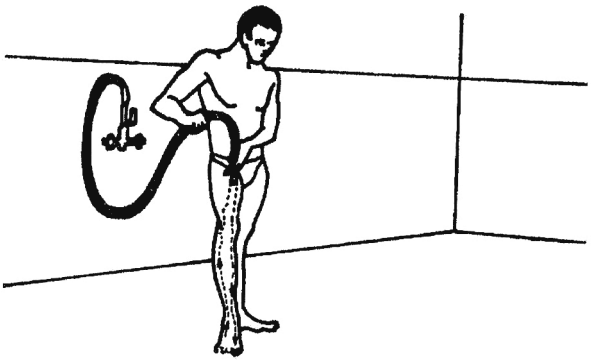
GETTO ALTERNO ALLE GAMBE

Il getto, o soffusione, è una terapia con acqua corrente fredda oppure alternata praticata in forma di mantello di acqua sul corpo o su una parte di esso. Il getto va effettuato lontano dei pasti, possibilmente durante la mattina o il pomeriggio.



Il getto alterno comprende una parte di acqua calda e una di acqua fredda per tre volte (calda/fredda - calda/fredda - calda/fredda). La parte calda dura sempre un po' di più di quella fredda.

Occorrente	• *cornetta della doccia;* • *acqua corrente calda (38 °C – 40 °C);* • *acqua corrente fredda.*
Esecuzione	*Condurre il getto dell'acqua con movimenti lenti e continui, se possibile seguendo lo schema sottostante.*
Gamba posteriore destra	*Dal tallone su fin sotto la natica.* *Rimanere in questa posizione per qualche secondo. Tornare giù al tallone.*
Gamba posteriore sinistra	*Ripetere gli stessi movimenti.*
Gamba anteriore destra	*Dalla punta del piede su fino all'inguine.* *Rimanere in questa posizione per qualche secondo. Tornare giù alla punta del piede.*
Gamba anteriore sinistra	*Ripetere gli stessi movimenti.*

Iniziamo conducendo il getto d'acqua CALDA sulle gambe seguendo se possibile lo schema soprastante, respirando a fondo.

Condurre il getto d'acqua FREDDA seguendo gli stessi movimenti sempre respirando a fondo.

Ripetere per la seconda volta il getto d'acqua CALDA.

Ripetere per la seconda volta il getto d'acqua FREDDA.

Ripetere per la terza volta il getto d'acqua CALDA.

Ripetere per la terza volta il getto d'acqua FREDDA.

Alla fine far scivolar via l'acqua delle gambe con le mani e asciugarsi. Rivestirsi e far movimento oppure andare a letto affinché si sviluppi la reazione di calore.