



Laboratorio **Albaro**

# IDROKINESITERAPIA

**RINFORZARE LA MUSCOLATURA  
GRAZIE ALLA PRESSIONE IDROSTATICA  
DELL'ACQUA**

*I nostri medici sono disponibili per ulteriori chiarimenti al fine di programmare insieme al Paziente gli opportuni approfondimenti.*

*Direttore Sanitario Specialista in TERAPIA FISICA  
Dott. Giovanni Zandonini*



Via P. Boselli, 30 canc. - Genova - **Tel. 010.3621769**  
info.laboratorioalbaro@alliancemedical.it  
Piazza H. Dunant, 4/30 - Genova - **Tel. 010.3629031**  
piscine.laboratorioalbaro@alliancemedical.it



# IDROKINESITERAPIA

## POTENZIAMENTO MUSCOLARE IN ACQUA

### PERCHÈ L'ESERCIZIO IN ACQUA

L'obiettivo dell'idrokinesiterapia consiste nel facilitare il recupero funzionale sfruttando le proprietà fisiche dell'acqua. In particolare la spinta di Archimede favorisce il galleggiamento fino ad eliminare la forza di gravità.

L'acqua a sua volta può offrire resistenza al movimento per via della viscosità, ovvero l'attrito, consentendo di rinforzare la muscolatura.

Grazie alla pressione idrostatica l'acqua migliora il ritorno venoso e limita eventuali versamenti.

### VANTAGGI

Il punto di forza del lavoro in acqua è la riduzione della forza di gravità sulle articolazioni. La conseguenza diretta è una diminuzione del dolore.



Il contatto con l'acqua induce un rilassamento generale che agevola il movimento liberandolo da tensioni muscolari e riduce il tono muscolare in presenza di patologie neurologiche.

Questi sono i due più evidenti vantaggi dell'idrokinesiterapia che la rendono talvolta l'unica possibilità per il recupero del corretto movimento, soprattutto in prima battuta.

D'altro canto non va trascurata la resistenza che può offrire l'acqua, utile da sfruttare quando l'obiettivo è il potenziamento muscolare.

### A CHI SI RIVOLGE

Esistono diverse situazioni che possono trarre vantaggi dalla riabilitazione in acqua.

In ortopedia può essere consigliata in preparazione ad interventi chirurgici specialmente dell'arto inferiore (per esempio protesi d'anca e di ginocchio), laddove ci sia dolore che limita gli esercizi in palestra.

Altrettanto la piscina è consigliata per il recupero funzionale in seguito ad operazioni, quando non sia ancora concesso pienamente il carico. Dovrà essere il chirurgo a valutare lo stato delle ferite. Grazie alla pressione idrostatica si otterrà un migliore ritorno venoso con riduzione degli edemi.



L'idrokinesiterapia trova applicazione in altre situazioni, come nel recupero post traumatico di distorsioni, stiramenti muscolari.

In caso di problematiche di schiena quali lombalgie, lombosciatalgie, scoliosi, è ormai assodato che la pratica del nuoto libero non sia la migliore indicazione. Tuttavia lo svolgimento di attività specifiche in acqua in presenza di un fisioterapista, con sequenze di esercizi studiate sul singolo caso, apporta numerosi benefici.

Il lavoro in piscina permette contemporaneamente di togliere compressioni e di rinforzare la muscolatura più debole. Un ottimo campo di applicazione è legato ai disturbi della deambulazione e dell'equilibrio.

Come accennato sopra, sia in seguito a traumi od operazioni, sia per esempio in presenza di patologie neurologiche o in

età avanzata, il lavoro in acqua permette di rinforzare la muscolatura, scomporre le singole fasi del cammino, lavorare sull'equilibrio in tutta sicurezza e tranquillità per il paziente.

### ATTIVITÀ POSSIBILI

In acqua sono possibili esercizi di stretching, potenziamento, attività propriocettive e training del passo e di resistenza. Per eseguire questi esercizi ci si può avvalere di strumenti come la tavoletta, la cyclette, vari tipi di galleggianti allo scopo di facilitare il movimento o di offrire più resistenza.

### CARATTERISTICHE DELLA PISCINA

La piscina è alta da 120 a 140 centimetri, permettendo anche esercizi per la deambulazione e la temperatura dell'acqua è attorno ai 26°-28°.

