

Hidrocinésiteràpia

Anna Yuguero Ortiz. Fisioterapeuta del Poliesportiu Marítim - Centre de Talassoteràpia. Fundació Claror. Barcelona
Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.
annayu@maritim.claror.net

Hidrocinésiteràpia

L'objectiu del taller és presentar a nivell teòric les característiques del medi aquàtic i les de l'equipament d'hidrocinésiteràpia, concretament les piscines. Després de la introducció teòrica es passarà la part pràctica on es presentarà una bateria d'exercicis per tal de vivenciar i experimentar el treball dins l'aigua. Sense aprofundir en cap patologia en concret, es plantejaran exercicis per les extremitats superiors, les extremitats inferiors i per l'esquena.

1. Introducció

La hidroteràpia és la tècnica que utilitza l'aplicació tòpica de l'aigua potable (en forma líquida, sòlida o gasosa) amb finalitats terapèutiques.

És una tècnica molt antiga que, malgrat no haver-se emprat durant totes les èpoques de la història o no haver estat una teràpia reconeguda, sempre que s'ha fet servir ha obtingut uns resultats de gran èxit i acceptació.

Al segle XX s'amplia la utilització dels agents físics a diferents problemes de salut; es comença a utilitzar l'exercici dins de l'aigua com a tractament. Així doncs, s'inicia l'ús de la hidrocinésiteràpia aprofitant, d'aquesta manera, els beneficis derivats de les diferents propietats físiques de l'aigua i no només fent servir les propietats tèrmiques, els efectes de la ingesta, l'aplicació externa en forma de dutxes o banys; el pacient passa a ser un subjecte actiu de la teràpia.

Actualment, l'aquateràpia, la hidrocinésiteràpia i els seus mètodes especials són instruments molt importants dins del tractament de múltiples patologies per la fisioteràpia, i de fet està sent una eina terapèutica molt emergent.

Definició Hidrocinésiteràpia

És l'aplicació del moviment dins l'aigua amb finalitats terapèutiques, fent valer els efectes mecànics, tèrmics i psicològics que l'aigua ordinària pot proporcionar.

2. Propietats de l'aigua.

Conèixer les propietats de l'aigua és imprescindible per saber com es comporta el cos humà dins la mateixa. Aquest aspecte serà fonamental pel professional per tal de poder aprofitar els beneficis del medi, traient-ne així, el màxim rendiment.

Es presentaran les propietats físiques de l'aigua (factors hidroestàtics i hidrodinàmics) relacionant-les amb els objectius del tractament.

3. Mètode.

A través de la revisió bibliogràfica i de l'experiència professional duta a terme durant 6 anys, s'ha elaborat el contingut de l'exposició.

L'objecte sobre el qual se centrarà és l'equipament on es desenvoluparà la sessió d'hidrocinésiteràpia, concretament les piscines.

Els diferents factors que caldrà tenir presents són: la profunditat de la piscina, la temperatura de l'aigua, l'accés a la piscina, el material i, finalment, cal contemplar les característiques del pacient.

3.1. Característiques de l'equipament

3.1.1. Profunditat

Hi ha piscines de diferents fondàries. El fet de realitzar els diferents exercicis en una piscina profunda, de profunditat mitja o poc profunda en el treball de l'equilibri, la potenciació, la mobilitat articular i/o altres capacitats.

En cas de disposar de més d'un vas (piscina) on poder fer el tractament, és bàsic saber quines profunditat complirà millor els objectius plantejats. Si només hi ha una opció on desenvolupar el tractament, caldrà jugar amb d'altres components com ara posició del pacient, material auxiliar, intensitat de la sessió, etc.

3.1.2. Temperatura de l'aigua

La temperatura de l'aigua determinarà el tipus d'activitat que es desenvoluparà a la piscina. Malgrat existir diferències de 3 - 4°C segons els autors, a una piscina on la temperatura sigui de 28°C es farà una activitat d'intensitat mitja o elevada; una temperatura de 30 - 32°C serà la ideal per dur a terme activitats de baixa intensitat, on la despesa energètica no sigui molt necessària. Serà la indicada per fer un treball de mobilitat articular (actiu o passiu), reeducar de la marxa o treballar la força, si cal.

3.1.3. Efectes físics

Dins o fora de la piscina podem trobar diferents dispositius que expulsin aire o aigua a pressió (xorros, cascades, aparell de contracorrent). L'efecte mecànic derivat d'aquesta pressió, crea una sèrie de moviments i turbulències subaquàtiques que poden interessar (o no) a mode de massatge subaquàtic, per fer moviment sense desplaçament, per treballar el control postural i/o incrementar la resistència als moviments, entre d'altres.

3.1.4. Accés

L'accés a la piscina està íntimament relacionat amb el nivell d'independència, la força i la mobilitat de la persona.

Com accessos podem trobar escala vertical, escala d'obra, cadira hidràulica o bé una grua. També ens podem trobar amb què el propi pacient busqui estratègies per tal de poder entrar a la piscina sense utilitzar cap dels accessos convencionals.

3.2. Material

La piscina pot estar equipada amb material de mobiliari com ara lliteres fixes a terra, seients, bancs, paral-leles o baranes. També hi pot haver bicicletes estàtiques, pedals, i fins i tot tapis rodant.

L'altre tipus de material és el que es farà servir per generar resistència als moviments, per augmentar la flotabilitat de la persona dins l'aigua o bé per estabilitzar. A part del material auxiliar estàndard: fustes, barres- boia, manuelles, manyoples, aletes, cinturó de flotació, pesos, gomes, etc. es pot utilitzar material alternatiu que igualment pot complir les funcions anteriorment citades. Cal mencionar que un mateix material pot ser utilitzat amb diferents finalitats.

3.3. Característiques del pacient

La patologia que presenti el pacient i el moment de la rehabilitació en que es trobi: si pot començar a carregar sobre l'articulació, si pot fer moviments actius, són factors que seran determinants a l'hora d'escollir la piscina on desenvolupar la sessió.

3. Comentari

La hidrocinesiteràpia es considera un complement de la fisioteràpia “en sec”, una bona aliada per accelerar la rehabilitació i per aconseguir la realització d'accions que fora de l'aigua, en alguns moments, no són possibles. En determinades circumstàncies interessarà realitzar el tractament d'hidrocinesiteràpia de manera aïllada, però en la majoria de casos es combina amb la teràpia fora de l'aigua. Cal tenir present que el medi humà és el terrestre.

Conèixer les característiques de l'equipament d'hidroteràpia així com saber identificar quines d'aquestes s'adeqüen millor a les necessitats del tractament de fisioteràpia, serà determinant per assolir amb èxit els objectius plantejats per la sessió.

Bibliografia

- Calvo Arenillas, JI. *Principios de hidroterapia y balneoterapia*. Fisioterapia. 2006; 28:108.
- Colado, JC. (2004). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Koury, JM. (1998). *Acuaterapia: Guía de rehabilitación y fisioterapia en la piscina*. Barcelona: Edicions Bellaterra.
- Pérez, MR. (2005). *Principios de Hidroterapia y balneoterapia*. Madrid: Mc Graw Hill Interamericana.