

INFORMACIÓN ACTIVIDAD ACUÁTICA TERAPÉUTICA



Introducción

Actividad de salud para usuarios/arias mayores de 16 años que utiliza el trabajo en el agua con una finalidad correctiva y de prevención, aprovechando las características del medio acuático.

Este trabajo consiste en la realización de diferentes ejercicios y actividades acuáticas sin altos impactos para personas que desean mejorar su calidad de vida ante diferentes estados por los que transitan como:

- Patologías ortopédicas: deformidades de la columna vertebral, deformidades óseas, fracturas óseas (proceso de recuperación), limitación del movimiento articular...
- Alteraciones del tono muscular: debilidad muscular o hipotonía, o bien exceso de tono muscular o espasticidad.
- Alteración del equilibrio y la coordinación con un alto riesgo de caídas.
- Problemas circulatorios a causa de la poca movilidad, principalmente estos que no pueden desarrollar la marcha.

Espacio y temperaturas

	Medidas vaso de agua	Profundidad	Temperatura mínima	Temperatura máxima
Piscina de enseñanza	12 x 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	24 °	30 °

Beneficios del programa

La realización de ejercicios dirigidos y controlados al agua tiene los siguientes beneficios:

- Facilita los movimientos, dada la situación de flotabilidad al medio acuático.
- Ofrece una resistencia al movimiento que aprovecharemos para trabajar la musculatura debilitada.
- Mejora el equilibrio y la coordinación.
- Proporciona seguridad a la persona ante el riesgo de caídas.
- Disminuye las sensaciones dolorosas.
- Reduce la inflamación a causa de la presión hidrostática.
- En el ámbito psicológico y por el hecho que los movimientos dentro del agua son más fáciles y menos dolorosos, el usuario está más motivado y colaborador, y esto influye positivamente en su vida social y en el entorno más próximo.

Material necesario

- Bañador (de una o dos piezas) Albornoz / toalla
- Albornoz / toalla
- Zapatillas de baño
- Casquete de baño
- Calcetines antideslizantes (opcional)

Normativa general

- No se puede acceder al agua sin la presencia del técnico.
- Los cursillistas harán uso de los vestuarios de abonados y pueden acceder a la piscina por las escaleras o hacer uso del ascensor (consultar en recepción).
- La entrada/salida de los vestuarios para los no abonados se realizará con un margen de 20 minutos antes/después de la sesión.
- Hacer uso de las taquillas de los vestuarios. La dirección no se hace responsable de los objetos de valor que se puedan perder.
- Se tiene que respetar la zona de pies limpios. En caso de acceder con silla de ruedas o muletas consultar antes con un responsable.
- Para garantizar el correcto funcionamiento de los cursillos pedimos llegar con la máxima puntualidad posible.
- No está permitido comer dentro de los vestuarios ni en la piscina.
- Los lavabos de hombres y mujeres están en los vestuarios correspondientes.

Características de las sesiones

Las sesiones tienen una duración de 50 minutos en la piscina de aprendizaje (poca profundidad). El tiempo de cada sesión queda distribuido de la siguiente manera:

- **Activación:** toma de contacto con el agua, momento en el que se entra en la piscina y se hacen los primeros ejercicios para acostumar el cuerpo a la temperatura del agua, a las sensaciones que nos transmite y a los movimientos que podemos realizar dentro del agua.
- **Logro de objetivos:** : Tiempo dedicado a llevar a cabo las actividades relacionadas con los objetivos que se pretenden conseguir a través de juegos y ejercicios que dependerán de las necesidades y habilidades de cada persona.
- **Estabilización:** Parte destinada a hacer un trabajo compensatorio del resto de la sesión, intentando volver a un estado de calma y relajación antes de salir de la piscina.
- **Feedback final:** Tiempo para conocer el efecto de la sesión en los alumnos y hacer una valoración general.

Objetivos generales

- Disminuir o eliminar las posibles algias.
- Mejorar el bienestar físico, psíquico y socioafectivo.
- Trabajar la coordinación y el equilibrio.
- Favorecer la amplitud articular y la flexibilidad y elasticidad muscular del cuerpo.
- Mejorar la calidad de vida de las personas.
- Crear un hábito en la realización de la práctica del deporte y de una vida sana.

Aspectos metodológicos

- Aunque las sesiones se realicen a la piscina poco profunda, es aconsejable tener cierto dominio del medio acuático.
- Hay una serie de patologías que se consideran NO adecuadas para el tipo de programa que se ofrece. Estas son:
 - Patologías en las que la persona no sea autónoma, sea por problemas neurológicos, cognitivos o físicos.
 - Trastornos psicológicos que puedan poner en peligro su seguridad o la de los usuarios/arias.
 - Cardiopatías graves o cualquier otra patología que requiera un control exhaustivo de la actividad.
- El técnico es el encargado de dirigir la actividad y quien adaptará, siempre que sea posible, los ejercicios según las necesidades de cada usuario/aria. En caso de tener una mínima molestia es aconsejable parar la actividad y comunicarlo al técnico.
- Antes de empezar cualquier actividad deportiva, aunque sea de bajo impacto, es importante consultar con un especialista médico para obtener el apto físico pertinente y las recomendaciones específicas que haya. Toda recomendación médica tendrá que ser comunicada al técnico correspondiente para optimizar el trabajo en el agua.