

Watsu® – nowy wymiar rehabilitacji w wodzie

Watsu jest systemem ćwiczeń, stretchingów, mobilizacji, ucisków punktów Shiatsu wykonywanych w ciepłej wodzie, której temperatura oscyluje wokół 33-35°C. Temperatura wody jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na końcowy efekt terapeutyczny – głęboką relaksację pod wpływem synergicznego działania fizycznych właściwości ciepłej wody oraz nakładających się efektów poszczególnych sekwencji terapii.

Rehabilitacja od samego początku wykorzystuje wodę do realizacji swoich celów. Hydroterapię, jeden z jej najstarszych działów, ze względu na wykorzystanie wody i sprzętu, zaangażowanie terapeuty można podzielić na dwie grupy:

- wymagające częściowego (okłady, zawiązania) lub całkowitego (bicze szkockie, masaż podwodny ręczny) zaangażowania pracy terapeuty,
- niewymagające zaangażowania terapeuty (kąpiele perełkowe, kapsuły SPA, kąpiele wirowe).

Obecnie popularniejsza jest druga grupa zabiegów, co jest spowodowane m.in. rozwojem techniki, brakiem czasu i oszczędnościami. Takie „odczłowieczenie” procesu leczenia jest postrzegane bardzo niekorzystnie przez pacjentów, gdyż oczekują oni większego zrozumienia ich problemów oraz zaangażowania się terapeutów w proces rehabilitacji. Nie dziwią więc wyniki badań znacznie lepiej oceniające metody o większym udziale czynnika ludzkiego w terapii, zwłaszcza masaż czy techniki manualne. W hydroterapii doskonałym rozwiązaniem i wyjściem naprzeciw oczekiwaniom pacjentów jest terapia Watsu – zupełna nowość w Polsce, jednak na świecie znana już od początku lat 80. ubiegłego stulecia.

Watsu jest systemem ćwiczeń, stretchingów, mobilizacji, ucisków punktów Shiatsu (nazwa Watsu pochodzi od *water shiatsu*) wykonywanych w ciepłej wodzie, której temperatura oscyluje wokół 33-35°C. Temperatura wody jest bardzo ważnym

czynnikiem wpływającym na końcowy efekt terapeutyczny – głęboką relaksację pod wpływem synergicznego działania fizycznych właściwości ciepłej wody (komfort termiczny) oraz nakładających się efektów poszczególnych sekwencji terapii. Poczucie bezpieczeństwa i otwarcia na terapię daje również odpowiednio dobrana przez wykwalifikowanego terapeuty metodyka sesji. Ćwiczenia i sekwencje są bardzo urozmaicone – począwszy od bardzo prostych początkowych pozycji ułożeniowych i ruchów, aż do skomplikowanych i wielopłaszczyznowych ruchów i sekwencji ćwiczeń i mobilizacji w pozycjach złożonych. Watsu nazywane jest jedną z najbardziej rozwiniętych form pracy z ciałem naszych czasów.

Przebieg sesji

Typowa sesja Watsu trwa od 30 minut do godziny i przebiega następująco: certyfikowany terapeuta najpierw przeprowadza wywiad, zbierając informacje na temat stanu zdrowia, oczekiwań i potrzeb pacjenta. Następnie pacjent podtrzymywany przez terapeuty układa się na wodzie, zamyka oczy, rozluźnia mięśnie i poddaje się sekwencjom Watsu. Należy zachęcać pacjentów do całkowitego rozluźnienia, gdyż jest to warunkiem pełnej efektywności terapii.

Podczas sesji ćwiczenia stopniowo nabierają intensywności, przeplatane są momentami uspokojenia i bezruchu. Terapeuta zmienia pozycje pacjenta tak, aby moc pracować na wszystkich częściach

ciała, wykonując stretchingi, mobilizacje, uciskowy masaż punktów Shiatsu. Niektóre z ćwiczeń wymagają dobrej ruchomości w stawach, dlatego też należy poinformować terapeuty o wszelkich ograniczeniach ruchowych.

W sekwencjach Watsu występują mniej lub bardziej złożone pozycje ułożeniowe dostosowane do aktualnych potrzeb opracowywanej części ciała. Część z tych pozycji, ze względu na wymagany dostęp do danej okolicy ciała, sprawia, że terapeuta jest w bardzo bliskim kontakcie z pacjentem, co może stwarzać pewne bariery terapeutyczne. Szczególnie u osób nieprzyzwyczajonych do tego typu pracy rezygnuje się z niektórych sekwencji Watsu, jak również z sekwencji, które mogą być przeciwwskazane w konkretnym przypadku, np. ze względów ortopedycznych.

Twarz pacjenta znajduje się cały czas ponad powierzchnią wody, tak aby mógł swobodnie oddychać. W przypadku osób cięższych lub o mniejszej pływalności stosuje się specjalne opaski wypornościowe na nogi, ułatwiające swobodne unoszenie się na wodzie i pracę terapeuty.

Fizyczne działanie wody oraz praca terapeuty pozwalają „odpłynąć” w stan błogości, rozluźnienia. Czasami relaks jest tak głęboki, że pozwala dotrzeć do bardzo głębokich stanów emocjonalnych oraz odległych zakamarków podświadomości. W tej sytuacji ważne jest odpowiednie zakończenie – stabilne ułożenie pacjenta przy ścianie w pozycji siedzącej opartej

fot. Archiwum autora



Stretching stawu barkowego Watsu



Trakcja stawu biodrowego Watsu

Summary

Since its introduction over 25 years ago, Watsu has become a powerful physiotherapy tool. Carrying a patient on a therapist's arms in warm water and doing gentle rocking, stretching, joint mobilisation and Shiatsu massage provide very deep relaxation response, useful in many health conditions, specially in spastic patients. This one-on-one bodywork with its human factor in is a big chance for development of both individuals and the whole rehabilitation field.

o ścianę basenu i zapewnienie mu asekuracji aż do momentu powrotu do pełni świadomości.

Wpływ terapii

Pojedyncza sesja pozwala m.in. na:

- zmniejszenie napięcia mięśni,
 - zmniejszenie dolegliwości bólowych,
 - zwiększenie ruchomości w stawach,
 - aktywację części parasympatycznej AUN (obniżenie rytmu serca HR, przyspieszenie procesów restytucyjnych),
 - usunięcie napięcia i zmęczenia.
- Seria zabiegów dodatkowo wpływa na:
- polepszenie jakości snu,
 - polepszenie procesów metabolicznych (np. trawienie),
 - aktywację układu odpornościowego i stymulowanie procesów samoleczenia,
 - zmniejszenie depresji, stanów lękowych, nadpobudliwości,
 - wzrost dobrego samopoczucia.

Wskazania i przeciwwskazania

Terapia ta ma największe zastosowanie w obniżeniu spastyki. Ze względu na połączenie działania ciepłej wody oraz łagodnej pracy na poszczególnych częściach ciała oraz związanej z tym relaksacji Watsu jest idealnym poprzedzeniem klasycznej rehabilitacji oraz korzystnym samodzielnym bodźcem. Działanie tej terapii w rehabilitacji osób ze spastycznym porażeniem mózgowym jest znacznie skuteczniejsze od tradycyjnych metod. Bardzo dobre efekty daje praca z pacjentami cierpiącymi na chroniczny

ból reumatyczny czy zwyrodnieniowy stawów. Rozluźnienie mięśni w odciążeniu i zmniejszenie bolesności pod wpływem ciepła pozwala na przerwanie zamkniętego kręgu bólu i np. na delikatną mobilizację stawów.

Watsu jest polecane również ludziom przemęczonym, zestresowanym, cierpiącym z powodu depresji, napięć mięśniowych, sportowcom jako forma odnowy biologicznej. Szczególnie pożyteczne jest zastosowanie efektów terapii w przypadkach przemęczenia bardzo ciężkim treningiem w okresie przygotowawczym i regeneracji po wyczerpujących zawodach w okresie startowym. Watsu jest również nieocenionym narzędziem terapeutycznym w przypadkach przetrenowania.

Główne przeciwwskazania są podobne jak w hydroterapii i terapii manualnej. Możemy wymienić tu: choroby w stanie ostrym, niewyrównane wady serca, ostre i niewyleczone urazy oraz problemy ortopedyczne, lęk przed wodą, chorobę morską, choroby skórne, rany.

Certyfikowane kursy

Jakość terapii Watsu jest chroniona i podtrzymywana przez odpowiedni poziom szkolenia i certyfikowania terapeutów oraz drobiazgową weryfikację kwalifikacji i umiejętności studentów przez Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA) ze Stanów Zjednoczonych. Dzięki certyfikowanym kursom Watsu, dostępnym również w Polsce, pacjenci mogą w pełni doświadczyć dobrodziejstw płynących z terapii.

Ze względów metodycznych nauczanie podzielono na trzy stopnie:

- Watsu 1 – podstawowy zestaw sekwencji pozwalający na opracowanie głównych stawów i wykonanie relaksującej sesji przez 30-45min.
- Watsu 2 – to uzupełnienie pierwszego poziomu o dodatkowe sekwencje oraz masaże Shiatsu pozwalający na przeprowadzenie pełnej sesji trwającej godzinę. Studenci po ukończeniu pierwszego i drugiego stopnia oraz po zdaniu egzaminu uzyskują status *Watsu Provider* i mogą

pełnoprawnie wykonywać publiczne, komercyjne sesje Watsu.

- Watsu 3 (tzw. *Free Flow*) – to uzupełnienie pełnych sekwencji Watsu 2 o zaawansowane ćwiczenia i stretchingi oraz adaptację ćwiczeń i sekwencji do indywidualnych potrzeb pacjenta. Watsu 3 jest podstawą do otrzymania pełnych praw do używania metody, czyli do uzyskania tytułu terapeuty (*Watsu Practitioner*). Aby przeprowadzić skuteczną sesję, nie zawsze wykorzystuje się wszystkie sekwencje z poszczególnych stopni – kluczem do sukcesu jest oparty na szkoleniach i doświadczeniu odpowiedni dobór sekwencji do potrzeb i oczekiwań pacjenta.

Popularność metody

W terapii Watsu zawartych jest kilka czynników bardzo pożądanym przez dzisiejszego klienta rehabilitacji, wyznaczających skuteczność i popularność metody:

- szybki efekt terapeutyczny,
- bezwysiłkowy i bezbolesny przebieg terapii,
- relaksacyjny charakter zabiegu,
- częściowo ograniczony dostęp – egzotyka zabiegu,
- duża widowiskowość sesji.

Praca z pacjentem w systemie jeden na jeden wraz z całą gamą korzyści terapeutycznych Watsu wychodzi naprzeciw oczekiwaniom współczesnego klienta-pacjenta, dając szansę na większe wprowadzenie czynnika ludzkiego do procesu rehabilitacji. Jest to szansa zarówno dla indywidualnych terapeutów, jak i całej rehabilitacji. W połączeniu z rozwijającą się bazą zwiększającą możliwości zastosowania tej metody oraz zwiększającym się zapotrzebowaniem na usługi rehabilitacyjne terapia Watsu jest wartą zainteresowania alternatywą i jednocześnie uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji. □

MGR TOMASZ ZAGÓRSKI
 Studium Doktoranckie AWF Kraków,
 Gabinet Masażu HandsOn Kraków,
 Polski Związek Lekkiej Atletyki

Piśmiennictwo u autora

Mobilizacja stawu biodrowego Watsu



Watsu – sekwencja pod barkiem