Ygea Srl

Centro Idrokin

IDROCHINESITERAPIA

5 INDISCUTIBILI VANTAGGI

WWW.CENTROIDROKIN.IT

L' **IDROCHINESITERAPIA** è la **RIABILITAZIONE SVOLTA IN ACQUA**.

È un modello riabilitativo che si basa sul movimento in acqua e rappresenta l'unione di tecniche diverse per trattamenti terapeutici eseguiti in acqua riscaldata (temperatura costante di 33°C).

La differenza e il valore aggiunto dell'Idrochinesiterapia rispetto alla fisioterapia classica risiede appunto nell'immersione in un ambiente completamente diverso da quello terrestre con leggi fisiche uniche legate all'idrodinamica.

Chi si occupa di Idrochinesiterapia deve essere adeguatamente preparato ed in grado di pianificare un corretto percorso riabilitativo acquatico, attraverso strategie ed esercizi che sfruttano le caratteristiche fisiche, chimiche e relazionali tipiche di quest'ambiente.

Durante l'immersione vengono chiamati in causa tutti i requisiti neuromotori, cognitivi e relazionali dell'individuo.

Le fasi di ambientamento e di adattamento servono al paziente per codificare e interpretare questi stimoli così diversi da quelli terrestri, determinando una risposta neuromotoria/cognitiva/comportamentale/emotiva diversa da quella che il soggetto potrebbe avere in ambiente terrestre.

L'essere umano, tipicamente terrestre, quando si immerge prova immediatamente coscienza della diversità dell'ambiente in cui si trova attraverso messaggi e informazioni, che mettono in atto processi neuro/chimici dinamici che arrivano in modo massivo in particolare a livello psicosomatico.

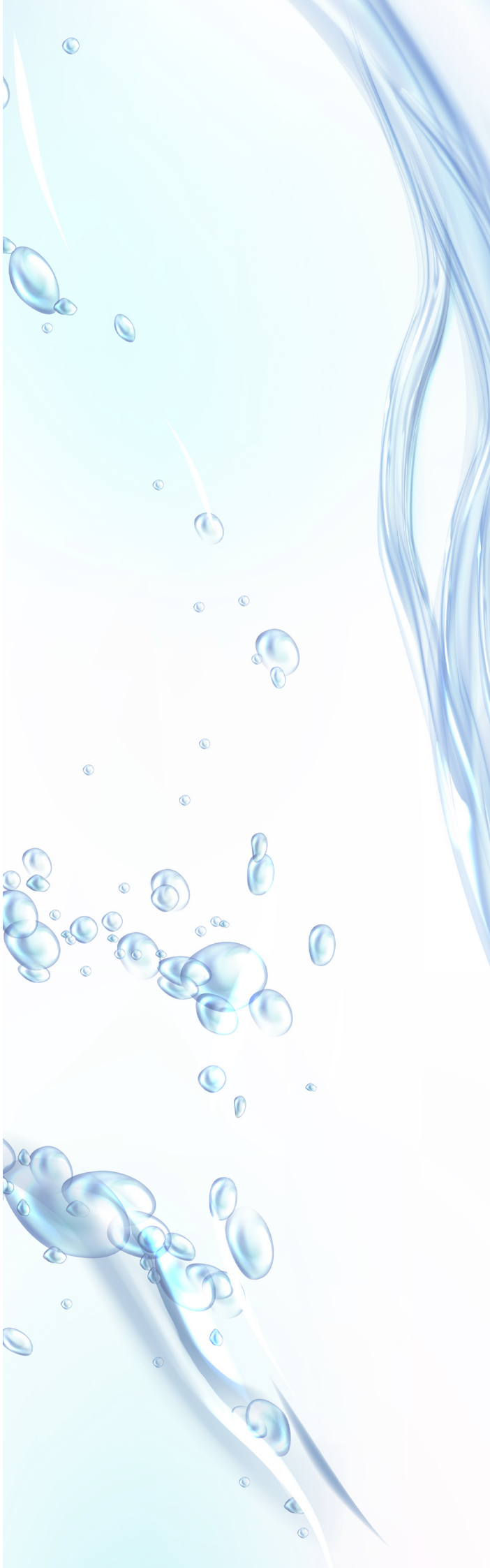
Da questa premessa importante si evidenzia il concetto di globalità perché l'ambiente acquatico riserva infiniti cambiamenti neurofisiologici ed emozionali.

TUTTO AVVIENE IN UN TEMPO BREVE E DEFINITO: L'IMMERSIONE

Il passaggio tra i due ambienti è istantaneo e l'uomo si deve ambientare ed adattare in maniera pressoché immediata, perché cambiano le esperienze neuro-senso-motorie, cognitive e posturali.

In immersione disponiamo di un maggiore senso di posizione del corpo nello spazio grazie alla densità e alla pressione idrostatica che stimo-la in maniera massiccia il senso del tatto e apporta numerosi stimoli a livello somatosensitivo e vestibolare. Nello stesso tempo, una massiva variazione travolge anche il livello propriocettivo perché i riferimenti gravitazionali vengono a mancare. Tutto ciò è accompagnato da un'azione a livello nocicettivo e quindi a livello della chinesfera importante.

La percezione dello spazio non è più bidimensionale ma tridimensionale. I movimenti, i gesti e le azioni sono eseguiti con un certo rallentamento (impresso dalla resistenza dell'acqua e proporzionale alla velocità del movimento) e possono essere a loro volta suddivisi in schemi motori e visualizzati per una maggiore presa di coscienza. Inoltre grazie alla lentezza dell'esecuzione del movimento data dalla pressione idrostatica e la ripetizione



sequenziale dell'esercizio, permette un migliore apprendimento motorio, consentendo così di ritrovare abilità motorie e di affrancare nella memoria immagini di movimento corrette finalizzate all'acquaticità e alla funzione. Disponiamo di una maggiore capacità di percezione del respiro, sia in termini di suono che di espansione della superficie e del volume della cassa toracica, del battito cardiaco e delle sensazioni viscerali. Questa condizione data dalla immersione obbliga l'essere umano ad una maggiore attenzione e concentrazione, rendendo l'immersione un'importante nuova esperienza e apportando diverse rappresentazioni interne ed esterne dello spazio e dell'azione, coinvolgendo anche la sfera emozionale. Sono proprio la capacità di interiorizzare e memorizzare, attraverso la ripetizione dell'esercizio, scomposto in una serie di successioni che sono adatte alle possibilità motorie e cognitive del paziente, rispettando il concetto di propedeuticità che permettono di richiamare o portare competenze neuromotorie e cognitive acquatiche, le quali successivamente, verranno ripetute/riportate in ambiente terrestre e trasformate in competenze e funzioni terrestri.

Da qui si evidenzia l'importanza di integrare l'Idrochinesiterapia alla Fisioterapia nel progetto riabilitativo.

L'esercizio in acqua offre la possibilità di recuperare l'articolarità, il tono e la forza muscolare, l'equilibrio e la coordinazione, gli schemi posturali e le immagini di movimento con un azione non univoca, ma contemporanea sulle componenti sopracitate, determinando un recupero globale a livello fisiologico che si associa ai benefici effetti sulla sfera emotivo - cognitivo - relazionale del paziente.

Il soggetto in acqua:

- Diventa protagonista attivo (partecipazione attiva) del suo trattamento.
- Impara a gestire il movimento in un ambiente diverso.
- Migliora la propria postura in modo globale.
- Percepisce una riduzione del peso corporeo a seconda del livello di immersione.
- Percepisce una riduzione del dolore dato dal carico.
- È favorito nell'esecuzione di movimenti anche in condizione di ridotto tono-trofismo.

L'ambiente acquatico:

- Permette, grazie alla resistenza dell'acqua, lavori di tonificazione senza correre rischi di sovraccarico, quando è proporzionale all'accelerazione impressa al movimento.
- Impegna in maniera equilibrata ed armonica tutta la muscolatura, permettendo un corretto riequilibrio muscolare.
- Corregge i vizi di postura.
- Facilita la mobilizzazione articolare.
- Ha effetto antalgico e induce al rilassamento generale.
- Stimola il ritorno venoso e favorisce la circolazione periferica (azione della pressione idrostatica).
- Migliora la sensibilità propriocettiva, esterocettiva e l'equilibrio perché si devono riorganizzare gli schemi motori e posturali.
- Facilita il controllo emotivo grazie a tutte le sue caratteristiche percettivo relazionali.
- Facilita l'acquisizione della consapevolezza di sé attraverso l'abbinamento della percezione sensoriale e motoria.
- Modifica il tono muscolare nella spasticità, in ragione del notevole rallentamento del movimento, con conseguente minore sollecitazione dei fusi neuromuscolari. Viene così facilitata la mobilizzazione e una migliore percezione dello schema motorio.

L'esercizio in acqua offre la possibilità di recuperare l'articolarità, il tono e la forza muscolare, l'equilibrio e la coordinazione, gli schemi posturali e le immagini di movimento con un azione non univoca, ma contemporanea sulle componenti sopracitate determinando un recupero **globale** a livello fisiologico che si associa ai benefici effetti sulla sfera emotivo - cognitivo - relazionale del paziente.

ALTEZZA ACQUA	PESO ACQUATICO
Immersione totale	3% del peso terrestre
Fino al collo	7% del peso terrestre
Alle spalle	20% del peso terrestre
Al petto	33% del peso terrestre
All'ombelico	50% del peso terrestre
Al bacino	66% del peso terrestre
A metà coscia	80% del peso terrestre
Al polpaccio	95% del peso terrestre

SCARICO TOTALE O PARZIALE per effetto della spinta di galleggiamento che contrasta la forza di gravità.

EFFETTO MIORILASSANTE per effetto della temperatura, del naturale massaggio dell'acqua e in ragione del notevole rallentamento del movimento, con conseguente minore sollecitazione dei fusi neuromuscolari.

MIGLIOR CONTROLLO DEL DOLORE grazie alla riduzione del peso corporeo e dell'effetto antalgico indotto dalla temperatura dell'acqua e dallo scarico ponderale.

DEAMBULAZIONE FACILITATA grazie alla riduzione del peso corporeo e all'allineamento posturale corretto.

MOBILIZZAZIONE PASSIVA ED ATTIVA FACILITATA per l'effetto antalgico indotto dal miorilassamento e dal calore dell'acqua calda e grazie alla spinta e alla resistenza dell'acqua che permettono lavori senza correre rischi di sovraccarico.

RIDUZIONE DEGLI EDEMI grazie alla pressione idrostatica che attiva maggiormente la Pompa Arterovenosa favorendo la circolazione periferica.

MIGLIOR RECLUTAMENTO MUSCOLARE CON MINOR SFORZO favorito dalla spinta di galleggiamento che permette l'esecuzione di movimenti anche in condizione di ridotto tono-trofismo.

MIGLIORE PERCEZIONE DELLA PROPRIA IMMAGINE CORPOREA:
il lavoro in acqua avviene in maniera equilibrata, armonica e simmetrica, permettendo un corretto riequilibrio posturale.
Questo facilita l'acquisizione della consapevolezza di sé attraverso l'abbinamento della percezione sensoriale e motoria, consentendo una correzione dei vizi posturali da parte del paziente.

COINVOLGIMENTO GLOBALE: il paziente diventa protagonista attivo del suo trattamento, impara a gestire il movimento in un ambiente diverso e migliora la propria postura in modo globale.

RIDUZIONE DEI TEMPI DI RECUPERO per la possibilità di affrontare in anticipo l'iter riabilitativo.

BENEFICI PSICOFISICI: l'ambiente acquatico facilita il controllo emotivo grazie a tutte le sue caratteristiche percettivo relazionali.

Sempre più persone scelgono l'Idrochinesiterapia e adesso ne conosci le ragioni.

Per maggiori info contatta il Centro Idrokin

Viale XXIV Maggio 11, Treviglio (BG)

Tel. 0363 681019

centroidrokin@ygea.it

www.centroidrokin.it