

Notiziario ANIK

39 Giugno 2013

Organo Ufficiale dell'Associazione Nazionale Idrokinesiterapisti

Sede legale: Via dei Panfilii, 104 - 00121 Roma- Ostia Lido
Segreteria: 393 9462314; 393 9361828 - Fax. 06 83963740
Direttivo: 393 9462202; 393 9361828 Fax. 06 5615433

www.anik.it

e-mail: info@anik.it



Idrokinesiterapisti in trincea

Cari soci

Come più volte annunciato durante i nostri incontri, l'ANIK comincia sin da ora a creare la prima biblioteca sull'Idrokinesiterapia.

La maggior parte del materiale ad oggi pubblicato fa riferimento ad esperienze personali e ad atti congressuali.

Da questo numero cominciamo a pubblicare molti articoli, anche di colleghi che non praticano il nostro metodo, per ampliare le nostre conoscenze e confrontarci con loro.

Di seguito riportiamo un articolo pubblicato su "Salute e Sanità" di febbraio 2012 firmato dalla Dott.ssa G. Stillisano (Medico Fisiatra) e la Dott.ssa L. Mattinzoli (Fisioterapista) di Rossano Calabro (CS).

COME CI INSEGNO' ARCHIMEDE

Ce lo ha insegnato Archimede: un corpo immerso in un liquido riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del liquido spostato. Ed è proprio in base al noto principio del grande matematico greco che la fisioterapia in acqua, praticata in una piscina riabilitativa, ha degli effetti benefici notevoli, più rapidi e ormai riconosciuti. La riabilitazione in acqua da oltre dieci anni è entrata, infatti, a pieno diritto nei programmi riabilitativi in campo ortopedico, diventando parte integrante del percorso di recupero.

L'intervento riabilitativo in acqua ricerca, attraverso un percorso di adattamento alla situazione di immersione, i presupposti per migliorare le condizioni neuromotorie necessarie

all'autonomia del paziente nella quotidianità. Tutto parte, dunque, dal principio di Archimede, cioè dalla facilitazione neuromotoria indotta dalla spinta di galleggiamento. Lo sfruttamento dell'assenza di gravità, assicura una più rapida ripresa in assoluta sicurezza. L'elemento acqua costituisce, proprio per le sue proprietà fisiche, un formidabile strumento riabilitativo consentendo di intervenire significativamente in molte problematiche che danno origine a disabilità temporanee e/o permanenti. Il principio su cui si basa la fisioterapia all'interno di piscine riabilitative, è che il peso del corpo in acqua viene alleggerito.

Questa condizione permette di diminuire il carico nelle articolazioni artrosiche, facilitando il movimento nei soggetti affetti

da patologie traumatiche o post operatorie, ottimizzando e accelerando, perciò, la qualità e la tempistica del percorso riabilitativo. Inoltre il recupero dell'articolari viene nettamente accelerato per effetto del rilassamento muscolare. La riabilitazione in acqua va considerata parte di un programma riabilitativo ed è quindi complementare a tutte le altre metodiche indicate dallo specialista.

Un supporto che è, però, fondamentale e valido per una ripresa più celere e senza l'utilizzo di sovraccarichi e pesi aggiuntivi, poichè la reazione viscosa dell'acqua, ovvero la resistenza del liquido che si oppone ad un corpo che si muove al suo interno, consente di rinforzare la muscolatura. La terapia in acqua è indicata a tutte le età e anche a chi non sa nuotare. Anche coloro che non hanno avuto la fortuna di imparare a vivere serenamente il rapporto con l'ambiente acquatico da giovani, possono, infatti, godere degli effetti positivi della riabilitazione in acqua semplicemente eseguendo esercizi di vario genere in stazione eretta toccando il fondo oppure con l'aiuto di galleggianti.

Si cerca infatti di utilizzare svariate "posture" in acqua (meglio definite "assetto" n.d.r.), sempre e comunque mantenendo a proprio agio il paziente anche durante gli esercizi più impegnativi. Le moderne piscine rieducative sono studiate proprio per permettere il massimo comfort anche a coloro che con l'acqua non hanno un buon rapporto. Tanti sono poi i benefici anche di tipo psicofisico che traggono dall'effettua-

zione di questa terapia post-traumatica che potremmo definire "dolce". Con un effetto antalgico e miorelaxante notevole. L'esercizio in acqua garantisce al paziente un'esperienza di tipo globale che coinvolge la sfera intellettuale, psicologica, sensoriale e motori. Oltre a tutti i benefici legati al calore percepito dalla temperatura dell'acqua, che aumenta tra l'altro la vascolarizzazione dei tessuti grazie allo stimolo diretto ed indiretto sulla vasodilatazione, il paziente in acqua scopre una modalità sensoriale e un tipo di movimento diversi da quelli a cui è abituato sulla terra.

La sensazione è quella di essere avvolti, con una percezione diversa del proprio corpo. E così, ascoltando e rilassandosi si può vivere un'esperienza veramente piacevole e benefica. Positivi, inoltre, anche i risultati in merito alla prevenzione. Grazie, infatti, allo scarico articolare determinato dalla diminuzione dagli effetti della gravità, si riducono sensibilmente gli inconvenienti tipici della fase iniziale della terapia a terra (microtraumi, infiammazioni, versamenti articolari, dolori spesso cause di ritardi del recupero funzionale). La riabilitazione in acqua è particolarmente indicata per: esiti di interventi chirurgici; esiti di ricostruzione dei legamenti (spalla, ginocchio, caviglia, ancaetc.); riparazioni tendinee; protusioni discali e chirurgia del rachide; esiti di fratture, distorsioni, lussazioni articolari; mal di schiena; sciatalgie, lombalgie; patologie croniche della colonna vertebrale e articolari

(artrosi, discopatie, gonalgia e coxalgia); osteoporosi avanzata; patologie infiammatorie acute; esiti di intervento di protesi (anca, ginocchio, spalla).

Una pratica che è ormai entrata a far parte, dicevamo, dei protocolli di riabilitazione in campo ortopedico e sportivo. Sin dal momento della sua introduzione, la pratica della riabilitazione in acqua in piscina, ha registrato un crescente consenso sia da parte di medici e fisioterapisti, sia da parte dei pazienti.

Allo stato attuale si può affermare che la riabilitazione in acqua è un metodo indispensabile in qualsiasi istituto che voglia garantire un moderno e valido recupero funzionale.