



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Gimnàstica aquàtica

Antigament els romans i els grecs ja coneixien els efectes curatius i socials que poden aportar les activitats dins de l'aigua. La fisioteràpia també es treballa a l'aigua, atès que ens proporciona unes grans virtuts.

El nostre pes corporal disminueix un 90% dins l'aigua, això ens permet moure les articulacions, els ossos i els músculs que estan malmesos amb més llibertat i assolir exercicis més difícils que fora.

Aquesta característica fa que la feina a l'aigua sigui recomanat per a problemes musculoesquelètics i neurològics.

També cal tenir en compte que l'impacte dins de l'aigua és menor i, per tant, les possibilitats de lesions són mínimes, ideal per a les persones amb sobrepès o problemes de columna. Fer exercici a l'aigua també disminueix l'estrès, millora l'autoconfiança i l'autoestima, i va dirigida a tots els públics: nens, embarassades, gent gran, etc.

Els exercicis aquàtics, a més, tenen altres qualitats si estan dirigits per un fisioterapeuta: poden arribar a elevar la capacitat circulatoria, la mobilitat intestinal, reduir el nivell de greix, augmentar la ventilació pulmonar, prevenir l'aparició de virus, tonificar el cos augmentant la mobilitat, elasticitat, rapidesa i equilibri.

Si es té previst fer gimnàstica aquàtica cal tenir en compte que la respiració vagi al ritme del treball físic, que el tronc estigui en posició vertical, la profunditat de la piscina ha de ser l'adequada (l'ideal és que l'aigua ens arribi a l'alçada del pit), que la temperatura de l'aigua es trobi entre 28° i 31° i d'acord amb la intensitat de l'exercici, puguem disposar de pilotes, bandes elàstiques, etc.

Haurem de tenir en compte possibles contraindicacions com són les infeccions (conjuntivitis, otitis, bronquitis, etc.), estats febrils, afectacions de termoregulació, incontinència fecal o urinària, insuficiència respiratòria o cardíaca greu, hipotensió-hipertensió, artritis infecciosa, virus, cardiopatia descompensada, epilèpsia i úlceres varicoses.

Anna Barrios, col. 4057

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
Factiva

