



Patiënteninformatie

Hydrotherapie

Inhoud

Inleiding	3
Wat is hydrotherapie?	3
Hydrotherapie: voor wie?	3
Hoe verlopen de hydrotherapiesessies?	4
Wat zijn de voordelen van hydrotherapie?	4
Waar kan men terecht voor hydrotherapie?	5
Wat brengt u mee voor de therapie?	5
Belangrijk om weten.....	5
Contactgegevens	6
Persoonlijke notities/vragen	7

Inleiding

Deze brochure geeft u meer informatie over revalidatie in het therapiebad.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan uw arts of het kineteam. Zij zijn steeds bereid om u meer uitleg te geven.

Wat is hydrotherapie?

Hydrotherapie is een vorm van revalidatie in het water.

Water heeft een 'drijvende eigenschap'. U wordt als het ware gedeeltelijk 'gedragen' door het water waardoor u gemakkelijker kunt bewegen. Dit noemt men de opwaartse kracht van het water. Hierdoor kan men vaak sneller met revalidatie starten omdat men beter en meer kan bewegen dan op 'het droge'.

De waterweerstand (opwaartse druk) kan ook worden gebruikt om de oefeningen na verloop van tijd te verzwaren en zo de spieren op deze manier te versterken, zonder ze te overbelasten.

De hydrostatische druk (constante druk aanwezig in het water) zorgt voor een betere circulatie in het lichaam.

Bovendien is de temperatuur van het water een pluspunt. Deze bedraagt minimaal 34°C en heeft een ontspannend en versoepelend effect op spieren en gewrichten.

Hydrotherapie: voor wie?

Hydrotherapie kan voor vele aandoeningen als revalidatiemiddel gebruikt worden. Het kan een eerste stap in uw revalidatietraject zijn. Op het einde van dit traject kan overgegaan worden naar een volgende stap in uw revalidatie en dit buiten het bad.

Uw behandelende arts beslist of hydrotherapie de best mogelijke therapie voor u is. Na consultatie bij de revalidatiearts kan uw behandeling volledig op punt gezet worden.

Volgende aandoeningen kunnen met hydrotherapie behandeld worden:

- ernstige orthopedische problemen in de post-acute fase (bv. eerste 3 maanden na een operatie)
- pijnklachten: als onderdeel van een specifiek revalidatietraject zoals bv. rugrevalidatie, return to move of pluridisciplinaire revalidatie.
- reuma: onderhoudstherapie bij verminderde ADL (activiteiten dagelijks leven)

Hoe verlopen de hydrotherapiesessies?

De hydrotherapiesessies zijn groepssessies. De grootte van de groep varieert van 4 tot 6 personen.

Alvorens hydrotherapie te starten hebt u een intakegesprek met de behandelende therapeut. Op basis hiervan wordt u toegewezen aan een bepaalde groep afhankelijk van uw pathologie (ziektebeeld). Op die manier kan de kinesist oefeningen geven die maximaal afgestemd zijn op uw noden.

De sessies duren 45 minuten. De meeste patiënten starten met 1 à 2 sessies per week gevolgd door een tussentijdse evaluatie na 6 weken. Op basis van deze evaluatie wordt in samenspraak met de arts, kinesist en u het behandelplan geoptimaliseerd.

Samen wordt bepaald:

- of het verder zetten van hydrotherapie wenselijk is
- of u klaar bent voor de volgende stap in het revalidatietraject

Wat zijn de voordelen van hydrotherapie?

- Betere bloedcirculatie
- Minder zwelling en pijn
- Snellere start van revalidatie na een operatie
- Minder spier- en gewrichtsstijfheid
- Meer spierkracht (zonder overbelasting)
- Een beter algemeen functioneren

Waar kan men terecht voor hydrotherapie?

AZ Turnhout biedt u als enige ziekenhuis in de regio hydrotherapie aan, specifiek gericht op revalidatie in de post-acute fase. Het therapiebad bevindt zich op campus Sint-Jozef (Steenweg op Merksplas 44).

Het zwembad bestaat uit zones met een verschillende diepte. Hierdoor kan iedereen, groot of klein, oefenen in het water. Tussen de verschillende zones zijn vaste baren aangebracht waaraan men zich kan vasthouden. De sessies worden telkens begeleid door een kinesist die ook mee in het water gaat. Hierdoor is een zeer gerichte en individuele begeleiding mogelijk.

Het water voldoet aan strenge kwaliteitsnormen. Het wordt minimum 2 keer per dag gecontroleerd. Op geregelde tijdstippen worden ook stalen genomen en geanalyseerd door het provinciaal instituut voor hygiëne.

Buiten het ziekenhuis bieden steeds meer openbare zwembaden groepsessies aan met professionele begeleiding. Dit is een ideale voortzetting van uw persoonlijk revalidatietraject. In de Kempen zijn er ook privé initiatieven waar u terecht kan voor hydrotherapie. Vraag hiervoor advies aan uw behandelende kinesist of arts.

Wat brengt u mee voor de therapie?

- Zwembroek of badpak
- Badslippers (facultatief)
- Handdoek(en)

Belangrijk om weten

Zonder medisch voorschrift kan men geen hydrotherapiesessies volgen.

Voor een afspraak bij één van onze revalidatieartsen kunt u terecht op het secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie.

Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie:
tel: 014 44 44 81
secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11