

INTENSIFICACIÓN DE LA REHABILITACIÓN FÍSICA

El agua se ha utilizado por sus propiedades curativas desde los tiempos antiguos. Los ejércitos romanos trataban a los soldados heridos en manantiales calientes. Actualmente, la terapia acuática se usa para tratar a personas con una gran diversidad de lesiones e incapacidades.

El AQUAFITNESS con finalidades de rehabilitación pueden disfrutarlo la mayoría de las personas, pero resulta especialmente apropiado para la gente con dolores articulares, dificultades ortopédicas, problemas de peso, limitaciones de movimiento o dolor en la parte baja de la espalda. Las personas que más se benefician son los pacientes post-quirúrgicos, los pacientes con dolor crónico y los atletas de élite.

El programa de AQUAFITNESS hace uso de las propiedades físicas básicas de la gravedad específica, de la flotabilidad, de la presión hidrostática (que en el agua mantiene la misma presión sobre todas las articulaciones) y de la viscosidad (resistencia). El ejercicio acuático rehabilitador usa estas propiedades creativamente para incrementar la fuerza y la flexibilidad equilibradas; para mejorar la coordinación, las técnicas de movimiento y la función cardiopulmonar (fortalece el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio), y para favorecer la relajación y un estado de bienestar.

Nosotros trabajamos con individuos en recuperación utilizando el ambiente acuático porque la flotabilidad del agua minimiza la presión sobre todas las articulaciones y todos los músculos. Por ejemplo, cuando estamos inmersos en agua hasta el pecho, nuestro cuerpo flota en un 90%, por lo que sólo tenemos que mover y soportar un 10% del peso del cuerpo. En consecuencia, el agua hace posible para la mayoría de la gente recuperarse de casi cualquier lesión y hacer frente a programas de ejercicios y de fitness que no pueden realizar en tierra, acelerando con frecuencia, la larga recuperación y largo proceso de curación. Además, el movimiento del ejercicio y el agua caliente mejoran la circulación hacia el área lesionada, estimulando los mecanismos curativos del cuerpo.

El agua ofrece un ambiente seguro y protector para el ejercicio terapéutico por varias otras razones. En el agua, hay muy poca tensión negativa o desgaste del cuerpo. Con un calentamiento y enfriamiento adecuados, el agua reduce la probabilidad de lesiones o de recaídas en las mismas porque facilita las acciones de las articulaciones, aun cuando hace que el cuerpo tenga que trabajar con más intensidad. Cuando caminamos en tierra, hay menos resistencia a nuestros movimientos y podemos balancear los brazos y mover las piernas libremente. En el agua, debemos luchar contra la resistencia del agua para mantener el equilibrio. Al trabajar contra la resistencia (tensión positiva), desarrollamos la fuerza, la coordinación y la capacidad de resistencia.

Para quienes necesitan perder peso para restablecer la movilidad y la buena salud, la rehabilitación acuática tiene sentido porque ejercitarse en el agua hace quemar más calorías en menos tiempo que haciendo los mismos ejercicios en tierra firme. Una sesión de ejercicios de 30 minutos en el agua,

AQUAFITNESS

según el Physical Therapy Forum (Foro de terapia física) (1989), puede equivaler a una sesión de 45 minutos en tierra, lo cual la convierte en una excelente manera de obtener una sesión de ejercicios cardiovasculares regular y consumidora de grasas.

