

### Bad Ragaz Ring Method (BRRM)

Jest metodą zaliczaną do aktywnej części hydrokinezyterapii, która wykorzystywana jest w reedukacji mięśni poprzez odpowiedni system ćwiczeń z zastosowaniem fizycznych właściwości wody. Ćwiczenia wykonywane są najczęściej we współpracy z pacjentem w programie z zastosowaniem progresywnego oporu, dzięki temu osiągamy doskonałe rezultaty w stabilizacji. Metoda ta używana jest również biernie w stretchingu, elongacji tułowia, redukcji podwyższonego napięcia mięśniowego czy też w relaksacji. Poszczególne techniki tej metody nakierowane są na tułów, kończyny górne i dolne. Wykonywane są jednostronnie, dwustronnie, symetrycznie lub asymetrycznie.

#### Historia

Metoda ta rozwinęła się na przestrzeni lat w termalnych źródłach Bad Ragaz w Szwajcarii. Pierwsze udokumentowane wykorzystanie źródeł odnotowano w 1200r. W 1930r pacjenci rozpoczęli wykorzystywać wody uzdrowiskowe miejscowości Bad Ragaz w celach leczniczych i w aktywnej terapii. Pacjenci przeprowadzali ćwiczenia oparte o czynny zakres ruchomości wykorzystując zabezpieczenie w postaci ufiksowanych desek. Dodatkowo wykorzystywano paski, rzemienie do ochrony i przytrzymywali się za poręcze oraz uchwyty.

W 1957r w Niemczech, Dr.Knupfer zmodyfikował stosowane techniki wodne. Jego ćwiczenia udoskonalili rozpowszechnioną szwajcarską teorię leczenia w której pacjent znajduje się w pozycji na plecach, zabezpieczony unoszonymi na wodzie krążkami ułożonymi wokół szyi i miednicy oraz pod kolanami i kostkami. Ćwiczenia te składały się z prostych łańcuchów ruchowych, biernych wykonywanych od stawu do stawu, w pojedynczej płaszczyźnie ruchu.

Jednocześnie techniki propriocepcyjnego torowania nerwowo-mięśniowego stawały się coraz bardziej popularne. Dlatego pracownicy kloniki w Bad Ragaz zmodyfikowała ćwiczenia Knupfera i wprowadziła trójwymiarowe przekątne, ukośne (diagonalne) ruchy. Oficjalnie techniki PNF zostały włączone do technik przez fizjoterapeutkę Bridget Davis w 1967r. powodując tym samym utworzenie znanej dziś metody BRRM. Metoda BRRM dotarła do USA w późnych latach 70.

### **BRRM w Polsce.**

Metoda ta została wprowadzona przez **Annę Banaś** (Radom) i **Tomasza Zagórskiego** (Kraków) w 2011 roku, którzy jako pierwsi ukończyli specjalistyczne szkolenie BRRM w Klinice w Valens, położonej tuż nad Bad Ragaz. Szkolenie prowadzone było przez Ursa Gampera i Johana Lambecka.