

HABERLER

Havuz ve SPA Pazarı 2022-2027 Küresel
Tahmin Raporu
Piscines Magiline Atıklarının Geri Dönüştürüyor

PROJE TANITIMI

Serapool Porselen

RÖPORTAJ

FPP (Fédération des Professionnels de la Piscine)
İnşaat Mühendisleri Odası Konya Şubesi
TYF (Türkiye Yüzme Federasyonu)
Peyzaj Mimarları Odası İstanbul Şubesi
Elektrik Mühendisleri Odası Mersin Şubesi
Yüzme Antrenörü Tuncay İtri Vanlı
Yüzücü Demir Özdemir

TEKNİK MAKALE

Mak. Müh. Üzeyir Uludağ

ÜRÜN TANITIMI

GEMAŞ'tan FLEX Havuz Süpürgesi
Pahlen
Harvia Nova



MİMAR
Sinem Bayrak

SAĞLIK
Uzm. Dr. Serap Latif Raif

Suyun İyileştirici Gücü, “Hidroterapi” ile Hastalara Şifa Oluyor

“S u”, antik çağlardan bu yana sağlık alanında farklı şekillerde kullanılıyor. Fizik tedavi ve rehabilitasyon alanında hidroterapi yöntemi ile kişiye özel programlanan tedavi ve egzersizlerde suyun iyileştirici gücünden faydalanılıyor. Romatem Bursa Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi’nden Uzm. Dr. Serap Latif Raif, hidroterapi yönteminin uzman hekimlerce uygulanması gerektiğini belirterek, “Hidroterapi, uzman hekim gözetiminde, bu konuda eğitilmiş ve deneyimli bir hidroterapist yardımıyla uygulanmalıdır. Yüksek teknoloji ile tedavi amaçlı kullanılan hidroterapi

havuzlarının, yüksekliğinden ısısına, dezenfeksiyonundan temizliğine kadar belirlenen kurallara uygun olarak kullanıldığından emin olunmalıdır” dedi. Raif, Havuz&Sauna dergisinin sorularını yanıtladı.

Hidroterapi uygulamasından ve tedavi yöntemlerinden bahseder misiniz?

Hidroterapi, fonksiyonel kayıpların düzeltilmesinde ve ağrı tedavisinde suyun kullanıldığı bir yöntemdir. Hidroterapi bazı durumlarda fizik tedavinin yerine geçebilen ya da beraber uygulanan bir yöntemdir. Havuz te-

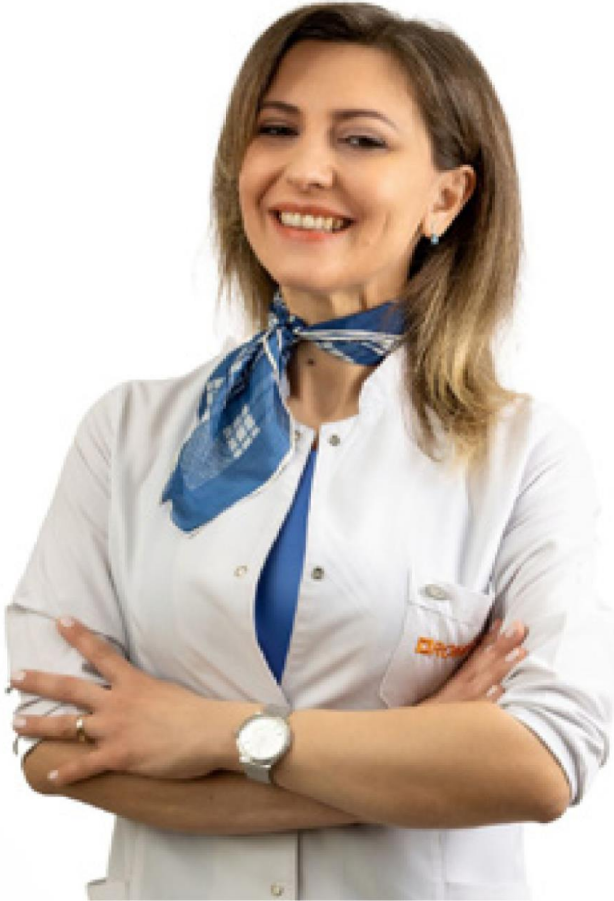
davisi veya akuatik tedavi olarak da adlandırılan bu yöntemde, hidroterapi havuzları teknolojik özellikleriyle tedavi amaçlı kullanılır ve bu konuda eğitilmiş hidroterapistler çalışır. Biz de hastaya özel hazırladığımız tedavi ve rehabilitasyon programını hidroterapistlerimiz eşliğinde uyguluyoruz. Hidroterapi havuzlarında suyun sağladığı fiziksel avantajları ve suyun iyileştirici gücünü kullanıyoruz. Özellikle kas iskelet sistemi, sinir sistemi, kalp damar sistemi ve solunum sistemi hastalıkları olmak üzere kısıtlılık oluşturan rahatsızlıkların tedavisinde kullanıyoruz.

Hidroterapinin sağlığa ne gibi faydaları vardır?

Hidroterapi ağrının azaltılmasında, kasların gevşetilerek rahatlatılmasında, kas gerginliklerinin açılmasında, eklem hareketlerindeki kısıtlılığın giderilmesinde, eklem katıllıklarının azaltılmasında etkili bir yöntemdir. Kan akımını artırarak doku iyileşmesini sağlar, propriosepsiyon (eklemlerin hareketi ve pozisyonun farkında olma) duyusunun arttırılmasını sağlar ve denge üzerinde olumlu etkileri vardır. Suyun kaldırma kuvvetinden yararlanılarak eklemlerin daha rahat hareket etmesi ve su direncine karşı hareket ederek kasların güçlendirilmesi sağlanır. Düzenli yapılan egzersizler ile kasların dayanıklılığı artar ve kalp damar sistemi üzerinde de olumlu sonuçlar elde edilebilir. Dolaşım ve lenf sistemini uyarıcı etkileri nedeniyle ödem ve dolaşım bozukluklarının tedavisinde de hidroterapiden yararlanır.

Nörolojik rahatsızlıklarda bire bir hidroterapist ile özel su içi egzersizler yapılarak fonksiyonel

ROMATEM BURSA FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
HASTANESİ UZM. DR. SERAP LATİF RAİF



iyileşme sağlayabiliyoruz. Hidroterapinin mental sağlık üzerinde, psikolojik bozukluklar (anksiyete, depresyon) üzerinde de olumlu etkileri olduğunu görüyoruz.

Havuzlarda egzersizlerin hidroterapist gözetiminde ve yönlendirmesi ile yapılması çok önemlidir. Tedavi planlaması, hasta için uygunluğunun değerlendirilmesi ve takibi ise uzman hekim tarafından yapılmalıdır.

Terapi havuzlarını kimler kullanabilir? Kullanımında yaş sınırlaması var mıdır?

Terapi havuzlarında pediyatrik (çocuk) hastalar dahil tüm yaş gruplarında bireye özel egzersiz uygulamaları yapabiliyoruz.

Hidroterapi havuzlarının normal havuzlardan farkı nedir?

Hidroterapi havuzları egzersize uygun ve ısıyı ayarlanmış olarak dizayn ediliyor. Gözetim eşliğinde veya bire bir hidroterapist eşliğinde yapılan rehabilitasyon ve egzersiz programlarına uygundur. Özellikle, nörolojik rahatsızlığı olan, yürüyemeyen, ayakta durma ve oturma dengesi olmayan hastalarımızı lift denilen özel düzenek ile destekleyerek havuza alıyor ve su içinde onlara özel planlanan egzersiz programını uyguluyoruz.

Hidroterapi havuzlarında su sıcaklık değerleri nasıl olmalı?

Hidroterapi havuzlarının ısı normal yüzme havuzlarına göre daha sıcaktır, genellikle 33-36 derece olması önerilir.

Hidroterapi yöntemi hangi durumlarda

ya da hangi hastalıkların tedavisinde kullanılabilir?

Hidroterapi, osteoartrit (kireçlenme) tedavisinde, fibromiyalji sendromunda, yumuşak doku bozukluklarında, ortopedik rahatsızlıklarda, romatizmal hastalıklarda kullanılabilen etkili bir yöntemdir. Eklem ve protez ameliyatları sonrasında, kırık sonrası dönemde de kullandığımız bir yöntemdir. Hidroterapi; inme, omurilik yaralanması, travmatik beyin hasarı, serebral palsi, multipl skleroz, Parkinson hastalığı, Guillain-Barre Sendromu, muskuler distrofiler ve denge bozuklukları gibi nörolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkin bir şekilde kullanıyoruz. Osteoporoz (kemik erimesi) ve obezite rehabilitasyonu programlarına da uyarlanabiliyor. Spor yaralanmaları sonrasında da uygulanabiliyor.

Havuz terapi yöntemine yeterli ilgi gösteriliyor mu? Bu konu hakkındaki bilinçlilik düzeyi nedir?

Son yıllarda egzersizin olumlu etkileri, kişiye özel tedavi ve egzersiz programları üzerine ilgi ve bilinçlenme her geçen gün artıyor. Egzersizin rahatsızlıkların tedavisinde ve önlenmesinde ve en önemlisi sağlıklı yaşam üzerinde olumlu etkileri daha fazla biliniyor.

Havuz tedavisinin de konforlu ve etkin bir tedavi yöntemi olduğu konusunda farkındalık her geçen gün artıyor; ancak henüz yeterli düzeyde olmadığını görüyoruz. Bireyler egzersizi ve havuz egzersizlerini deneyimledikçe olumlu etkilerini vücutlarında gördükçe ilginin ve egzersize devam etme oranının artacağını biliyoruz.

Hidroterapi tedavi merkezleri seçilirken hangi noktalara dikkat edilmeli?

Bu konuda nasıl tavsiyelerde bulunabilirsiniz?

Hidroterapi havuzu özelliklerini taşıyan merkezlerin olması gerekir. Havuzların alanının, yüksekliğinin, ısısının, dezenfeksiyonu ve temizliğinin belirlenen kurallara uygun olarak kullanıldığından emin olunan sağlık merkezleri tercih edilmelidir.

Hidroterapi havuzları, hidroterapist eşliğinde yapılan rehabilitasyon ve egzersiz programlarına uygun olarak dizayn ediliyor

Türkiye’de hidroterapi uygulamaları yeterli gelişmeyi gösteriyor mu? Terapi havuzları ve tedavi yöntemleri arasında belirgin farklılıklardan söz edilebilir mi?

Hidroterapi modern tıpta 19. Yüzyıl sonlarından itibaren uygulan popüler bir yöntemdir. Ülkemizde de su içi egzersizlere ve özellikle termal tedavilere ilgi son yıllarda daha da ön plana çıkmıştır. Vücuttaki tüm sistemler üzerinde olumlu etkileri olan bu yöntem, tedavi planlamasında yer almalıdır.

Son olarak eklemek istedikleriniz var mıdır?

Hidroterapi; rahatsızlıkların önlenmesinde ve tedavisinde kullanılan, sağlıklı yaşam için son derece etkin ve önemli, su temelli egzersiz programlarıdır. Bireylerin bu yöntem ile ilgili olarak bilgilerinin olması, farkındalığının olması son derece önemlidir. Biz rehabilitasyon hekimleri, tedavi planlaması yaparken hastaya uygun olarak, uygun şekilde yapılmasını sağlayarak bu yöntemin ne kadar etkin olduğunu gösteriyoruz. Böylelikle asıl hedefimiz olan tedavi başarımız artacaktır.