

Notiziario ANIK

33 Giugno 2011

Organo Ufficiale dell'Associazione Nazionale Idrokinesiterapisti

Sede legale: Via dei Panfilii, 104 - 00121 Roma- Ostia Lido
Sede amministrativa: Via dei Gonzaga, 54/c - 00163 Roma
Segreteria: 393 9462314; 393 9361828 - Fax. 06 66141333
Direttivo: 393 9462202; 393 9361828 Fax. 06 5615433

www.anik.it

e-mail: info@anik.it

Editoriale

di Marco Antonio Mangiarotti
Fulvio Cavuoto

Percorso rieducativo idrokinesiterapico per il paziente lombalgico

di Ft. Patrizia Pistoni
Ft. Emanuela Rossetti



PFA Fatebenefratelli di Genzano

Cari amici,
l'estate è finalmente arrivata portando con sé oltre al caldo anche alcune importanti notizie riguardanti l'attività didattica dell'ANIK.

Si sono appena svolti due interessanti eventi formativi che hanno visto coinvolti lo staff didattico dell'ANIK.

I corsi in questione si sono svolti presso il Policlinico Italia di Roma e il Fatebene Fratelli di Genzano, due importanti e prestigiose strutture riabilitative che si sono rivolte a noi per la formazione in Idrokinesiterapia rivolta al loro personale. Entrambi gli eventi si sono caratterizzati per il grande interesse messo in mostra dai partecipanti e per la squisita ospitalità che il nostro corpo docenti ha ricevuto durante il corso. Eventi formativi fatti su richiesta specifica, siano essi progetti formativi residenziali (PFA) o eventi residenziali, sono sempre più frequenti a dimostrazione che l'interesse verso l'Idrokinesiterapia metodo A.S.P., non è più solo appannaggio

dei singoli partecipanti, ma bensì rientra nelle peculiarità e specificità che molte strutture riabilitative hanno in essere. Infatti sempre più centri in tutta Italia si sono dotati di piscine o vasche riabilitative, a dimostrazione della grande valenza riabilitativa che l'Idrokinesiterapia possiede nel trattamento degli esiti delle più diverse patologie ortopediche e neurologiche, sia dell'adulto che dell'età evolutiva. Prosegue l'avventura del Master di Idrokinesiterapia di Pisa giunto al suo terz'ultimo incontro. L'interesse verso questo evento didattico è andato oltre le aspettative al punto che è stata già confermata la prossima edizione che dovrebbe iniziare a Ottobre 2011. Coloro che fossero interessati a partecipare potranno avere informazioni andando sul sito www.sportand anatomy.it oppure direttamente sul sito dell'università di Pisa www.unipi.it alla voce Master di 1° livello. Cogliamo l'occasione del notiziario per ringraziare pubblicamente la col-

lega Giulia Ghelarducci e farle i complimenti per le sue grandi capacità organizzative e professionali. Ancora un grazie particolare lo rivolgiamo al coordinatore e responsabile dei Master in medicina dell'Università di Pisa, Prof. Marco Gesi che tanto fortemente ha creduto e voluto la professionalità e la competenza didattica e professionale dell'ANIK.

Probabilmente la nuova stagione didattica porterà alcuni cambiamenti di carattere organizzativo, che l'ANIK ha messo in atto per adeguarsi alle nuove normative imposte dal passaggio alla fase definitiva del programma ECM. L'ANIK è pronta e grazie agli sforzi, alla dedizione e alla competenza della responsabile della segreteria Sig.ra Cristina, che tanti di voi hanno sicuramente contattato e apprezzato per la sua cortesia, ha predisposto tutto l'iter richiesto per questa seconda fase. La nuova normativa è stata messa in atto dalla Commissione ECM del Ministero della Salute,

anche per cercare di mettere un argine al proliferare eccessivo di offerte formative poste in essere da troppe e a volte dubbie società didattiche. Proposte didattiche difficili da controllare e valutare.

Il mese di luglio ha visto anche un bel momento di aggregazione, intorno ad un tavolo in riva al mare, di alcuni colleghi e soci, per decidere se fossero meglio le linguine ai frutti di mare o gli spaghetti alle vongole veraci. La difficile decisione non ha dato un vincitore nonostante l'aiuto di una bella e fresca bottiglia di Greco di Tufo. Ma tant'è, l'ANIK è anche questo, amicizia, cordialità e simpatia.

A seguire un articolo tecnico estratto dal lavoro svolto sulle lombalgie della colleghe di Milano, Patrizia Pistoni ed Emanuela Rossetti con la collaborazione di Fulvio Cavuoto.

Percorso rieducativo idrokinestetico per il pz. lombalgico

L'ambiente acquatico possiede caratteristiche molto differenti da quello terrestre.

Come affermava Piaget: "L'organismo si modifica interagendo con l'ambiente e si viene a formare un equilibrio dinamico fra organismo e realtà esterna".

Quando si entra in acqua, si abbandona la verticalità e la gravità terrestre e ci si sposta orizzontalmente come i pesci.

L'acqua è uno stimolo sensoriale tangibile rispetto all'aria, pertanto costituisce un supporto concreto.

Lo stimolo che viene dato al nostro corpo all'ingresso in acqua coinvolge sia gli estero-cettori, sia i propriocettori che, in condizioni normali, hanno il compito di percepire informazioni dei movimenti del corpo nello spazio.

A terra la percezione propriocettiva è legata alla gravità, in acqua alla spinta idrostatica.

In ambiente microgravitatorio la riduzione della gravità permette di adattare il proprio schema corporeo attraverso delle sensazioni e delle afferenze che non sono quelle legate al carico.

Quando si decide di utilizzare l'ambiente acquatico come setting terapeutico, e' necessario proporre lavori specifici che utilizzino le caratteristiche fisiche dell'acqua e le conseguenti reazioni del corpo umano immerso. Ciò significa porsi mentalmente in una "logica acquatica", che può essere definita "pensare acquatico".

Ciò significa una proposta logi-

ca di schemi finalizzati; dalla valutazione all'organizzazione di sequenze logiche di esercizi di difficoltà crescente dal semplice al complesso.

LOMBALGIE

Sono la conseguenza di una verticalità errata, o di un imperfetto adattamento biomeccanico alla verticalizzazione del tronco ed alla stazione eretta
LE CAUSE sono da addebitare a:

- Fattori meccanici.
- Processi degenerativi.
- Posture scorrette.

OBIETTIVI

- Riduzione della sintomatologia dolorosa.
- Rilassamento muscolare e allungamento catene muscolari associate.
- Riduzione dei compensi indotti dalla gravità.
- Aiuto ad assumere posture corrette.

PRESUPPOSTI FISICI:

- Temperatura calda
- Scarico gravitatorio di tutto il corpo

BIOMECCANICI:

- Scarico gravitatorio sulle articolazioni
- Postura corretta (assetto)
- Respirazione
- Soglia del dolore

TEMPERATURA IDEALE: 32°C - 34°C

Sensazione generale di benessere e rilassamento globale. L'organismo rimane a riposo e non mette in atto meccanismi di termoregolazione.

- Azione miorelassante
- Vasodilatazione
- Miglior ossigenazione dei

tessuti favorendo il recupero muscolare

- Aumento della soglia del dolore

SCARICO GRAVITARIO

Favorisce:

- Mobilizzazione
- Decoaptazione articolare
- Riduzione del sintomo dolore

ASSETTO

In acqua non si usa il concetto di postura perchè questo viene utilizzato quando ci si trova in presenza di gravità.

Il termine **ASSETTO** è più idoneo poiché le sequenze vengono eseguite in immersione e soggette all'effetto della spinta idrostatica.

I muscoli allungati, resi elastici e le articolazione più libere permettono di ridurre il dolore riportando il corpo verso un movimento fisiologico e contribuendo ad una postura corretta fuori dall'acqua.

PRESA DI COSCIENZA DEL CORPO (Lavoro fatto in propriocettività)

La forza di gravità ha un'azione compressiva sulle articolazioni generando spesso il sintomo dolore, il quale condiziona le posture e i movimenti costringendo l'organismo ad organizzare dei paramorfismi e dei modelli motori sostitutivi patologici con fini antalgici.

Situazioni che se da una parte rappresentano una difesa dell'organismo, dall'altra sono causa stessa di deficit funzionali spesso molto invalidanti.

Nell'esecuzione di determinate sequenze motorie in acqua, il paziente in assetto corretto e

se il caso lo richiede, con l'uso di adeguati ausili gonfiabili, riceverà informazioni propriocettive dalla forza della spinta idrostatica che ha una azione dal basso verso l'altro. Questa spinta indurrà il paziente a modificare la percezione del suo schema corporeo alterato.

RESPIRAZIONE LENTA E COSTANTE

I blocchi antalgici avvengono in inspirazione, di conseguenza il diaframma condiziona la colonna e la sofferenza vertebrale alimentandone i fenomeni compressivi e le tensioni a livello muscolare.

Il lavoro in acqua ha 2 finalità:

- lavorare in massima distensione muscolare.
- Aiutare nella percezione del corpo per ciò che riguarda l'assetto

DOLORE

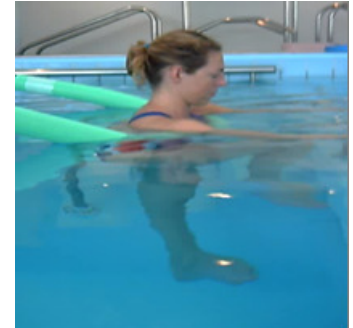
L'esercizio non dovrà mai superare la soglia del dolore e i limiti di tollerabilità del paziente. Bisognerà prestare sempre molta attenzione e prudenza.

Il sintomo dolore, come già accenato è pur sempre una difesa, per cui è vero che può diminuire grazie all'esercizio specifico, all'azione in scarico gravitario e alla scelta di una temperatura d'acqua adeguata. Ma questa maggior libertà di movimento se non controllata, può creare rischi.

TRATTAMENTO

1°FASE:

- AMBIENTAMENTO
- GESTIONE DEL DOLORE
- CAUTA MOBILIZZAZIONE



2°FASE:

- MOBILIZZAZIONE
- RIEQUILIBRIO MUSCOLARE
- PROPRIOCETTIVITA'



3°FASE:

- RIEQUILIBRIO MUSCOLARE
- PROPRIOCETTIVITA'
- ALLENAMENTO SPECIFICO



Dott. Ft. Emanuela Rossetti
Dott. Ft. Patrizia Pistoni