



# HIDROTERAPI

## Bantu Proses Pemulihan

**H**idroterapi, metode fisioterapi dengan menggunakan media air. Tujuan dari terapi ini adalah mendapatkan efek relaksasi, pengurangan nyeri, dan penguatan otot. Meski secara umum metode yang digunakan sama, namun media air memberikan efek yang berbeda dengan latihan pada umumnya. Mengapa air? Secara khusus media air mempunyai beberapa kelebihan sehingga membuat latihan menjadi lebih efektif, antara lain :

### **Bouyancy (Daya Apung)**

Adanya daya apung ini menyebabkan turunnya berat badan di dalam air sehingga tekanan pada sendi juga berkurang. Daya apung sendiri sangat dipengaruhi oleh massa jenis benda dan cairan. Pada tubuh manusia, ada empat faktor yang mempengaruhi daya apung tubuh di air. Diantaranya, volume paru-paru, jumlah lemak tubuh, volume otot, dan massa tulang. Semakin besar volume paru-paru dan lemak, maka daya apung semakin besar dan sebaliknya, sehingga latihan di dalam air akan membuat pasien merasa lebih ringan untuk

menggerakkan otot-ototnya termasuk berjalan.

### **Efek Tekanan Air**

Selain bouyancy, ketika tubuh berada di dalam air juga mengalami efek tekanan air. Tekanan air ini menyebabkan terjadinya peningkatan curah jantung dan aliran darah di arteri pulmonalis, mengaktifkan otot pernapasan dan fungsi paru-paru, juga pengurangan pembengkakan akibat penimbunan cairan di dalam jaringan.

Hidroterapi sangat membantu pada pasien-pasien stroke, pemulihan pasca operasi, keluhan osteoarthritis, osteoporosis, cedera tulang belakang. Juga keluhan nyeri punggung, bahu, leher, dan bagian tubuh lainnya. Hidroterapi juga cocok bagi ibu hamil untuk penguatan otot pernapasan dan mencegah nyeri pinggang pada trimester akhir, geriatri, atau lansia orang dengan gangguan keseimbangan dan koordinasi, parkinson, gangguan tidur. Terapi ini juga bisa dilakukan pada anak dengan gangguan tumbuh kembang.

## Kontra Indikasi

Hidroterapi tidak disarankan bagi para pasien yang memiliki hipertensi, penyakit jantung dan diabetes yang tidak terkontrol, luka terbuka, demam serta gangguan BAB dan BAK.

## Hidroterapi RKZ Surabaya

Hidroterapi RS Katolik St Vincentius a Paulo

Surabaya merupakan salah satu layanan Fisioterapi yang tergabung dalam Unit Rehabilitasi Medis. Untuk mendapatkan tindakan Hidroterapi, Anda cukup datang dengan melakukan reservasi terlebih dahulu baik dengan atau tanpa surat pengantar dari dokter. Fisioterapis akan melakukan asesmen pasien terlebih dahulu, untuk menentukan tindakan selanjutnya.





**B**

Bagi Anda yang tidak bisa berenang atau takut latihan di dalam air, tidak perlu khawatir karena Anda akan selalu didampingi oleh seorang Fisioterapis yang telah tersertifikasi dan telah lulus uji kompetensi Hidroterapi Nasional.

Selain 3 orang Fisioterapis yang kompeten, keunggulan lainnya adalah fasilitas pelayanan yang telah memenuhi standar pelayanan Hidroterapi antara lain kualitas, suhu dan PH air yang selalu tercapai serta perawatan air

yang dilakukan secara rutin. Selain itu, pelayanan Hidroterapi kami juga sangat memperhatikan *privacy* setiap pasien agar merasa aman dan nyaman selama terapi antara lain dengan menyediakan perlengkapan seperti noodle, pelampung leher, tangan dan kaki. Dalam setiap kunjungan, pasien akan mendapatkan tindakan Hidroterapi sesuai dengan masalahnya, seperti penguatan otot, release otot yang kaku, latihan jalan, latihan keseimbangan, latihan postur tubuh yang baik, latihan otot-otot

“

*Fisioterapis telah tersertifikasi dan telah lulus uji kompetensi Hidroterapi Nasional pada Tahun 2019.*

pernafasan, rileksasi dan floating ( latihan mengambang di atas air). Durasi latihan Hidroterapi kurang lebih 45 hingga 60 menit, sesuai dengan kondisi dan kemampuan setiap pasien. Sebelum dilakukan tindakan Hidroterapi Fisioterapis akan melakukan pemeriksaan tanda-

tanda vital terlebih dahulu, seperti tensi, nadi, nafas dan suhu badan untuk mengetahui kondisi pasien. Adapun persiapan yang perlu dilakukan sebelum Hidroterapi adalah membawa baju renang dan perlengkapan mandi serta makan paling tidak 1 jam

sebelumnya. Hal ini untuk meminimalisir munculnya rasa mual dan muntah saat terapi di dalam air. Hidroterapi baik dilakukan 1 sampai 3 kali dalam seminggu, hal ini tergantung kebutuhan pasien sesuai dengan *problem* penyakitnya. Namun, juga tidak menutup kemungkinan jika pasien sudah mencapai tujuan yang diharapkan dapat tetap melakukan Hidroterapi 1 atau 2 minggu sekali sebagai *maintenance* untuk menjaga kekuatan otot-otot dan postur tubuh serta mencegah timbulnya keluhan yang sama dengan sebelumnya.