



**Anna Circuns**

Diplomada en Fisioteràpia

## HIDROTERÀPIA LA REHABILITACIÓ AQUÀTICA

### LA FÓRMULA:

**Flotabilitat = ingravidesa = disminució de les càrregues = descàrrega = sensació de benestar.**

### CARACTERÍSTIQUES

La teràpia aquàtica és la rehabilitació realitzada dintre de l'aigua, que inclou exercicis i moviments dirigits per un fisioterapeuta amb la finalitat de tractar, millorar o curar determinades patologies o lesions, i inclús actuar de forma preventiva.

### BENEFICIS DE LA TERÀPIA AQUÀTICA

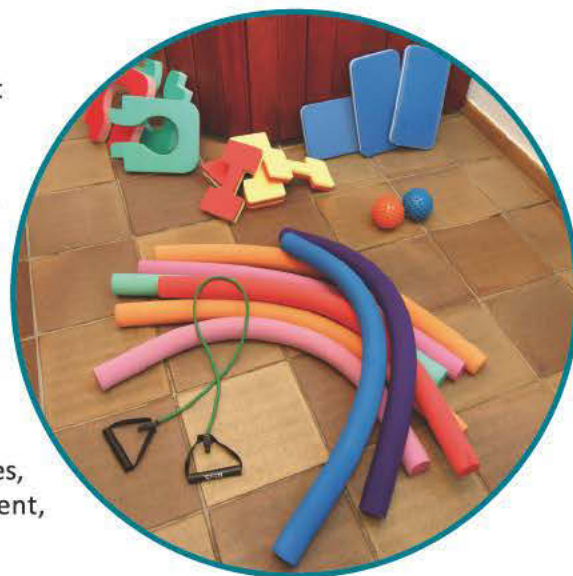
- Accelera el temps de recuperació, escurçant el número necessari de sessions de tractament.
- Permet començar abans la recuperació.
- Afavoreix la relaxació muscular, gràcies a l'aigua calenta, disminuint així el dolor durant els moviments.
- Es redueix l'estrès articular, on l'impacte és pràcticament nul i per tant s'eviten les sobrecàrregues.
- Augment del rang de mobilitat.
- Facilita la reducció de l'edema millorant així la circulació.

### INDICACIONS

**1.-** Òptim sobretot per afeccions traumatològiques (fractures, luxacions, esquinços..), neurològiques (hemiplegies, paràlisis cerebrals) i reumatològiques (artrosi, artritis, fibromiàlgia..).

**2.-** Òptim d'aplicar en dolors crònics (cervicalgies, lumbàlgies, hèrnies discals..). Proporciona ànim i confiança al pacient, beneficiant-lo psicològicament.

**3.-** Òptim per aconseguir una recuperació més ràpida de la funcionalitat, afavorint la deambulació i el fet de reprendre les activitats de la vida diària.



**Gràcies al poder de la flotabilitat i disminució de la gravetat que ens ofereix l'aigua, accelerem els processos de rehabilitació, disminuint la càrrega sobre aquelles articulacions que ens produeixen dolor.**