

**TALLER: Avantatges terapèutics del treball aquàtic. Utilització del mitjà aquàtic com a eina terapèutica en la recuperació de lesions del aparell locomotor.**

L'objectiu principal d'aquest taller és exposar les possibilitats d'aplicació del medi aquàtic per fomentar la salut, prevenir malalties i lesions, tractar, rehabilitar i guarir mostrant el seu ampli ventall de possibilitats per fer una intervenció precoç, sempre pensada per la posterior adaptació en "sec", amb l'ús d'un mitjà lúdic que ofereix unes possibilitats químiques i físiques excepcionals, no sols en l'àmbit esportiu sinó també en tots els altres.

**POSSIBILITATS DE TREBALL EN EL MEDI AQUÀTIC:**

El medi aquàtic avarca diverses opcions de treball:

- És un medi desgravat que permet realitzar una rehabilitació precoç de les lesions en estructures osteo-musculars.
- Es pot utilitzar per programar una sèrie d'exercicis amb l'objectiu de prevenir una possible patologia (gimnàstica aquàtica).
- L'opció de la Balneoteràpia també pot aportar grans beneficis per a la salut.

Submergir-se en el medi aquàtic facilita el treball del balanç articular, proporciona l'opció de millorar la força muscular, permet mantenir i reforçar la capacitat cardiovascular, facilita el treball de la flexibilitat, enriqueix la percepció propioceptiva de forma global o analítica en totes les seves possibilitats. Tanmateix, proporciona un benefici amb l'aspecte psicològic a les persones

que en gaudeixen. Finalment, en el món de l'esport permet anticipar-se en el treball del gest esportiu. Tot aquest treball aquàtic es du a terme amb la finalitat de realitzar a posteriori la seva transferència en el medi "sec i gravat".

El treball dins del medi aquàtic cal que s'adapti a les característiques de l'individu, ha de tenir en compte la temperatura idònia de l'aigua segons el treball que s'hi vulgui programar i segons el material que es disposi.

## **INDICACIONS I CONTRAINDICACIONS DEL TREBALL AQUÀTIC**

Les indicacions destacables per programar un treball aquàtic són; patologies de l'aparell locomotor, problemes reumatològics, problemes cardiovasculars, malalties respiratòries, afectacions neurològiques, obesitat, diabetis i la hiperlipidèmia.

En canvi, les contraindicacions poden ser:

### 1. Generals:

- Infeccions (pell contagi).
- Ferides obertes.
- Febre.
- Infeccions a vies urinàries.
- Al·lèrgia a les substàncies químiques de la piscina.

### 2. D'ordre vascular i respiratori:

- "Les clàssiques":
  - Insuficiència coronària no controlada,
  - Insuficiència cardíaca descompensada,
  - Hipertensió arterial no controlada.
- Insuficiència del retorn venós i varius, en casos complicats.

- Insuficiència respiratòria.

3. D'ordre psicològic que cal analitzar prèviament.

En el taller es podrà experimentar un gran ventall d'exercicis de les diferents regions anatòmiques segons objectius terapèutics i/o preventius. S'utilitzarà una gran varietat de material aquàtic que permetrà realitzar una diversitat d'exercicis que proporciona aquest medi desgravat.

### **Bibliografia:**

1. Calderón, J., Legido Arce, J. C. Neurología aplicada al deporte. Ed. Tébar.
2. Thoumie, P. Postura, equilibrio y caídas. Bases teóricas de la rehabilitación. Kinesiterapia Medicina Física. Vol 3. E-26-452-A-10.
3. Massion, J. Funciones motoras. Kinesiterapia Medicina Física. Vol 3. E-26-012-A-10.
4. Cambier, J. Manual de neurología. Barcelona: 2000. Ed. Masson.
5. Karim Alvis, G., Yenny Cruz, L., Claudia Pacheco, C. Propuesta de un instrumento de evaluación de la propiocepción en adultos. Buenos Aires: 2002. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Año 8 – Nº 48.
6. Jubert Gruart, J. Neuropsicología de la actividad motriz: estructura, desarrollo y aprendizaje. Buenos Aires: 2001. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Año 7 – Nº 37.
7. Guyton, A. C. Tratado de fisiología médica: Madrid 1992, Ed. Interamericana - Mc Graw – Hill.
8. Harries, M. Oxford Textbook of Sport Medicine: Madrid 1994. Ed. Oxford Medical Publications.

9. Prentice, W.E., Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva.  
Barcelona: 2001. Ed. Paidotribo.
10. Clínicas en Medicina Deportiva. TendinitisI: Conceptos básicos.  
Madrid:1993. Ed. Interamericana Mc Graw-Hill. Vol 3/92.
11. Clínicas en Medicina Deportiva. TendinitisII: Consideraciones clínicas.  
Madrid:1993. Ed. Interamericana Mc Graw-Hill. Vol:4/92.
12. Kannus, P., Jozsa, L., Natri, A., Järvinen, M. Effects of training,  
immobilization and remobilization on tendons. Scand J Med Sci Sports 7:67-  
71, 1997.
13. Kenneth L. Knight. Crioterapia. Rehabilitación de las lesiones en la práctica  
deportiva. Barcelona: 1996. Edicions Bellaterra.
14. Tortora, J., Reynolds Grabowski, S. Principios de anatomía y fisiología.  
Madrid: 1999. Editorial Harcourt.
15. Kemoun, G.; Durlent, V., Vezirian, T., Talman, C. Hidrokinesiterapia. Ed.  
Panamericana. Madrid. Enciclopedia MQK y MF. 2007.
16. Viñas, F. Hidroterapia, la curación por el agua. Barcelona. Ed. Integral. 4ª  
Edic. 1994.
17. Lloret, M. i altres. Natación terapéutica. Madrid. Ed. Paidotribo. 1ª edic. 2001
18. Huey, L.; Forster, R. Manual completo de ejercicios  
hidrodinámicos. Barcelona. Ed. Paidotribo. 1ª Edic. 2003.
19. Plaja, J. Analgesia por medios físicos. Madrid. Ed. Mc.Graw-Hill  
Interamericana. 2006

**Laia Monné i Guasch.**

**Novembre de 2.014**