



Hydrotherapie: Wisseldouche en wisselbad

Contrast tussen warm en koud water



Verkorte instructie



Voor een wisseldouche of wisselbad

3 minuten met warm water

oooo

30 seconden met koud water

oooo

3 keer herhalen

Maak het warme water elke ronde wat warmer en het koude water kouder.

Eindig altijd met koud water.

Pas de wisseldouche of het wisselbad niet toe bij hart- en vaatziekten, diabetes, huidproblemen en wonden.

Als je nog geen ervaring hebt met hydrotherapie, lees dan eerst meer uitleg. Bijvoorbeeld op <https://www.woordenwelzijn.net/home/search/hydrotherapie>

Disclaimer

De informatie op deze website is educatief en algemeen van aard.

De blogs op deze site zijn geen vervanging voor medische diagnose, persoonlijk advies of behandeling door een gekwalificeerde zorgverlener.

© Woord en Welzijn, woordenwelzijn.net 2022