



Jone Abad  
Hidroterapia

## HIDROTERAPIA

### ¿QUE ES LA HIDROTERAPIA?

*La Hidroterapia, o empleo del agua con fines terapéuticos, es uno de los métodos más antiguos utilizados en el tratamiento de las disfunciones físicas.*

*Consigue sus efectos terapéuticos mediante las propiedades físicas del agua, como son;*

- **Presión hidrostática**
- **Turbulencias**
- **Viscosidad**
- **Flotabilidad (desgravitación)**
- **Tensión de la superficie**
- **Flujo.**
- **Temperatura**

*Estos principios se emplean para llevar a cabo la rehabilitación de niños y adultos, y además de ser una técnica muy efectiva que **les permite la ejecución de movimientos y posiciones que en tierra les serían imposibles o dificultosos**, mejorar la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular, les **es sumamente agradable y divertida relacionándola más bien con un juego que con una terapia en sí.***

#### **PRESIÓN HIDROSTÁTICA:**

*El agua ejerce una presión sobre la piel, y esto hace que muchas personas con problemas sensoriales se sentirán “más cómodas” y “preparadas para hacer actividades”. Y al igual que*



# Jone Abad

## Hidroterapia

*ocurre cuando alguien nos da un abrazo, se secreta DOPAMINA el neurotransmisor que se encarga de las sensaciones de; felicidad, placer, euforia, motivación, atención y concentración.*

### **TURBULENCIAS:**

*Las turbulencias que se crean en el agua nos pueden ser útiles para crear resistencia o ayuda. Y gustan mucho a las personas que ansían información sensorial.*

### **FLUJO:**

*Las personas que padecen debilidad muscular pueden usar el flujo para mantener su cuerpo en posición horizontal al empujarse en la pared. La sensación del flujo les ayudará a mantenerse de forma horizontal en el agua y hacer la natación más fácil.*

### **VISCOSIDAD:**

*La viscosidad del agua nos será útil a la hora de tratar patologías con alteraciones de la coordinación.*

### **FLOTABILIDAD:**

*Cuando una persona recibe tratamiento en el agua tiene que entender el efecto de la flotación del agua. Para ello realizamos diferentes actividades, dependiendo la gravedad y afectación de la persona. A diferentes alturas de inmersión el peso de nuestro cuerpo cambia, esto nos ayudara a la hora de **trabajar la marcha por ejemplo y a reducir las cargas articulares.***

### **TEMPERATURA**

*Agua caliente (30º-35º) produce una vasodilatación de nuestro cuerpo provocando una relajación muscular.*

## **BENEFICIOS: FISIOLÓGICOS**

---

- *Efectos cardiocirculatorios.*



# Jone Abad

## Hidroterapia

- *Efectos renales.*
- *Efectos respiratorios.*
- *Efectos músculo-esqueléticos.*
- *Efectos sobre el sistema nervioso*

### ***BENEFICIOS: TERAPÉUTICOS***

---

- *Mejora del tono muscular debido a la flotación e ingravidez.*
- *Disminución de la espasticidad, lo que mejora la movilidad y flexibilidad.*
- *Mejora del control motor al mejorar la propiocepción debido al continuo cambio dinámico.*
- *Mayor equilibrio, estabilidad y coordinación favoreciendo posiciones que de otra manera no serían posibles.*
- *Mejora la puesta en carga en los miembros inferiores, alineación vertebral y disminución del dolor.*
- *Mejora en la función de los músculos respiratorios debido a la presión hidrostática ejercida en la pared torácica y abdominal durante la respiración.*
- *Mejora en la motivación, la confianza, y el estado de ánimo del paciente.*

### ***¿A QUIEN VA DIRIGIDA?***

---

- *Discapacidad física: Parálisis cerebral, espina bífida, distrofia muscular, enfermedades neuromusculares, enfermedades raras...*
- *Discapacidad psíquica : Retraso psicomotor, síndrome de down, síndrome de Angelman, síndrome Prader-Willi, autismo...*
- *Patología neurológica: Lesiones medulares, traumatismos craneo-encefalicos, accidentes vasculares-cerebrales, enfermedades degenerativas del sistema nervioso central, parálisis cerebrales y encefalopatías, atrofas espinales.....*



# Jone Abad

## Hidroterapia

- Geriatría: *Prevención de caídas.*
- Traumatología: *Recuperación de la movilidad , post-fracturas, post-operaciones*

### ***CONTRAINDICACIONES***

---

*Aunque esta terapia resulta adecuada para la gran mayoría de la población, existen también supuestos en los que la actividad en agua estaría contraindicada.*

- *Procesos infecciosos o febriles*
  - *Enfermedades infectocontagiosas y afectaciones dérmicas contagiosas.*
  - *Heridas abiertas o en proceso de cicatrización.*
  - *Fases agudas en procesos reumáticos y brotes en enfermedades neuromusculares degenerativas, como la esclerosis múltiple.*
  - *Problemas cardiacos y respiratorios graves (incapacidad vital inferior a 1500ml) o inestables que puedan empeorar con el esfuerzo físico y las condiciones ambientales de la instalación.*
  - *Insuficiencia renal grave.*
  - *Hipotensión o hipertensión graves, o presión arterial no controlada.*
  - *Alteración grave de la termorregulación.*
  - *Afectación bulbar en la Esclerosis Lateral Amiotrofia (ELA).*
  - *Epilepsia farmacoresistente.*
-



# Jone Abad

## Hidroterapia

### ***COMO SE LLEVA A CABO UNA SESIÓN DE HIDROTERAPIA***

---

*Las sesiones de tratamiento en el agua se programan en función de las necesidades del paciente tanto dentro de agua como fuera de agua. Se valora el potencial del paciente y se estimulan sus capacidades.*

*Realizamos diferentes ejercicios mediante materiales que nos permiten trabajar la resistencia, la flotación, la respiración, la coordinación, el equilibrio... **buscando siempre los mismos objetivos que nos marcamos fuera del agua y en coordinación con los médicos y fisioterapeutas del paciente.***

### ***¿QUE NOS DICE LA EVIDENCIA CIENTIFICA?***

---

*Existe evidencia científica de que la terapia acuática es una herramienta eficiente en la recuperación de habilidades motoras en pacientes neurológicos.*

*Los estudios que se han hecho evidencian que existe una relación entre algunos dominios de desarrollo motor en el agua y posteriormente en tierra.*