

Associação Portuguesa de Osteogénese Imperfeita

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM MEIO AQUÁTICO

Sónia Bastos, Fisioterapeuta

24 de Março de 2018





Desporto e lazer



Convívio



Hidroterapia (do grego)



Hydor (água)

Therapeia (curar)

HIDROTERAPIA

- FISIOTERAPIA AQUÁTICA -



Realização de exercícios, técnicas específicas de fisioterapia e actividades aquáticas com fins terapêuticos



Contexto clínico ou desportivo



Pode ser a única forma de intervenção ou complemento de outras modalidades terapêuticas

Promoção da saúde; Prevenção e Reabilitação

Quando falamos em **Fisioterapia Aquática**, não podemos dissociar a intervenção terapêutica do **prazer** que a água proporciona.

Recorremos ao uso da **água** como um meio recreativo, educativo e terapêutico.

O uso correcto da água potencia a recuperação e o desenvolvimento motor, cujos ganhos se traduzem fora de água.



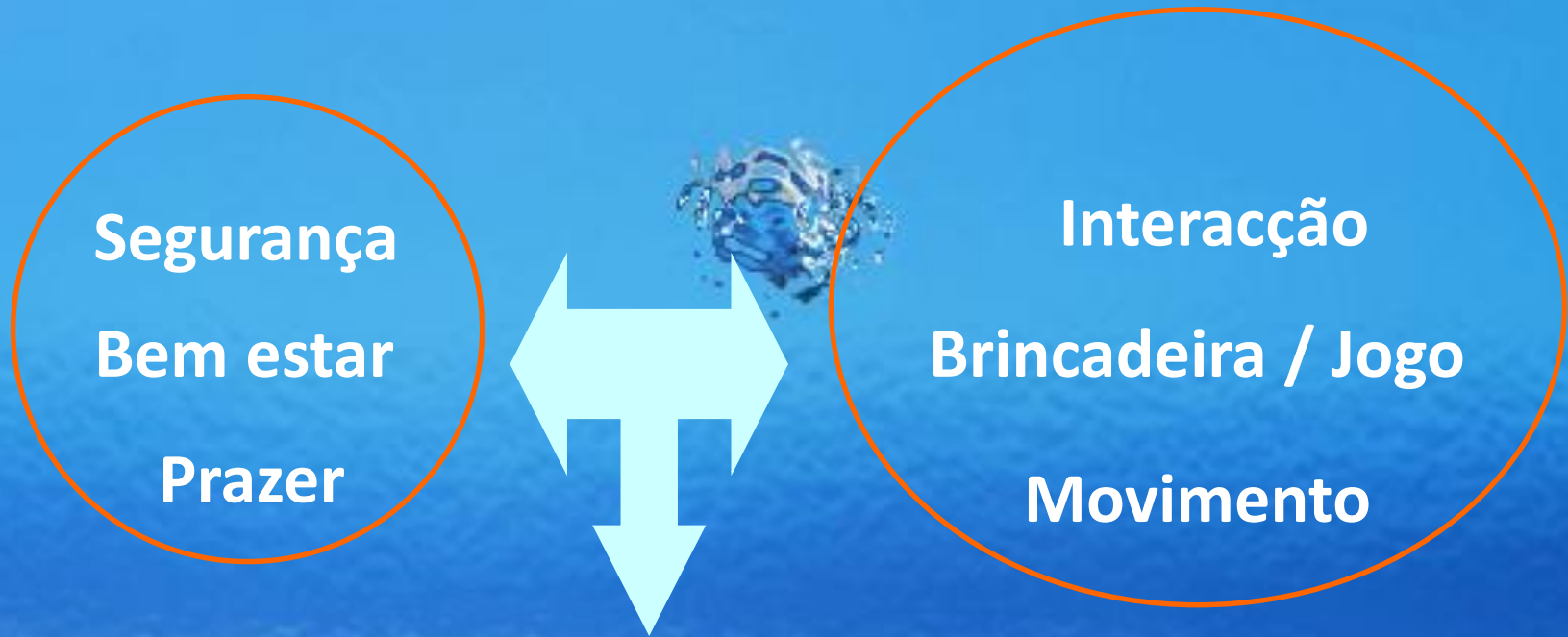
INTERVENÇÃO INDIVIDUAL



INTERVENÇÃO EM GRUPO



BENEFÍCIOS PSICO-SOCIAIS

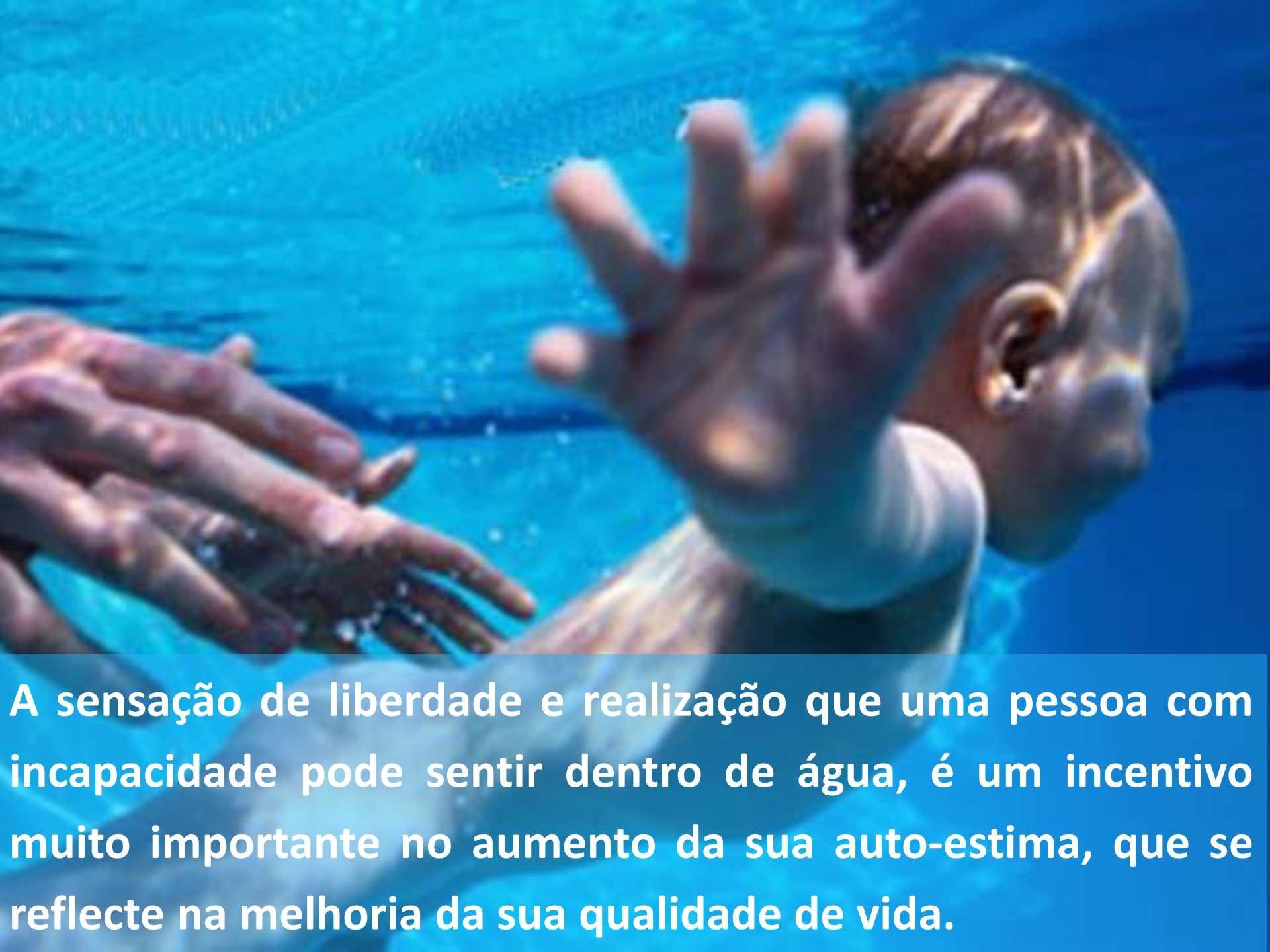


Reforça a autoconfiança

Potencia o desenvolvimento psicológico e cognitivo

Facilita a descoberta - conquista

Contribui para o aumento progressivo de autonomia



A sensação de liberdade e realização que uma pessoa com incapacidade pode sentir dentro de água, é um incentivo muito importante no aumento da sua auto-estima, que se reflecte na melhoria da sua qualidade de vida.

Os efeitos estendem-se a **todos os Sistemas Homeostáticos.**

Os efeitos fisiológicos da imersão e da actividade física na água quente são iguais tanto nos adultos como nas crianças.

Estão relacionados com a pressão hidrostática, a posição do corpo, intensidade dos exercícios e a temperatura.

EFEITOS FISIOLÓGICOS DA IMERSÃO

- Sistema Respiratório
- Sistema Circulatório
- Sistema Cardiovascular
- Sistema Hematológico
- Sistema Renal
- Sistema Nervoso
- Sistema Músculo-esquelético



A woman with dark hair is swimming underwater, looking towards a bright blue fish. The scene is set in clear, shallow water with sunlight filtering through. The woman's face is in profile, and she appears to be observing the fish with interest. The fish is a vibrant blue with a yellow stripe near its tail.

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

VANTAGENS DO EXERCÍCIO NA ÁGUA

- Precocidade do tratamento em geral
- Precocidade na introdução de carga e posição de pé: - stress articular devido à impulsão
- Manuseio de doentes muito incapacitados
- Efeitos psicológicos de bem estar: liberdade e facilidade de movimentos
- Vários grupos músculos em simultâneo
- Exercícios a 3 dimensões

VANTAGENS DO EXERCÍCIO NA ÁGUA

- Aquecimento durante todo o tratamento (músc, art,)
- Estimulação proprioceptiva da pele
- Diminuição da dor
- Tolerância ao esforço nos indivíduos obesos (mas com menos gasto energético do que em terra)
- Tratamento individual ou em grupo em qualquer faixa etária, com populações variadas
- Aspecto lúdico e recreativo
- Interação social

FILOSOFIA DE INTERVENÇÃO NA OI:

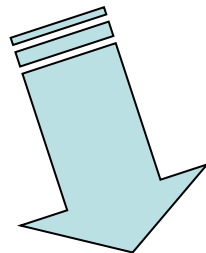
**Optimizar
capacidades funcionais**

BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Promoção da saúde

Ambiente controlado

Meio acolhedor para incentivar o movimento



Instituir hábito do exercício regular

Britle Bone Society; 2011

BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Prevenção de complicações

Exercício de baixo impacto

Músculos mais fortes = ossos mais protegidos

- Fraturas
- Deformidades
- Imobilidade

Movimento facilitado
Treino do equilíbrio



BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Prevenção de complicações

- Capacidade funcional

Graduação controlada da
resistência ao movimento
Fortalecimento funcional –
técnicas específicas

Treino muscular global nas várias
tarefas funcionais:

- Rolar; sentar; levantar; andar,
degraus; correr; saltar...

Exercício de baixo impacto

Exercício seguro



BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Prevenção de complicações



Estabelecer um programa adequado para executar autonomamente

BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Prevenção de complicações

- Dor crónica
- Fadiga fácil
- Isolamento social

Treino aeróbio - ↑ tolerância ao esforço
Relaxamento



Actividades aquáticas colectivas



BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Prevenção de complicações

OI Tipo I e IV - Incentivo ao treino de marcha

OI Tipo III – Liberdade de movimento e ganho de tolerância ao esforço

Natação adaptada



BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Reabilitação

- **Fracturas**
 - ↓ Dor
 - ↑ Movimento
 - ↑ Fortalecimento

Intervenção precoce

Incentivo ao movimento funcional

– Halliwick; Bad Ragaz

Exercício aeróbio ↑ aporte O₂

– exercícios terapêuticos (Deep water; natação terapêutica)

Carga progressiva

Relaxamento – Watsu Clínico; Ai-Chi; outros



BENEFÍCIOS DO MEIO AQUÁTICO

Reabilitação

Halliwick



A combinação do exercício num programa terapêutico e recreativo proporciona uma reabilitação contínua, permitindo o alcance do máximo potencial do indivíduo com benefícios físicos, psicológicos e sociais...

Margaret Reid Campion; 2000

A ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO:

Controlar o corpo na água

Contacto com a água

Pele de todo o corpo

Cara

- Boca
- Nariz
- Olhos

Respiração

Boca

Nariz

Boca/Nariz

Movimento


Com os pés no chão

A flutuar



Controlar o corpo na água

Movimento



- Rotação vertical
- Rotação lateral
- Rotação combinada
- Equilíbrio/estabilidade
- Deslizamento com turbulência
- Progressão simples

I
N
D
E
P
E
N
D
Ê
N
C
I
A

MARCHA

- Melhorar a capacidade respiratória;
- Trabalho de força dos músculos ;
- Melhorar a densidade ossea;
- Melhorar a resistência cardiovascular, melhorar a oxigenação sanguínea e a circulação como um todo;
- Melhorar a capacidade aeróbia;
- Aumentar a tolerância ao esforço;
- Promover aumento da autoconfiança.



NATAÇÃO ADAPTADA



PRECAUÇÕES

- Avaliação Sistémica prévia – cardíaca; Respiratória; Pele
- Cuidados: Supervisão profissional adequada

Evitar movimentos bruscos

Piscinas tumultuosas

Hidratação



**Vamos ver
o filme!**

