



Idrokinesiterapia: esercizi di riabilitazione in acqua

Autore : Denise Ubbriaco

Data: 11/01/2019

L'idrokinesiterapia, la riabilitazione motoria in acqua, offre numerosi vantaggi e benefici e consente di trattare una vasta gamma di patologie.

Hai problemi alla colonna vertebrale e ti senti imprigionato/a nella morsa del dolore? Soffri di artrosi? Hai perso il ritmo e la mobilità alle principali articolazioni del piede a causa di distorsioni, fratture o tendinopatie? Se ti trovi in una di queste situazioni, con



molta probabilità, hai dovuto cambiare le tue normali abitudini, in quanto il dolore lancinante che ti tormenta durante tutto l'arco della giornata ti impedisce di eseguire anche i più semplici movimenti e dedicarti alle tue attività. Magari ti starai domandando in che modo è possibile intervenire e quali possono essere i trattamenti riabilitativi più adatti ai tuoi problemi motori. Hai mai sentito parlare dell'idrokinesiterapia? Si tratta di un ramo della medicina che sfrutta le proprietà benefiche dell'acqua ed esercizi mirati al fine di realizzare un corretto lavoro muscolare e consentire il recupero dei movimenti articolari. L'idrokinesiterapia, caratterizzata dalla semplicità dei movimenti in acqua grazie alla diminuzione del peso corporeo (microgravità), favorisce il rilassamento muscolare con l'effetto antidolorifico e decontratturante dell'acqua calda. Le proprietà idroterapiche sono state riconosciute ed inserite nel sistema sanitario nazionale, in modo da garantire la tutela del diritto alla salute **[1]**. La fisioterapia in acqua svolge un ruolo fondamentale nella riabilitazione di varie patologie ed è consigliata in molti casi come: trattamento post-operatorio e conservativo di ernia discale, colpo della strega, problematiche del complesso articolare caviglia-piede, rottura del legamento crociato anteriore del ginocchio, artrosi nelle sue varie forme e localizzazioni, osteoporosi, scoliosi, patologie del sistema nervoso periferico, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, paralisi cerebrale infantile, lombalgie, lombosciatalgie, ecc. Quali sono le caratteristiche delle piscine in cui si svolge l'idrokinesiterapia? Innanzitutto, da quanto si può leggere sulla Gazzetta Ufficiale, le strutture destinate all'utenza pubblica devono rispettare le norme igienico sanitarie, strutturali e organizzative relative alla piscina e agli elementi funzionali che la compongono **[2]**. Con riferimento alle vasche di idrokinesiterapia c'è da aggiungere che sono previste temperature, dimensioni, livelli di profondità variabili a seconda del lavoro (standard, esercizi di stabilità, scarico gravitativo) programmato per garantire il miglior risultato in fase di recupero. In questo articolo troverai tutte le informazioni utili sull'**idrokinesiterapia: esercizi di riabilitazione in acqua**.

Per avere maggiori informazioni sul tema, abbiamo intervistato il dr. **Stefano Tibaldi**, fisiatra specialista in medicina riabilitativa.

Cos'è l'idrokinesiterapia (IdroCT)?

E' un settore della **medicina riabilitativa** che utilizza l'ambiente ed il mezzo acqua per modalità di esercizio terapeutico, di norma assistito da un fisioterapista, utile a migliorare gli aspetti delle menomazioni motorie e funzionali in soggetti di ogni fascia d'età. E' un complesso di **attività riabilitative** basate su **esercizi in acqua** con strategie e tecniche codificate, ma caratterizzate da ampia versatilità, in funzione del profilo motorio individuale, della patologia disabilitante e del progetto riabilitativo personalizzato. In genere, queste attività sono integrate con l'esercizio riabilitativo in



palestra.

Quali sono le proprietà terapeutiche dell'acqua?

Sono numerose:

- l'**effetto microgravitario** (principio di Archimede) che consente il galleggiamento e l'alleggerimento del peso corporeo;
- l'effetto densità che concorre a migliorare la **forza del movimento** durante l'immersione, unitamente alla resistenza idrodinamica al movimento stesso;
- l'effetto temperatura, in particolare in **vasca termale**, che contribuisce al rilassamento muscolare;
- l'effetto della **pressione idrostatica** che concorre a migliorare la circolazione sugli arti immersi.

Oltre a queste caratteristiche, proprie dell'ambiente acqua, bisogna aggiungere l'**effetto psicologico** e la sensazione di maggiore autonomia in acqua.

Quali sono i vantaggi ed i benefici dell'idrokinesiterapia?

In acqua non si cade, il corpo è sempre sostenuto per l'effetto microgravitario e la riduzione del peso. Pertanto, l'esercizio in acqua migliora l'equilibrio e la stabilità, senza rischio di caduta o di traumi, attraverso il movimento modulato dalla **resistenza dell'acqua** ed il cammino con appoggio dei piedi sul pavimento della piscina. La deambulazione in acqua contribuisce a potenziare la stabilità e l'equilibrio necessari al ritorno sulla terraferma.

Tra i vantaggi ci sono:

- la graduazione del carico assiale sul rachide e della **pressione articolare**;
- la possibilità di **mobilizzazione articolare senza dolore**;
- la modulazione del tono muscolare;
- il controllo delle simmetrie corporee;
- la stimolazione propriocettiva globale;
- la riduzione ed il **controllo dei compensi funzionali**;
- il miglioramento emodinamico e circolatorio;
- l'impegno cardiovascolare ridotto, con miglioramento della soglia di fatica;
- la possibilità di esercizio attivo e globale;
- la migliore autonomia motoria.



I **benefici** si esprimono in un precoce e progressivo recupero funzionale della **condizione di inabilità temporanea** o di patologia, ovvero in un miglioramento dell'autonomia in condizione di **disabilità cronica**.

Quanto dura una seduta di idrokinesiterapia?

Dai 30 ai 40 minuti.

Quali sono le caratteristiche tecniche e strutturali delle piscine in cui si svolge l'idrokinesiterapia?

L'IdroCT si effettua in **vasche attrezzate** (vasche riabilitative), in piscine aperte al pubblico di varie dimensioni, in piscine termali. Può essere presente un dispositivo, il sollevatore, per la discesa in acqua e la risalita di soggetti gravemente disabili, a seconda della tipologia di utenza. Nelle vasche riabilitative si utilizza una temperatura che si aggira di norma intorno ai 32° e nelle piscine termali è di 34°. Queste temperature sono particolarmente favorevoli per la **modulazione delle rigidità** e delle contratture muscolari, ma con limiti per la circolazione periferica (eccessiva vasodilatazione). Per l'**esercizio terapeutico** si utilizzano presidi di galleggiamento di diversa forma (tavolette, pullbuoy, cinture di sostegno, pinne sagomate, ecc) e presidi zavorrati.

Che tipo di patologie possono essere trattate con l'idrokinesiterapia?

E' possibile intervenire con l' IdroCT nei seguenti casi:

- **esiti di traumi**, anche da sport, come modalità terapeutica tempestiva possibile anche prima di ogni altra forma di esercizio "a secco";
- postumi di **intervento chirurgico ortopedico** (stabilizzazioni dopo frattura, artroprotesi, interventi sul rachide per ernia, esiti di amputazioni), toracovascolare o sul sistema nervoso (asportazione di eteroplasie, postumi di neuropatie, postumi di coma), esiti di mastectomia;
- **patologie neurodisabilitanti** di ogni fascia d'età (sclerosi multipla, sindromi atassiche, esiti di lesioni mieliche con paratetraplegia, emiplegia, neuropatie);
- reumoartropatie e patologia dolorosa della schiena (dorsalgie, back pain);
- disabilità infantili (cerebropatie, alterazioni dello sviluppo motorio, sindrome di down, autismo) ;
- patologie cardiologica e pneumologica non scompenstate.



Come si agisce attraverso l'idrokinesiterapia sulla colonna vertebrale? Quali esercizi bisogna eseguire?

Con gli **esercizi eseguiti in galleggiamento** si recupera la simmetria degli emicorpi, si rilassano le catene muscolari del tronco e si migliora il controllo respiratorio anche in funzione di rilassamento generale. Con gli **esercizi eseguiti in immersione**, in appoggio con i piedi sul pavimento della vasca, si migliora il controllo posturale, si allungano i muscoli degli arti inferiori, con il conseguente miglioramento della flessibilità. Attraverso il cammino in acqua, con arti superiori in appoggio su tavolette galleggianti, si migliorano il controllo globale del tronco e della colonna vertebrale. Utile complemento al **programma idrochinesiterapico** può essere il [nuoto](#), con lo [stile](#) più adeguato alla personale struttura della colonna ed alla sua flessibilità.

Come si curano le patologie del ginocchio con l'idrokinesiterapia? Quali esercizi sono consigliati?

Le **patologie del ginocchio** si esprimono di norma con la riduzione della mobilità articolare (rigidità, dolore) e con la conseguente riduzione della forza muscolare satellite e con difficoltà alla deambulazione. In acqua, è possibile il recupero dell'articolazione in flessione ed in estensione con esercizi da eseguire in immersione con l'ausilio di opportuni presidi, galleggianti (tavolette, pullbuoy, pinne modellate..) e/o zavorrati, e attraverso movimenti di trasferimento (cammino, corsa in acqua in sospensione con cintura di galleggiamento) e iniziale rinforzo muscolare che si completerà con successivi esercizi in palestra.

Quali sono i problemi che si verificano con più frequenza nel complesso articolare piede-caviglia? Come si interviene con l'idrokinesiterapia?

Il **complesso articolare della caviglia** è di norma sofferente dopo un trauma (distorsione, frattura) o per una patologia reumatologica (artrite reumatoide, artrosi) e questo comporta una difficoltà dolorosa al carico ed alla deambulazione. L'**esercizio riabilitativo in acqua** facilita il recupero articolare, essendo realizzato in condizioni microgravitarie, senza un'importante sollecitazione dal carico, e con l'aiuto di galleggianti opportunamente posizionati.

Quali sono le patologie che colpiscono più frequentemente l'anca? Quali esercizi occorre eseguire?



Sono frequenti le **patologie degenerative** (artrosi, necrosi testa femorale), reumatologiche (artrite), traumatiche (frattura acetabolare, frattura testa del femore), che spesso portano, soprattutto in età avanzata, ad intervento chirurgico di sostituzione protesica. L'esercizio in acqua è sempre consigliato anche nella **fase precoce della patologia** e con continuità per i vantaggi offerti dall'ambiente acqua (decompressione articolare favorita dall'effetto microgravitatorio e conseguente assenza di dolore al movimento). Si eseguono esercizi assistiti in galleggiamento per migliorare l'articolarietà, soprattutto sul piano dell'acqua, ed esercizi in immersione con opportuni ausili per migliorare la flessione e l'estensione delle anche e per potenziare la muscolatura, anche attraverso corsa in acqua in sospensione con cintura galleggiante. Un'utile integrazione al programma terapeutico, in successiva continuità, è l'inserimento in programmi di ginnastica in acqua in gruppo.

E' possibile la riabilitazione sportiva con l'idrokinesiterapia?

Si, ma non come modalità esclusiva. L'esercizio in acqua può anticipare i tempi di recupero e di ritorno allo sport, opportunamente integrato con l'esercizio in palestra, con tempi e modalità programmate.

Pubalgia: cos'è e quali sono gli obiettivi del trattamento riabilitativo? Come si raggiungono tali obiettivi?

E' un'**infiammazione tendinea** a livello della sinfisi pubica, frequente nei soggetti che praticano sport anche a livello agonistico. Il trattamento riabilitativo integra farmacoterapia locale, fisioterapia strumentale, esercizio fisico selezionato e riposo. Nel **percorso riabilitativo**, il movimento in acqua può essere utile soprattutto in fase precoce della sintomatologia.

Qual è il trattamento riabilitativo nei casi di fibromialgia?

La **fibromialgia** si avvale dei benefici effetti del **movimento in acqua** per l'effetto di modulazione del dolore e di rilassamento muscolare con la possibilità di ampliare il range articolare di movimento. Un programma idrochinesiterapico sfuma di norma in percorsi di ginnastica in acqua.

E nei casi di osteoporosi?



Nelle persone con **osteoporosi**, primaria o secondaria, non complicata da fratture, l'esercizio in acqua è utile per mantenere efficiente il fisico ed una buona igiene articolare generale, con l'impegno di tutti i distretti muscolari in assenza di fatica. Di norma, questi pazienti possono inserirsi in **programmi di ginnastica** in acqua di gruppo.

Idrokinesiterapia: ci sono controindicazioni?

Le controindicazioni assolute sussistono nei seguenti casi:

- l'esistenza di una capacità vitale inferiore a 1000 ml (insufficienza respiratoria restrittiva);
- una coronaropatia instabile o scompenso cardiaco grave;
- ipertensione arteriosa grave e non controllata da terapia farmacologica;
- infezioni aperte sulla cute e piaghe infette;
- una vera fobia verso l'acqua.

La presenza di una **perforazione timpanica** e l'ipersensibilità ai **fattori chimici ambientali** (cloro) sono controindicazioni relative.

Note:

[1] Art. 32 Cost.

[2]

<http://www.gazzettaufficiale.it/atto/regioni/caricaArticolo?art.progressivo=0&art.idArticolo=9999&art.versione=1&art.codiceRedazionale=009R0903&art.dataPubblicazioneGazzetta=2010-09-18&art.idGruppo=0&art.idSottoArticolo=1>.