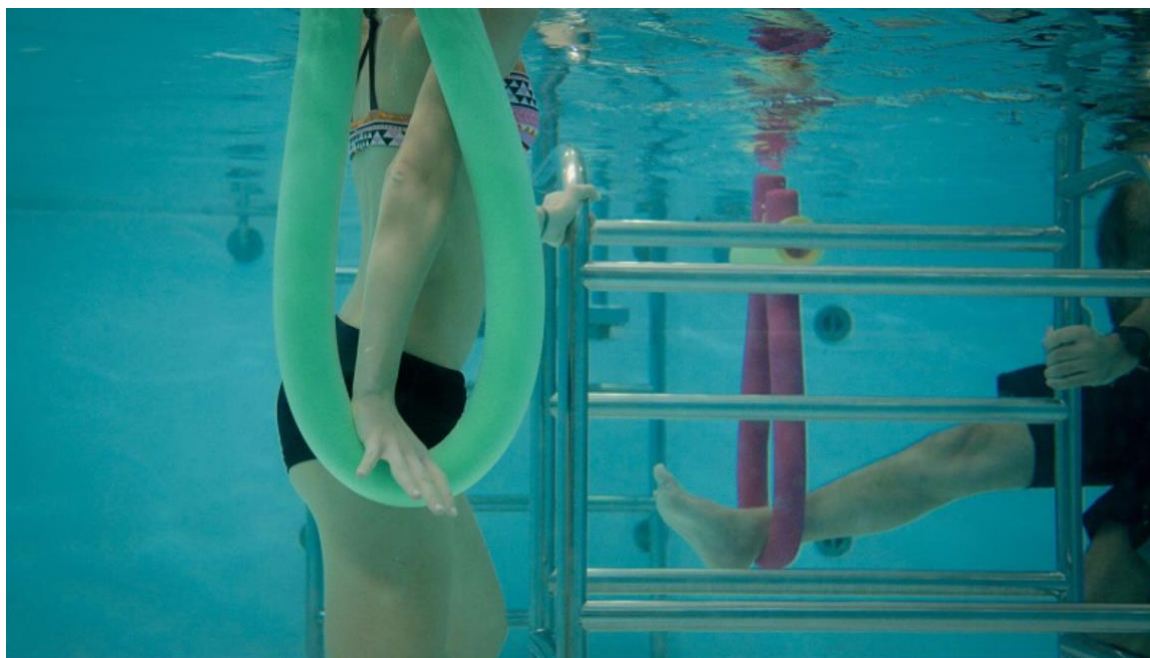


Idrochinesiterapia

Cos'è?

L'idrochinesiterapia è tra le proposte riabilitative più frequenti ed è un ottimo complemento al programma di riabilitazione e rieducazione a secco.

Essa consiste nell'esercizio fisico in acqua, il quale trova indicazione nella gestione e nel miglioramento del dolore, della mobilità, della forza di coloro che presentano patologie acute o croniche che coinvolgono il movimento.



Vantaggi

I vantaggi dell'idrochinesiterapia sono notevoli:



La **riduzione della gravità** facilita il movimento e limita le sollecitazioni dannose alle articolazioni, quando il carico ad esempio non è concesso dopo una frattura o un'operazione chirurgica.



La **temperatura dell'acqua** (32-35°) ha un'effetto analgesico, rilassante e favorisce il passaggio di sangue alle aree del corpo danneggiate e dolenti.



C'è un **ambiente rilassante** che permette di prendere confidenza e fiducia con il proprio corpo e, contrariamente a quanto si possa pensare, non è necessario saper nuotare per svolgere l'attività in acqua.



Gli esercizi proposti durante la terapia hanno una **grande versatilità**: esercizi di rilassamento, respirazione, rinforzo, mobilità, resistenza ed equilibrio possono essere svolti nel caso di patologie ortopediche, reumatologiche, neurologiche e vascolari.



L'**ottimizzazione dei tempi di recupero**, specialmente se il lavoro in acqua viene iniziato precocemente, permette di passare più velocemente al lavoro in palestra.

Idrochinesiterapia in Area Zenit

Il centro dispone di:



Una grande vasca con tre diversi livelli di profondità dell'acqua: 90, 120 e 200 centimetri



Due vasche per i camminamenti vascolari caldo-freddo



Strumenti per la mobilità in immersione



Idrogetti per massaggio e seduta geyser

Gli studi scientifici dicono:



La spinta idrostatica

La spinta dell'acqua riduce la forza di reazione del suolo, riducendo il carico e l'impatto a terra. Inoltre la galleggiabilità del corpo immerso in acqua riduce le sollecitazioni lesive delle contrazioni muscolari eccentriche e pliometriche.



La resistenza idrodinamica

La resistenza dell'acqua ai movimenti consente un'aumento della forza e della potenza muscolare degli arti superiori ed inferiori. Garantisce inoltre una diminuzione della velocità di esecuzione dei movimenti, facilitando l'elaborazione e la coordinazione degli schemi motori.



La pressione dell'acqua

La pressione dell'acqua sugli arti incrementa il flusso di sangue verso il cuore, aumentando quindi la pressione diastolica e poi sistolica e diminuendo la frequenza cardiaca. La circolazione periferica ai muscoli, alle aree lese viene quindi favorita e coadiuva nella diminuzione di edemi e gonfiori post-traumatici o post-chirurgici.

La pressione dell'acqua sul torace determina una compressione dello stesso e richiede perciò un maggiore lavoro da parte della muscolatura inspiratoria. L'esercizio fisico in acqua garantisce un aumento della massima capacità aerobica di soggetti non allenati o debilitati e il mantenimento della fitness cardiovascolare nonché il rinforzo dei muscoli respiratori dell'atleta infortunato.



La temperatura dell'acqua

L'immersione in acqua fredda o alternata in acqua calda e fredda permette un più efficace controllo dell'edema, dell'infiammazione, del dolore. L'immersione in acqua calda ha anch'essa effetto analgesico e riduce gli stati di contrattura muscolare.

**The Properties of Water and their Applications for Training. Lorena Torres-Ronda and Xavi Schelling i del Alcázar, J Hum Kinet. 2014 Dec 9; 44: 237–248*

**Aquatic Therapy: Scientific Foundations and Clinical Rehabilitation Applications. Becher BE, Pm&R. 2009;1:859–872.*

