

Füsioteraapia basseinis

Füsioteraapia basseinis arendab lihaseid, ergutab hingamiselundite tööd ja reguleerib südametegevust. Vesivõimlemisega ergutatakse verevarustust ja normaliseeritakse vererõhku.

Lisaks sellele vesi masseerib, lõõgastab ning aitab vähendada stressi. Regulaarse vesivõimlemise abil saab säilitada ja parandada vastupidavust, tasakaalu ning liigutuste koordineerimist.

Füsioteraapia basseinis sobib liikumisviisina ka neile, kellele tavaline võimlemine võib osutuda raskeks – näiteks liigesehaigetele, halvatusel inimestele, ülekaalulistele jne. Piiratud liigesliikuvuse korral aitab vesivõimlemine liikuvust efektiivselt ja vähema valuga suurendada. Vees tunneb inimene end kergena ning harjutuste sooritamise nõuab vähem vaeva. Vesivõimlemine ei koorma liigeseid ega lülisammast ülemäära ning ka lihased ei jää vees võimeldes valusaks.

Lõõgastuseks peale protseduuri on saun, aurusaun, minimassaažibassein.

Palume tulla kaasa võtta ujumisriided, hügieenitarbed, käterätik ja mittelibiseva tallaga jalanõud.

Pikkus: 30 minutit

ITK taastusarsti saatekirja olemasolul on teenus tasuta. Saatekirja puudumisel on teenus tasuline.