

# HIDROTERAPIJA

# NA ŠOLI SE IZVAJAJO

- Halliwick
- Watsu
- Individualna terapija v vodi
- Skupinska terapija v vodi

# UČINKOVITOST

Je izredno učinkovita oblika naravne terapije, ki pospešuje izločanje endorfinov.

Endorfini pomagajo pri sproščanju mišične napetosti in blaženju bolečine.

# Kje se jo uporablja?

Pomembna je pri rehabilitaciji bolnikov, ki so utrpeli različne poškodbe sklepov, po operativnih posegih na sklepih

# Zakaj?

Vadba v vodi je lažja , upor vode pomaga pri pridobivanju mišične mase.

