

# INFORMACIÓ ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA



## Introducció

Activitat de salut per a usuaris/àries majors de 16 anys que utilitza el treball a l'aigua amb una finalitat correctiva i de prevenció, aprofitant les característiques del medi aquàtic.

Aquest treball consisteix en la realització de diferents exercicis i activitats aquàtiques sense alts impactes per a persones que desitgen millorar la seva qualitat de vida davant diferents estats pels quals transiten com:

- Patologies ortopèdiques: deformitats de la columna vertebral, deformitats òssies, fractures òssies (procés de recuperació), limitació del moviment articular...
- Alteracions del to muscular: feblesa muscular o hipotonia, o bé excés de to muscular o espasticitat.
- Alteració de l'equilibri i la coordinació amb un alt risc de caigudes.
- Problemes circulatoris a causa de la poca mobilitat, principalment aquests que no poden desenvolupar la marxa.

## Espai i temperatures

|                     | Mides vas d'aigua | Fondària           | Temperatura mínima | Temperatura màxima |
|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Piscina ensenyament | 12 x 6 m          | 0,6 / 1,25 / 0,6 m | 24 °               | 30 °               |

## Beneficis del programa

La realització d'exercicis dirigits i controlats a l'aigua té els següents beneficis:



- Facilita els moviments, donada la situació de flotabilitat al medi aquàtic.
- Ofereix una resistència al moviment que aprofitarem per treballar la musculatura debilitada.
- Millora l'equilibri i la coordinació.
- Proporciona seguretat a la persona davant el risc de caigudes.
- Disminueix les sensacions doloroses.
- Redueix la inflamació a causa de la pressió hidrostàtica.
- En l'àmbit psicològic i pel fet que els moviments dins de l'aigua són més fàcils i menys dolorosos, l'usuari està més motivat i col·laborador, i això influeix positivament en la seva vida social i en l'entorn més proper.

## Material necessari

- Vestit de bany (d'una o dues peces)
- Barnús / tovallola
- Sabatilles de bany
- Casquet de bany
- Mitjons antilliscants (opcional)

## Normativa general

- No es pot accedir a l'aigua sense la presència del tècnic.
- Els cursetistes faran ús dels vestuaris d'abonats i poden accedir a la piscina per les escales o fent ús de l'ascensor (consultar en recepció).
- L'entrada/sortida dels vestuaris per als no abonats es realitzarà amb un marge de 20 minuts abans/després de la sessió.
- Fer ús de les taquilles dels vestuaris. La direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.
- S'ha de respectar la zona de peus nets. En cas d'accedir amb cadira de rodes o croses consultar abans amb un responsable.
- Per a garantir el correcte funcionament dels cursets demanem arribar amb la màxima puntualitat possible.
- No està permès menjar dins dels vestuaris ni de la piscina.
- Els lavabos d'homes i dones estan en els vestuaris corresponents.

## Característiques de les sessions

Les sessions es duen a terme durant 50 minuts de durada a la piscina d'aprenentatge (poc fonda).

El temps de cada sessió queda distribuït de la següent manera:

- **Activació:** Presa de contacte amb l'aigua, moment en el qual s'entra en la piscina i es fan els primers exercicis per a acostumar el cos a la temperatura de l'aigua, a les sensacions que ens transmet i als moviments que podem realitzar dins de l'aigua.
- **Assoliment d'objectius:** Temps dedicat a dur a terme les activitats relacionades amb els objectius que es pretenen aconseguir a través de jocs i exercicis que dependran de les necessitats i habilitats de cada persona.
- **Estabilització:** Part destinada a fer un treball compensatori de la resta de la sessió, intentant tornar a un estat de calma i relaxació abans de sortir de la piscina.
- **Feedback final:** Temps per a conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes i fer una valoració general.

## Objectius generals

- Disminuir o eliminar les possibles àlgies.
- Millorar el benestar físic, psíquic i socioafectiu.
- Treballar la coordinació i l'equilibri.
- Afavorir l'amplitud articular i la flexibilitat i elasticitat muscular del cos.
- Millorar la qualitat de vida de les persones.
- Crear un hàbit en la realització de la pràctica de l'esport i d'una vida sana.

## Aspectes metodològics

- Encara que les sessions es realitzin a la piscina poc fonda, és aconsellable tenir un cert domini del medi aquàtic.
- Hi ha una sèrie de patologies que es consideren NO adequades per al tipus de programa que s'ofereix. Aquestes són:
  - Patologies en les quals la persona no sigui autònoma, sigui per problemes neurològics, cognitius o físics.
  - Trastorns psicològics que puguin posar en perill la seva seguretat o la dels usuaris/àries.
  - Cardiopaties greus o qualsevol altra patologia que requereixi un control exhaustiu de l'activitat.
- El tècnic és l'encarregat de dirigir l'activitat i qui adaptarà, sempre que sigui possible, els exercicis segons les necessitats de cada usuari/ària. En cas de tenir una mínima molèstia és aconsellable parar l'activitat i comunicar-ho al tècnic.
- Abans de començar qualsevol activitat esportiva, encara que sigui de baix impacte, és important consultar amb un especialista mèdic per a obtenir l'apte físic pertinent i les recomanacions específiques que hi hagi. Tota recomanació mèdica haurà de ser comunicada al tècnic corresponent per a optimitzar el treball en l'aigua.

