

Hidroterapi sebagai Media Terapi



dr. Theresia Diah Arini, Sp.KFR

Hidroterapi memang masih belum banyak dikenal orang. Bahkan mungkin istilah tersebut sangat baru terdengar. Media terapi latihan dengan air ini tersedia di Klinik Dharma Daya Lestari yang bertempat di Jalan Bangka I No. 2A, Jakarta Selatan.

“Hidroterapi merupakan salah satu modalitas terapi dari spesialisasi rehabilitasi medik yang bermanfaat untuk membantu mengatasi berbagai kondisi kesehatan,” jelas dr. Theresia Diah Arini, Sp.KFR. Singkatnya hidroterapi ini mengajak pasien melakukan beragam latihan olahraga di dalam air (kolam renang) dengan memanfaatkan sifat fisik air untuk membantu proses penyembuhan dan latihan fisik. Hidroterapi ini juga dikenal dengan *aquatic rehabilitation*. Istilah ini untuk membedakan metode lain yang juga menggunakan air sebagai media terapinya, seperti *colon hydrotherapy*.

Air digunakan sebagai media terapi karena sifatnya yang memiliki manfaat terapeutik yaitu:

- Tekanan hidrostatik yang menekan ke segala arah. Tekanan ini bermanfaat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi edema tungkai. Tekanan ini pun membuat pasien merasa ‘aware’ terhadap posisi sendinya dan fungsi proprioseptif pun akan membaik.
- Gaya apung (*buoyancy*) yang membantu menopang berat badan sehingga beban sendi pun berkurang dan menjadi lebih ringan. Aspek ini sangat bermanfaat terhadap penderita nyeri sendi yang disebabkan artritis, obesitas, kehamilan, dan pasca operasi patah tulang.
- Suhu air yang hangat pada kolam hidroterapi secara otomatis akan membantu relaksasi otot dan membantu aliran darah yang bermanfaat pada spasme otot.
- Viskositas air berfungsi sebagai tahanan saat berlatih di air yang berguna untuk melatih kekuatan otot pasien pasca stroke, cedera tulang belakang, dan cedera olahraga.

Bagi sejawat dokter, penting untuk memahami bahwa hidroterapi ini tidak sama dengan berenang. Ini sering disalahartikan oleh kalangan umum maupun dan medis. Bedanya, gerakan pada renang bersifat umum dan tidak spesifik untuk gangguan otot tertentu. Saat berenang, gerakan dilakukan secara aktif yang mungkin nantinya pada kondisi tertentu justru dapat memperberat cedera otot. “Pada hidroterapi, pasien melakukan latihan didampingi terapis dan dilakukan di dalam

kolam air hangat. Gerakannya pun disesuaikan dengan kondisi pasien, seperti penguatan atau peregangan otot untuk tujuan terapeutik,” papar dr. Theresia.

Kasus yang sering dikonsulkan adalah kasus stroke, cedera tulang belakang, nyeri muskuloskeletal, dan kasus geriatri. Kasus



lain adalah nyeri pasca cedera olahraga. Terapi diperlukan untuk mencegah meluasnya kerusakan jaringan, pengendalian edema dan nyeri, proteksi jaringan yang cedera dan mempertahankan fungsi otot dan sendi, serta mengembalikan aktivitas fungsional. Kasus lain adalah nyeri pinggang (*low back pain*)

Hidroterapi Bagi Ibu Hamil

Hidroterapi juga bermanfaat pada kondisi khusus seperti kehamilan. Kehamilan menyebabkan perubahan berat badan, titik berat tubuh dan postur yang dapat menyebabkan ketegangan dan nyeri otot. Manfaat hidroterapi terhadap kehamilan antara lain:

- Suhu air yang hangat memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang terasa tegang
- Dapat mengatasi nyeri pada pinggang dan nyeri otot di tungkai bawah
- Membantu meredakan edema di tungkai bawah
- Memperbaiki postur
- Memperkuat otot-otot alat gerak dan dasar panggul
- Menambah stamina dan ketahanan untuk menghadapi proses persalinan

Bila tidak ada kontraindikasi, latihan pada hidroterapi dapat dilakukan mulai trimester awal hingga trimester akhir dan biasanya dilakukan dua kali seminggu. Namun hidroterapi ini tidak dianjurkan dilakukan bila ada demam (infeksi), plasenta previa, hipertensi, diabetes melitus dan riwayat kelahiran prematur.

Manfaat hidroterapi

1. Mengatasi nyeri
 - Peradangan sendi, seperti osteoarthritis, *rheumatoid arthritis*
 - Pada ibu hamil, gangguan postur, *hernia nucleus pulposus* (HNP)
 - Bahu
 - Cedera otot dan ligamen, misalnya cedera saat beraktivitas atau saat berolahraga (terutama pada olahragawan)
2. Skoliosis atau jenis gangguan tulang belakang lainnya
3. Memperbaiki kelemahan otot yang disebabkan oleh stroke, cedera pada medula spinalis, gangguan neurologis dan otot lainnya.
4. Rehabilitasi sendi pasca operasi fraktur, pasca operasi sendi lutut dan panggul
5. Rehabilitasi kasus-kasus geriatri
6. Rehabilitasi pada kasus anak dengan kelemahan otot, seperti polio, *cerebral palsy*, spina bifida, dan sebagainya.

akibat gangguan postur atau kasus skoliosis. Di sini latihan hidroterapi berfungsi mengatasi nyeri, melatih keseimbangan kekuatan otot, mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas otot.

Klinik Hidroterapi juga menangani beberapa kasus pediatri. Pada beberapa kondisi, hidroterapi merupakan metode terapi terpilih seperti pada *osteogenesis imperfecta*, *cerebral palsy* atau gangguan *muscular dystrophy*.

Sebelum program terapi, dokter melakukan penilaian klinis guna menentukan diagnosis, faktor yang memengaruhi latihan, menentukan jenis, frekuensi dan intensitas latihan, serta kondisi yang perlu perhatian khusus. Pemeriksaan penunjang pun kadang diperlukan. “Kami juga memantau terapi secara berkala. Setelah menjalani paket latihan yang sudah ditentukan – akan kami evaluasi kembali untuk menilai progresivitas, penyesuaian program terapi, kondisi kesehatan secara umum, atau

terminasi latihan.”

Selanjutnya dr. Theresia menjelaskan, klinik memiliki tim terdiri dari dokter spesialis rehabilitasi medik, dokter umum, dan terapis. Keterampilan terapis ditingkatkan secara berkala dengan pelatihan dari dalam dan luar negeri. Kolam hidroterapi ini bersuhu hangat, *indoor*, dan cukup luas. Selain itu kontrol terhadap air dalam kolam selalu dilakukan guna mengukur suhu, klorin, kaporit, dan pH air sehingga aman.

Saat ini klinik tidak hanya menerima pasien yang datang dari Jakarta, tetapi juga dari luar kota, seperti Lampung, Kalimantan, Manado, Papua, dan menjadi rujukan berbagai rumah sakit besar dan klinik bertaraf internasional. Semua pasien yang datang akan mendapatkan pemeriksaan yang komprehensif dan diberikan program terapi yang disesuaikan dengan kondisi medis masing-masing. Untuk tahu lebih lanjut Klinik Dharma Daya Lestari ini, silakan membuka websitenya di www.dharmadayalestari.com. MD

**JALAN BANGKA I NO. 2A,
JAKARTA SELATAN 12720**
TEL: 021- 7194016
FAX: 021-71790154
WWW.DHARMADAYALESTARI.COM

PELAYANAN REHABILITASI MEDIK DAN HIDROTERAPI

JENIS LAYANAN :
TERAPI AIR (HYDROTHERAPY)
LATIHAN THERAPEUTIC (LAND EXERCISE)
TERAPI ELEKTRIK
TERAPI LASER
ORTHOSIS