



Rieducazione funzionale in acqua

➤ **A chi si rivolge?**

A tutte le persone!

Soggette a problematiche

Ortopediche: (prima e dopo l'intervento), Scoliosi, Ernia del disco, Fratture ossee, Distorsioni e lussazioni, Lesioni muscolo-tendinee, Algie vertebrali, Discopatie, Artrosi, Osteoporosi.

Soggette a problematiche reumatiche: artrite reumatoide, altre affezioni reumatiche.

Soggette a problematiche neurologiche

➤ **Perché è importante?**

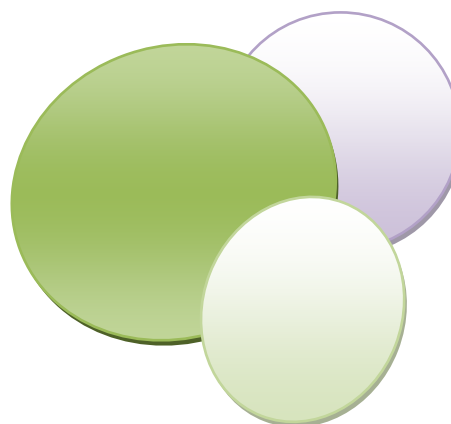
I vantaggi più importanti sono:

-Per via della Spinta di galleggiamento

1. diminuzione del carico ponderale (il peso del corpo diminuisce)
2. riduzione della coartazione articolare = maggiore libertà e ampiezza dei movimenti
3. minore sforzo muscolare = riduzione o assenza di dolore durante il movimento, facilitazione alla stazione eretta e alla deambulazione.

-per via della Pressione idrostatica

1. aumento della pressione intraddominale = risalita del diaframma = facilitata l'espiazione ottimo lavoro di respirazione = rilassamento
2. riduzione del calibro dei vasi superficiali = miglioramento del reflusso venoso



3. facilitazione nel riassorbimento dei liquidi interstiziali, degli edemi, dei versamenti intrarticolari, maggiore stimolazione del sistema sensoriale esteroceettivo = maggiore percezione del proprio corpo.

-Per via della Resistenza

1. movimento lento e continuo = facilitazione al movimento stesso = raddoppiando la velocità d'esecuzione del movimento = la resistenza dell'acqua aumenta di quattro volte.
2. muscolatura sottoposta ad un lavoro più intenso contro resistenza costante = miglioramento del tono = miglioramento del controllo del movimento.

➤ **Quando iniziare?**

Prima possibile!

Facendosi consigliare sempre comunque dal medico curante o da uno specialista per verificare se nel paziente esistano contro indicazioni al lavoro in acqua.

➤ **In cosa consiste?**

In una serie di esercizi specifici, mirati al livello d'acquaticità del soggetto, utili ed a volte indispensabili per favorire il recupero oppure il miglioramento della sua situazione patologica.

Da precisare inoltre che non è uno sport, la rieducazione in acqua è altra cosa!

➤ **E' complementare con la fisioterapia a secco?**

E' un lavoro complementare con quello che il paziente sta già svolgendo dal suo specialista e dal suo fisioterapista.



Snef
SPORT E BENESSERE

