

# La riabilitazione in acqua

In Fisiomedica l'idroterapia è usata come efficace strumento riabilitativo in:

- **ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**

- Distorsioni
- Fratture
- Esiti di interventi chirurgici
- Dolori vertebrali e sciatalgie
- Amputazioni

- **REUMATOLOGIA**

- Artrosi del ginocchio (gonartrosi)
- Artrosi dell'anca (coxartrosi)
- Malattie reumatiche

- **NEUROLOGIA**

- Lesioni del sistema nervoso periferico
- Paralisi del plesso brachiale (da trauma ed ostetriche)
- Paralisi dello sciatico popliteo esterno

L'efficacia si estende anche ad alcune patologie della colonna vertebrale, come le dismorfie degli adolescenti (es. scoliosi e cifosi), poiché migliora la postura, la mobilità articolare, la propriocezione (cioè la percezione di se stessi nello spazio) e la tonicità muscolare. Questi effetti sono evidenti nella riabilitazione dello sportivo, dove servono a diminuire il rischio di traumi e di infortuni mentre mostrano tutta la loro utilità anche nelle artrosi degenerative.

Alcuni percorsi vascolari specifici, detti percorsi Caldo-Freddo o percorsi Kneipp (dal nome dell'abate tedesco che inventò il metodo) sono invece utilissimi nella prevenzione e cura delle patologie vascolari degli arti inferiori, anche nel semplice sollievo di quella sensazione di "gambe pesanti" che molti di noi lamentano, magari dopo una giornata di lavoro.

A chi si accosta per la prima volta alla ginnastica in acqua, gli esercizi sembrano molto simili a quelli che si eseguono all'asciutto ma, per capirne fino in fondo gli insospettabili vantaggi bisogna conoscerne le **caratteristiche particolari**:

**Galleggiamento:** La "*Spinta di galleggiamento*", contrasta la forza di gravità e quindi alleggerisce il peso del corpo in acqua (riduzione del carico sulle articolazioni),

I movimenti sono più naturali e meno stressanti con una dinamica morbida e delicata che consente esercizi impensabili a secco, evitando una serie di inconvenienti tipici della fase iniziale della fisioterapia a terra (microtraumi, infiammazioni, versamenti articolari, dolore) che sono spesso causa di rallentamenti del programma o addirittura di interruzioni di terapia.

Lo scarico del peso corporeo, consente al paziente di non mettere in atto tutti quei meccanismi di difesa e protezione dell'articolazione lesa così frequenti all'asciutto, che fanno muovere il meno possibile per evitare anche solo il rischio del dolore; in acqua invece la muscolatura è rilassata, lo sforzo è minore, non c'è dolore, si prende facilmente coscienza delle proprie possibilità motorie e di conseguenza i movimenti godono di molta maggiore libertà e ampiezza.

Lo scarico del peso corporeo è determinante anche per anticipare l'inizio della riabilitazione raggiungendo in tempi brevi una certa autonomia che serva da potente spinta motivazionale per proseguire con entusiasmo la rieducazione.

Inoltre si riprenderà prima il cammino perché si recupera prima lo schema motorio della stazione eretta e poi subito quello del passo; si potranno eseguire esercizi globali e simmetrici, e questo significa poter allenare non solo il segmento o l'arto lesa, ma l'intero corpo in condizioni di scarico, per prevenire tutti quegli inconvenienti dovuti al sovraccarico della parte sana che spesso si manifestano. La simmetria in situazione di scarico, inoltre, attenuando le differenze tra parte sana parte malata ci consente di

concentrarci sull'annullamento di queste differenze, focalizzando l'attenzione sull'esecuzione.

Inutile sottolineare come questo "alleggerimento" sia addirittura determinante nel recupero del traumatizzato in sovrappeso.

**Densità:** : L'acqua è molto più densa dell'aria e per questo motivo offre una maggiore resistenza al movimento. Grazie a questo fenomeno possiamo rinforzare la muscolatura senza adoperare sovraccarichi e pesi aggiuntivi, inoltre la resistenza offerta dall'acqua è graduale, la tensione muscolare è uniforme e, se stringiamo tra le mani oggetti con superfici più o meno grandi (es. una racchetta da ping pong), possiamo modulare la difficoltà dell'esercizio a nostro piacimento con una resistenza sempre proporzionata e mai stressante per le articolazioni o i muscoli.

**Pressione:** dipende dal livello dell'acqua (aumenta all'aumentare della profondità). Facilita il ritorno venoso (come una sorta di calza elastica graduale, preme di più alle caviglie dell'individuo in piedi) favorendo il riassorbimento dei liquidi interstiziali, dei gonfiori e degli edemi.

**Temperatura:** Il calore aumenta il flusso sanguigno nei tessuti (vasodilatazione). L'acqua viene mantenuta ad una temperatura leggermente superiore rispetto alle piscine tradizionali. Ciò consente di sfruttare la vasodilatazione che migliora l'ossigenazione dei tessuti favorendo il recupero anche da stati irritativi cronici come la lombalgia.

**La Terapia in Acqua quindi,** lungi dal rappresentare solo una piacevole e rilassante metodica, per le sue **caratteristiche particolari e non diversamente riproducibili in altro ambiente,** rappresenta qualcosa di unico, un'esperienza di tipo globale, che coinvolge la sfera emozionale, intellettuale, sensoriale e motoria.

In acqua si scopre una modalità sensoriale ed una motricità diverse da quelle sulla terra, in un contesto avvolgente che favorisce la concentrazione

sull'ascolto del proprio corpo, sul rilassamento, in una situazione di facilitazione motoria, vissuta come piacere e benessere.

**Tuttavia la riabilitazione in acqua non va considerata come alternativa**, ma come complementare a tutte le altre metodiche, al servizio del medico specialista: "Fisiatra" che la prescrive e controlla l'andamento del trattamento, sviluppando un P.R.I. (Progetto Riabilitativo Individuale) diretto ad una rapida ed efficace soluzione. Il centro focale quindi, non è l'acqua ma il paziente, essa sarà usata sino a quando non si sarà in grado di passare ad altri tipi di terapie senza correre rischi, evitando di sottoporsi al carico troppo prematuramente.

**Controindicazioni:** Naturalmente, come abbiamo visto, nonostante questa attività rappresenti una metodica ideale, con enormi vantaggi per molti soggetti, sarà sempre il Fisiatra a valutare eventuali controindicazioni.

E' il caso per esempio dei soggetti che soffrono di diabete avanzato, di cardiopatia ischemica (specie se la temperatura dell'acqua è troppo fredda), di febbre, di incontinenza, infezioni e micosi cutanee.

**Buona Salute**