Apstrakt

Tema rada: PRIMJENA HIDROTERAPIJE U OPORAVKU SPORTISTA

Autor: Davor Arslanagić, dipl.fizioterapeut

JU Zavod za sportsku medicinu Kantona Sarajevo, BiH

**Uvod:**Hidroterapija se zasniva na korišćenju vode u svim oblicima kaopomoćno sredstvo u

procesu ozdravljenja.Hidroterapija blagotvorno djeluje na tijelomehanički, hemijski i

termički. Mehaničko djelovanje hidroterapije zasniva se nahidrostatičkom pritisku i potisku.

Hidrostatički pritisak djeluje na tijelo tako što podstičelimfnu i vensku cirkulaciju.

Hidrostatički potisak omogućava lakše pokrete u vodi usljedprividnog smanjenja tijela za

količinu istisnute tečnosti. Hemijsko djelovanje hidroterapijesastoji se u resorpciji mineralnih

materija , koje iz vode prodiru u tkivo i na organizam imajufarmako-terapiski efekat.

Termički efekat hidroterapije zasniva se na toplotnoj provodljivosti idobrom toplotnom

kapacitetu vode.

**Razrada:**Hidroterapija se dugo u sportskoj medicini koristi u cilju otklanjanja bola,

relaksacije i vraćanja u formu cijelog tijela sportista.U novije vrijeme najčešće se koriste:

uranjanje u hladnu vodu, kontrastna terapija vodom, škotski tuš, kontrastne kupke, oporavak u

bazenu kontrastnom metodom, uranjanje u toplu vodu, podvodna masaža ili hidromasaža,

sauna i dr.

**Zaključak:** Pobrojane su i objašnjene najčešće od terapija vodom a koje su najefikasnije u

oporavku sportista nakon velikih naprezanja. U svijetu profesionalnog sporta ove vrste

terapije se sve više koriste zbog svojih učinkovitih svojstava i dostupnosti skoro na svakom

mjestu gdje se sportista nađe. Izbor vrste hidroterapije sportista bira u saradnji sa svojim

medicinskim timom.

# LITERATURA

1. Banović D. i saradnici, Povrede u sportu, II izdanje, Beograd, 2006.
2. Mićić J. – Nešović B., Sportska medicina, II izdanje, Beograd, 2002.
3. Nikolić Ž. – Povrede ekstremiteta, lečenje i medicinska rehabilitacija, Beograd, 2009.
4. Jevtić M., Fizikalna medicina i rehabilitacija, Kragujevac, 1999.
5. Pećina M. i suradnici – Športska medicina, Medicinska naklada, Zagreb, 2003.
6. Andrews J R et al. Priručnik za klupske lekare, FIMS 2004.
7. Clarke DH. Efekti uranjanja u vruću i hladnu vodu pri oporavku mišićne snage nakon

 napornog izometrijskog vježbanja.

1. Frӧhlich M, Faude O, Klein M, Pieter A, Emrich E, Meyer T. Prilagođavanje pri treningu snage nakon uranjanja u hladnu vodu.
2. Wilcock IM, Cronin JB, Hing WA. Fiziološka reakcija na uranjanje u vodu: metoda sportskog oporavka?

Abstract

Theme: USE OF HYDROTHERAPY FOR ATHLETIC RECOVERY

Author: Davor Arslanagić, Graduated Physiotherapist

Institute of Sports Medicine of the Sarajevo Canton, BiH

**Introduction:**Hydrotherapy encompasses various methods of using water to enhance the

recovery process. Hydrotherapy has beneficial mechanical, chemical and thermal effects on

the body. The mechanical effect of hydrotherapy is based on hydrostatic pressure and thrust.

The hydrostatic pressure stimulates lymphatic and venous circulation in the body.

The hydrostatic buoyancy enables easier movement in the water due to the apparent reduction

in body weight equal to the weight of the displaced fluid. The chemical effect of

hydrotherapy refers to the resorption of the mineral substances from the water into the tissues

which produces a pharmacotherapeutic effect on the entire body.

The thermal effects of hydrotherapy are linked to heat conduction and good thermal

capacity of water.

**Main thesis:**Hydrotherapy has long been used in sports medicine for pain relief, relaxation

and complete athletic recovery.More recently, the methods most widely used are: cold water

immersion, contrast water therapy, Scottish shower, contrast baths, pool recovery based on

contrast therapy, warm watwer immersion, underwawer massage or hydromassage,

sauna etc.

**Conclusion:** The most common water therapies counted among the most efficient ones in the

recovery from highly strenuous activity have been listed and explained. These therapies have

been increasingly used in professional sports today for their beneficial effects and their ready

availability. Athletes select their hydrotherapeutic methods in cooperation with their

respective sports medicine teams.

**SECONDARY LITERATURE/REFERENCES**

1. Banović D. i saradnici, Povrede u sportu, II izdanje, Beograd, 2006.
2. Mićić J. – Nešović B., Sportska medicina, II izdanje, Beograd, 2002.
3. Nikolić Ž. – Povrede ekstremiteta, lečenje i medicinska rehabilitacija, Beograd, 2009.
4. Jevtić M., Fizikalna medicina i rehabilitacija, Kragujevac, 1999.
5. Pećina M. i suradnici – Športska medicina, Medicinska naklada, Zagreb, 2003.
6. Andrews J R et al. Priručnik za klupske lekare, FIMS 2004.
7. Clarke DH. Efekti uranjanja u vruću i hladnu vodu pri oporavku mišićne snage nakon

 napornog izometrijskog vježbanja.

1. Frӧhlich M, Faude O, Klein M, Pieter A, Emrich E, Meyer T. Prilagođavanje pri treningu snage nakon uranjanja u hladnu vodu.
2. Wilcock IM, Cronin JB, Hing WA. Fiziološka reakcija na uranjanje u vodu: metoda sportskog oporavka?