



## **I BENEFICI DELL' IDROKINESITERAPIA** **Movimenti facilitati dall' acqua**

La riabilitazione in acqua [ idrokinesiterapia ] è una pratica che da circa 15 anni è diventata indispensabile per ristabilire e migliorare la funzionalità articolare e muscolare dopo eventi traumatici, interventi di chirurgia e malattie croniche. Oggi ha assunto anche un indirizzo di tipo preventivo soprattutto dei soggetti in forte soprappeso o con difficoltà di movimento legato alle più svariate patologie. Dell'argomento ne abbiamo parlato con il Dott. Roberto Citarella Medico Chirurgo Direttore Sanitario del C.T.R. di Via Fratelli Cervi 59 a Reggio Emilia dove la presenza da sempre di una piscina per la riabilitazione, che è stata ampliata e rinnovata secondo le più moderne tecnologie, consentirà di dare una maggiore risposta e migliori prestazioni a tutti i pazienti che ne vorranno usufruire. "Il principio su cui si basa la terapia riabilitativa in acqua, ci dice il Dott. Citarella, è che il peso del corpo viene alleggerito quasi del 90% e permette di effettuare i vari esercizi di riabilitazione con sollecitazioni nettamente ridotte ottimizzando la qualità e la tempistica del percorso riabilitativo. Se poi ai benefici della terapia riabilitativa si uniscono i benefici dell'acqua a temperatura ottimale nonché la salinità presente nella piscina del C.T.R., allora la ripresa motoria è nettamente facilitata. L'idrokinesiterapia è indicata quindi sia come mezzo di preparazione fisica in previsione di un intervento chirurgico sia come efficace strumento riabilitativo nella fase di rieducazione post-operatoria. Anche se spesso gli esercizi nel percorso riabilitativo in acqua sono molto simili a quelli che si eseguono a secco, in acqua possiamo sfruttare dei principi importanti quali il galleggiamento, la pressione idrostatica e la viscosità dell'acqua stessa". Oltre quindi ad essere un importante strumento di prevenzione l'idrokinesiterapia è indicata negli esiti di vari interventi chirurgici quali: ricostruzione dei legamenti ginocchio, spalla; riparazione dei tendini; ernia del disco e chirurgia del rachide. Inoltre in caso di: esiti di frattura, distorsioni, lussazioni articolari; mal di schiena, lombalgie, sciatalgie; patologie croniche della colonna vertebrale e articolari quali l'artrosi, la gonalgia, la coxalgia; patologie infiammatorie acute; osteoporosi avanzata; nei casi di Fibromialgia se il paziente tollera l'acqua.

## **UN' IPOTESI DI PROGRAMMA DI LAVORO**

### **Programma riabilitativo in acqua**

Il programma di riabilitazione viene impostato in seguito ad una valutazione dei bisogni del paziente e degli obiettivi prefissati di concerto con il chirurgo: si svolge in due o tre sedute settimanali di circa 40 minuti, per un periodo variabile in relazione alla disabilità del paziente. Gli esercizi che vengono proposti al paziente hanno come traguardo il miglioramento di: tono muscolare con esercizi a catena cinetica aperta; mobilità articolare; recupero dell'equilibrio e degli schemi motori. Molto importante, aggiunge il Dott. Citarella, è che gli esercizi vengano eseguiti sotto controllo del terapeuta e con l'ausilio di mezzi galleggianti per controllare meglio il movimento oppure renderlo più difficile al fine di stimolare l'attività propriocettiva del paziente. Il compito del terapeuta quindi è correggere il gesto e la deambulazione del paziente ma soprattutto controllare che gli esercizi da effettuare vengano compiuti correttamente.

### **Controindicazioni**

Naturalmente come per tutte le terapie anche l'idrokinesiterapia ha delle controindicazioni se il paziente è affetto da: diabete, infezioni, micosi, incontinenza urinaria, febbre, intolleranza al cloro.