвидше повернутися до нормального життя. Ми рекомендуємо обговорити з вашим фізіотерапевтом або фізіологом, як плавання може вписатися у ваш план реабілітації.

Водні процедури в басейні мають багато корисних властивостей для фізіотерапії та відновлення здоров’я. Ось кілька з них:

1.Підтримка м’язів та суглобів: Водні процедури в басейні сприяють відновленню функцій м’язів та суглобів після травм та операцій, оскільки гідростатичний тиск дозволяє виконувати рухи без надмірного навантаження.

2.Покращення аеробної витривалості: Водні тренування сприяють покращенню аеробної фізичної підготовки без надмірного навантаження на серце. Такий вид активності корисний для підвищення загальної витривалості організму.

3.Покращення роботи дихальної системи: Виконання рухів у воді сприяє посиленню м'язів, відповідальних за дихання, і розширенню обсягу легенів. Це особливо важливо для людей з легеневими захворюваннями або астмою.

4.Зменшення болю та запалення: Проведення водних процедур сприяє зменшенню дискомфорту і запалення в м'язах та суглобах. Це допомагає пацієнтам з артритом, болями в спині та іншими болями управляти своїм дискомфортом.

5.Психологічний ефект: Водні процедури сприяють зниженню стресу, підвищенню настрою та покращенню психологічного стану. Вода має спокійний вплив на психічний стан, піднімає настрій та покращує психологічний комфорт пацієнтів.

6.Соціальна інтеракція: Заняття фізіотерапії в груповому режимі в басейні сприяють взаємодії та взаємній підтримці між пацієнтами. Це сприяє мотивації та психологічному благополуччю, оскільки люди підтримують один одного у процесі відновлення.

Басейн є потужним інструментом в фізіотерапії та відновленні здоров'я, але його використання має бути індивідуальним. Кожен пацієнт має унікальні потреби, і перед використанням басейну необхідно проконсультуватися з лікарем та фахівцем з фізіотерапії. При правильному підході, плавання в басейні може бути ефективним засобом для поліпшення фізичної та психологічної стану пацієнтів у процесі реабілітації.