

# Hidroterapi, SPA, Balneoterapi, Talassoterapi

---

ZEKİ KARAGÜLLE



**S**UYUN değişik biçimlerde terapötik kullanımı hidroterapi kavramı ile ifade edilir ve uygarlığın başlangıcına kadar geri gider. Hidroterapi, suyun üç hâlinin sıcak veya soğuk uygulamalar şeklinde sağlığı koruma ve hastalıkları tedâvi etme amacıyla kullanımı diye genel olarak tanımlanır. Başlıca hidroterapi yöntemleri tam vücut veya lokal ve oturma banyoları, buhar banyoları, kolon irrigasyonu ve sıcak ve/veya soğuk kompres ve buz uygulamalarıdır. Balneoterapi ise mineralli ve termal sular (şifâli sular), peloidler (şifâli çamurlar) ve gazlar gibi doğal unsurların banyo, içme ve inhalasyon yöntemleriyle kullanılması ile yapılan bir tedâvi yöntemidir.<sup>1</sup> Balneoterapi, kaplıca ve kür merkezlerinde özgün tedâvi modalitesi olarak kullanılmaktadır. Klimaterapi, iklimsel faktörlerin sistematik kullanımıyla gerçekleştirilen bir tedâvi yöntemidir. Talassoterapi ise bir deniz kıyı şeridinde ve tıbbî denetim kontrol altında prevensiyon veya tedâvi amacıyla uygulanan özel bir klimaterapi yöntemidir; deniz ortamının, yâni deniz iklimi, güneş, deniz suyu, deniz çamuru, deniz yosunu, deniz kumu ve denizden elde edilen bâzı diğer maddelerin değişik yöntemlerle kombine kullanımını ifade eder.<sup>2</sup>

Diğer yandan, son zamanlarda yabancı bir sözcük ya da kavram yaygınlaştı: SPA. Tam karşılığı kaplıcadır. Belçika'daki Spa adındaki kaplıca kasabasından gelmektedir. SPA'nın Latince "Salus Per Aquas" (Su ile Sağlık) deyiminin baş harflerinden oluştuğu öne sürülmüştür. Doğal balneolojik kaynaklar yerine normal çeşme suyu ve paketlenmiş SPA ürünleri (çamur, yosun ve mineral tuzları gibi) kullanılmaktadır. Burada söz konusu, düz su ile sağlıktır; ama daha çok güzellik, estetik, vücut ve cilt bakımları ağırlık kazanmıştır. SPA kavramı o kadar yaygınlaşmıştır ki artık birçok termal kaplıcada da karşımıza çıkmaktadır. Termal su kaynaklarıyla bağlantılı, kla-



sik termal ya da kaplıca kavramı, SPA ile yer değiştirmiştir.

Kaplıca tedâvisinin çoğunlukla ortam değişimi ile birlikte olması, günlük yaşantının fiziksel, ruhsal ve sosyal streslerinden uzaklaşmayı sağlaması ve bir rekreasyon, dinlenme olanağı olması gibi özellikleri, kaplıca ziyaretlerinin, bir tâtil ya da bir turistik fenomen niteliğini taşımasını sağlamıştır.

Kaplıca tedâvisi; termal ve mineralli "şifâli" suların doğal yoldan yer yüzüne çıktıkları yerler olan kaplıcalarda değişik hastalıkların tedâvisinde başta banyo şeklinde gelenekselleşerek günümüze kadar ulaşan bir tedâvi yöntemidir. Kaplıca tedâvisinin özgün yöntemi olan balneoterapi ise termal ve/veya mineralli suların, peolidlerin ve gazların, yöntem ve dozları belirlenmiş, banyo, paket, içme ve inhalasyon uygulamaları şeklinde, düzenli aralıklarla seri hâlde tekrarlanarak kullanılmasıyla, belirli bir zamanda ve kür tarzında gerçekleştirilen bir uyarı-uyum tedâvisidir.<sup>3</sup> Balneoterapinin en yaygın kullanılan yöntemi, banyo uygulamalarıdır. Balneoterapi, kaplıca suyunda (termal ve mineralli suda) daha çok omuz hizasında pasif immersion biçiminde, genellikle de termal ve hipertermal sıcaklıklarda yapılır.<sup>4</sup> Kişi

banyo sırasında hareketsiz kalsa da aslında bir dizi etken organizma üzerinde önemli sonuçlara yol açacak tarzda etki gösterir. Ancak çağdaş kaplıca kürü, balneoterapi yanında diğer tedâvi yöntemlerinin de uygulanabildiği kompleks bir tedâvi modalitesidir. İklimin biopozitif elementlerin hastalıkların önlenmesi, tedâvisi ve rehabilitasyonunda kullanımı diye kısaca tanımlayabileceğimiz klimaterapi ve onun özel bir biçimi olan talassoterapi de giderek kaplıca kürlerinin bağımsız bir yöntemi olarak gelişmiştir.<sup>5</sup> Balneotalassoterapi ise daha kapsamlı bir kavram olarak kaplıca küründe balneolojik kaynaklarla birlikte denize âit faktörlerin de tedâvi amaçlı kullanımını ifade eder.

<sup>1</sup> Karagülle M. Z., "Kaplıca tedavisi, balneoterapi ve klimaterapi", Karagülle M. Z., Doğan M. B. (editörler), *Kaplıca Tıbbi ve Türkiye Kaplıca Rehberi*, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul, 2002, s. 1-48.

<sup>2</sup> Karagülle M. Z., "Kaplıca tedavisi, balneoterapi, hidroterapi", Beyazova M., Gökçe-Kutsal Y. (editörler), *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*, Güneş Kitabevi, Ankara, 2000, s. 878-908.

<sup>3</sup> Karagülle M. Z., "Kaplıca tedavisi, balneoterapi ve klimaterapi", Karagülle M. Z., Doğan M. B. (editörler), *Kaplıca Tıbbi ve Türkiye Kaplıca Rehberi*, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul, 2002, s. 1-48.

<sup>4</sup> Karagülle M. Z., "Kaplıca tedavisi, balneoterapi ve klimaterapi", Karagülle M. Z., Doğan M. B. (editörler), *Kaplıca Tıbbi ve Türkiye Kaplıca Rehberi*, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul, 2002, s. 1-48.

<sup>5</sup> Karagülle M. Z., "Kaplıca tedavisi, balneoterapi, hidroterapi", Beyazova M., Gökçe-Kutsal Y. (editörler), *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*, Güneş Kitabevi, Ankara, 2000, s. 878-908.