



Hidroterapia

Dr. Wilson Bohn- Naturopata Formado Pela Facei Faculdades da Bahia. Formado em Medicina Tradicional Chinesa Pela Facei Faculdades. Professor de Acupuntura Auricular (Auriculoterapia) Eletropuntura, Hidroterapia E Geoterapia.

Ph.D. Pela Erich Fromm University.

Autor do Livro Resgate de Uma Sabedoria Milenar – Auriculoterapia – Primeira e Segunda Edição de Nível Profissional

A SAÚDE PELA ÁGUA



BEBA ÁGUA

**É a real fonte de vida
e o mais natural
dos remédios !**



APOSTILA DE HIDROTERAPIA

INDICE DE HIDROTERAPIA ALGUNS TEMAS QUE TRATAREMOS

TEMA	PA
Hidroterapia	05
A origem do uso da água como forma de terapêutica	05
A era da água curativa – 500 aC (antes de Cristo) até 300 dC (depois de Cristo)	06
Uso da água durante o Império Romano	06
Uso da água durante o declínio do Império Romano e Idade Média.	07
Uso da água durante 1600-1700	07
Ressurgimento da água como cura em 1800	08
Desenvolvimento de Spas e hidroterapia nos EUA no século 18	09
Spas e hidroterapia no século 19	09
Spas no século 20	10
História moderna da hidroterapia na Europa	10
Hidroterapia no Brasil	10
Abordagens hidro terapêuticas Método “Bad Ragaz”	11
Método Halliwick	11
Método Watsu	12
Benefício da hidromassagem	13
Como praticar o Banho Alternado	14
Banho de assento	14
Benefícios da Sauna	15
Fisioterapia Aquática	15
Como se tornar especialista em fisioterapia aquática?	16
COFFITO	16
Diferença entre Hidroterapia e Hidroginástica, você sabe qual é?	19
Destaque Dentre Clínicas de Hidroterapia Particular	22
Vantagens da Hidroterapia Particular	22
Clister e hidrocolonterapia	23
Por que é importante cuidar da saúde do intestino?	24
Pratique mais esportes para superar a constipação sem laxantes	24
O que é um enema? E Tipos de Enemas	25
Como fazer um enema em casa corretamente?	26
Riscos e precauções com os Enemas caseiros	27
A fisioterapia Aquática é tão antiga quanto a história da humanidade.	28
Princípio de Pascal	30
Qual a lei da hidrostática?	30

Hidroterapia:

1.Introdução

A “hidroterapia” originada das palavras gregas hydro (hydor, hydatos = água) e therapéia (tratamento), tem apresentado grande prestígio como forma alternativa de tratamento para pacientes portadores de deficiência física, incluindo-se aqueles com doenças neurológicas. Entretanto, este não é um método novo. Através de uma análise histórica verificamos que o tratamento através da água passou por várias fases, alternando do modismo ao esquecimento. O nosso objetivo é o de realizar uma avaliação histórica, e deste modo apresentar as técnicas mais modernas de terapia, sem dúvida responsáveis pelo seu prestígio atual.

2.Histórico

A origem do uso da água como forma de terapêutica

Em muitas culturas o uso da água foi relacionado ao misticismo e religiões. O uso da hidroterapia como forma terapêutica data de 2400 aC pela cultura Proto-indiana* que fazia instalações higiênicas. Era sabido que anteriormente, Egípcios, Assírios e Muçulmanos usavam a água com propostas curativas. Há também documentação de que os Hindus em 1500 aC usavam a água para combater a febre. Arquivos históricos constam que civilizações japonesas e chinesas antigas faziam menções de culto (adoração) para a água corrente e faziam banhos de imersão por grandes períodos de tempo. Homero mencionou o uso da água para tratamento da fadiga, como cura de doenças e combate da melancolia. Na Inglaterra as águas de Bath foram usadas anteriormente a 800 aC com propostas curativas.

**Proto-indiana A irrigação do Vale do Indo, que fornecia recursos suficientes para sustentar grandes centros urbanos como Harapa e Moenjodaro em cerca de 2 500 a.C., marcou o início da civilização de Harapa. Aquele período testemunhou o nascimento da primeira sociedade urbana na Índia, conhecida como a civilização do Vale do Indo (ou civilização de Harapa), que floresceu entre 2500 a.C. e 1900 a.C., e que se concentrava em volta do Rio Indo e seus tributários, estendendo-se ao doab rio Ganges-rio Jamuna ao Guzarate e ao norte do atual Afeganistão.*

A era da água curativa – 500 aC (antes de Cristo) até 300 dC (depois de Cristo)

Em 500 aC a civilização Grega deixou de ver a água como um ponto místico e começou a usá-la para tratamento físico específico. Escolas de medicina apareceram próximas a nascentes. Hipócrates (460-375 aC) usou a imersão em água quente e fria para tratar muitas doenças, incluindo espasmos musculares e doenças reumáticas. Recomendava ainda a hidroterapia para o tratamento de outras doenças incluindo icterícia, paralisias e reumatismo.

Os Lacedonios (*habitante da Lacedemônia*) criaram em 334 aC o primeiro sistema público de banhos que se tornou parte integrante das atividades sociais.

A civilização Grega foi a primeira a reconhecer estes banhos desenvolvendo centros perto de nascentes naturais e rios e observando a relação entre os benefícios para o corpo e a mente, através dos banhos e recreação.

Uso da água durante o Império Romano

Mais adiante, o Império Romano expandiu o sistema de banho desenvolvido pelos Gregos. Os Romanos se destacaram por sua habilidade na arquitetura e construção. Como no sistema grego, os banhos romanos foram originalmente usados por atletas para banhos e tinham por objetivos higiene e prevenção das doenças. O sistema romano envolvia uma série de banhos com diferentes temperaturas: muito quente (caudarium), água morna (tepidarium) e muito fria (frigidarium). Muitos destes banhos eram elaborados e realizados em grandes áreas. Os banhos do Imperador Caracalla cobriam uma milha quadrada com uma piscina que media 1390 pés (*o pé internacional é definido por 0,3048 metros*). Os banhos começaram a ser usados por mais pessoas e não somente por atletas. Os spas tornaram-se centros de saúde, higiene, descanso para intelectuais, locais para exercícios e recreação.

Por volta de 330 dC, a primeira proposta dos banhos romanos foi a cura e tratamento de doenças reumáticas, paralisias e lesões. Entretanto o primeiro modo foi o da terapia em “tanques de água”, consistindo em sentar-se dentro do tanque e permanecer submerso sem se movimentar.

Uso da água durante o declínio do Império Romano e Idade Média.

Com o declínio do Império Romano a natureza higiênica dos banhos romanos começou a se deteriorar. Foi então que houve a proibição do uso de banhos públicos pelo Cristianismo, havendo então um declínio no uso do sistema de banhos Romanos. Estes banhos elaborados foram desaparecendo com o decorrer das décadas e por volta de 500 dC, eles deixaram de existir. A influência da religião durante a Idade Média conduziu para um novo declínio no uso dos banhos públicos e da água como forma curativa. O Cristianismo durante este tempo via o uso de forças físicas incluindo-se a água como um ato pagão. Esta atitude pública persistiu até o século XV, quando ressurgiu o interesse do uso da água como um meio curativo.

Uso da água durante 1600-1700

Nos séculos 17 e 18, banhos com propostas higiênicas não eram aceitos na prática. Entretanto o uso terapêutico da água começou a ressurgir gradualmente. Em 1700, um físico Alemão, Sigmund Hahn, e seus filhos usaram a água para “dores nas pernas e comichão” e outros problemas médicos. A disciplina médica começou a se referir a “Hidroterapia” e foi então definida por Wyman e Glazer como aplicação externa da água para tratamento de qualquer forma de doença.

Alguns físicos na Inglaterra, França, Alemanha e Itália promoveram aplicações internas, (que consistia em beber as águas) e externas (através de banhos e compressas quentes e frias) para tratamento de várias doenças.

Baruch creditou à Grã Bretanha o berço do nascimento da hidroterapia científica, com a publicação de John Floyer, em 1697, com o tratado: “An Inquiry into the Right Use and Abuse of Hot, Cold and Temperature Bath”. Floyer dedicou muito da sua vida ao estudo da hidroterapia. Baruch acreditava que o tratado de Floyer influenciou o professor Frederich Hoffmann da Universidade de Heidelberg para incluir as doutrinas de Floyer em suas aulas. De Heidelberg esses ensinamentos foram trazidos para a França. Depois disso, o Dr. Currie, de Liverpool, Inglaterra, escreveu trabalhos relatando sobre a hidroterapia, fornecendo-lhe uma base científica através de seus experimentos. Estes trabalhos foram traduzidos em várias línguas. Embora os trabalhos de Currie não fossem bem aceitos na Inglaterra, estes foram bem valorizados na Alemanha.

John Wesley, o fundador do Metodismo publicou um livro em 1747 intitulado “An Easy and Natural way of Curing Most Diseases”. Este livro falava sobre o uso da água como uma forma de cura. Os Escandinavos e Russos popularizaram o uso de banhos frios após os banhos quentes.

Os banhos quentes com vapor precedidos por banhos frios tornaram-se uma tradição e foram populares por muitas gerações.

Ressurgimento da água como cura em 1800

O uso da hidroterapia neste ponto da história prosseguiu com técnicas de tratamento que incluíam lençóis, compressas, fricção fria, banhos sedativos, banhos de rede (“hammock”) e de dióxido de carbono.

Em 1830, um Silesiano, Vicent Priessnitz, desenvolveu programas de tratamento e usava primariamente banhos ao ar livre. Estes tratamentos consistiam em banhos frios, banhos de chuveiro e bandagens. Devido ao Sr. Priessnitz não possuir nenhuma credibilidade médica, ele não foi visto favoravelmente por todos os físicos deste tempo. A comunidade científica desacreditou-o de seus programas de tratamento e viam-no como um empírico. Esses empíricos eram chamados “Naturarezie” (Naturópatas). Alguns “hidroterapeutas”, neste tempo, viajaram para a Silésia para aprenderem as técnicas desenvolvidas por Priessnitz.

Durante este tempo, Sebastian Kneipp (1821-1897), um Bavário, modificou as técnicas de tratamento de Priessnitz, alternando as aplicações frias com mornas e depois banhos quentes parciais, ou seja, imergir parte do corpo em tanques ou piscinas de diferentes temperaturas. Os tratamentos da água de Kneipp também consistiam em molhar o corpo com duchas e banhos de chuveiro em diferentes temperaturas com finalidades curativas. A “Kneipp Cure” tornou-se popular na Alemanha, no Norte da Itália, Holanda e França e é utilizada até hoje.

Winterwitz (1834-1912), um professor Austríaco, foi o fundador da Escola de Hidroterapia e Centro de Pesquisa em Viena; ele é lembrado como um dos mais devotos profissionais no estudo da prática da hidroterapia, também chamada “hybratics”. Seu Instituto ficou conhecido como “Instituto de Hidroterapia”. Ele foi inspirado através dos trabalhos de Priessnitz e Currie que observaram as reações dos tecidos na água em várias temperaturas. Os estudos de Winterwitz encontraram os fundamentos da hidroterapia e estabilizaram bases fisiológicas da hidroterapia.

Alguns dos alunos de Winterwitz, particularmente Kellogg, Buxbaum e Strasser, contribuíram significativamente para o estudo dos efeitos fisiológicos de aplicações de calor e frio, a termo-regulação do corpo humano e a hidroterapia clínica.

Um dos primeiros americanos a se dedicar à pesquisa sobre hidroterapia foi o Dr. Simon Baruch. Ele viajou para a Europa para estudar com o Dr. Winterwitz e para conversar com aqueles que eram considerados

empíricos, como Prissnitz. Em seu livro “An Epitome of Hydrotherapy”, Baruch discutiu os princípios e métodos do uso da água como tratamento de várias doenças como febre tifoide, gripe, insolação, tuberculose, neurastenia, reumatismo crônico, gota e neurite. Baruch também publicou dois outros livros em 1893: “The Uses of Water in Modern Medicine” e “The Principles and Practice of Hydrotherapy”. Ele foi o primeiro professor da Columbia University de New York (EUA) a ensinar hidroterapia.

Desenvolvimento de Spas e hidroterapia nos EUA no século 18

Spa é um local que é construído numa nascente natural e é circundado por beleza natural. O mais antigo dos EUA foi Berkely Springs, West Virginia, conhecido em 1761 como Warm Springs. Muitas pessoas que sofriam de reumatismo visitaram este lugar em que as águas eram ditas curativas. Posteriormente este Spa tornou-se um grande hotel para 2000 pessoas.

O mais famoso Spa da América foi o Saratoga Springs em New York. Em 1792 as águas do Spa Saratoga foram consideradas como benefício medicinal, e em 1794 foi construída uma estrutura com casa de banhos e chuveiros para o uso de pessoas deficientes.

Spas e hidroterapia no século 19

Em 1830 foi construída a primeira casa de banho em Hot Springs, Arkansas. A classe média tinha como objetivo o turismo e a parte social mais do que a terapêutica.

Na América escolas médicas começaram a ensinar os conceitos de hidroterapia. Cada Spa tinha um médico e, geralmente, eles eram os proprietários. Na América os Spas com objetivos de recreação e interação social eram conduzidos em conjunto com a hidroterapia.

Logo após a guerra civil, houve um aumento transitório do número de Spas no Estados Unidos. Embora houvesse valor curativo e muitos médicos continuassem mantendo o interesse pelo valor da hidrologia médica, no final do século 19, houve um declínio dos Spas.

Spas no século 20

Baruch foi considerado o melhor especialista em hidroterapia na América. Em 1907 ele ocupou a primeira cadeira de hidroterapia na Columbia University. Embora a hidroterapia não fosse considerada tão importante, Baruch continuou os seus estudos até 1930. Houve então um declínio da hidroterapia que Baruch atribuiu à comunidade médica que consentia com a realização de terapias sendo realizadas por pessoas não treinadas como “massagistas”. Em 1937 o presidente do Congresso Americano de Fisioterapia criou um comitê para estudar as causas do declínio dos Spas nos Estados Unidos.

História moderna da hidroterapia na Europa

Durante o século 19 as propriedades da flutuação começaram a ser estudadas para realizar exercícios em pacientes na água. Para Basmajian a finalidade dos Spas Europeus era a de começar a tratar distúrbios “locomotores” e reumáticos. Em 1898, o conceito de hidrogenástica foi introduzido por Leydeen e Goldwater, que incluíam a realização de exercícios na água que serviram como precursores do conceito de reabilitação aquática. A hidrogenástica implicava na realização de exercícios na água, sendo estes realizados por um profissional da saúde.

Em 1928, o físico Water Blount descreveu o uso de um grande tanque com um remoinho onde estava incluso um motor para ativar os jatos d'água. Este tornou-se conhecido como “Tanque de Hubbard”. O tanque de Hubbard foi utilizado inicialmente para realizar exercícios na água. Este auxiliava e assistia no desenvolvimento dos programas de exercícios na piscina.

Durante a primeira metade do século na Europa, os tratamentos foram baseados em duas técnicas: Bad Ragaz e Halliwick. Mais tarde foi apresentada uma técnica adaptada denominada Watsu.

Hidroterapia no Brasil

No Brasil, a hidroterapia científica teve seu início na Santa Casa do Rio de Janeiro, com banhos de água doce e salgada, com Artur Silva, em 1922, que comemorou o centenário do Serviço de Fisiatria Hospitalar, um dos mais antigos do mundo sob orientação médica. No tempo em que a entrada principal da Santa Casa era banhada pelo mar, eles tinham banhos salgados, aspirados do mar, e banhos doces, com a água da cidade.

Abordagens hidro terapêuticas Método “Bad Ragaz”

Bad Ragaz, é uma cidade na Suíça que foi construída ao redor de um Spa de águas termais. As águas deste Spa alimentavam três modernas piscinas, que começaram a serem utilizadas para exercícios em 1930. Em 1957 o Dr Knupfer desenvolveu, na Alemanha, a técnica original do Método “Bad Ragaz”, que foi trazida para a cidade de Bad Ragaz por Nele Ipsen. A proposta inicial desta técnica foi a de promover a estabilização do tronco e extremidades, e também trabalhar com exercícios resistidos. Os exercícios foram primeiramente executados num plano horizontal. O paciente era auxiliado com flutuadores (anéis) no pescoço, quadril e tornozelos, e por isso a técnica ficou conhecida como “método dos anéis”.

As técnicas do “Bad Ragaz” foram passadas de terapeuta para terapeuta, mas só foram publicadas em 1970, em Alemão, por Beatrice Egger que desenvolveu a técnica de Facilitação Proprioceptiva Neuromuscular aplicada por Bridget Davis. A língua foi um dos obstáculos para muitos fisioterapeutas americanos que começaram a ouvir sobre o “método dos anéis” nos Estados Unidos. Toda documentação destas técnicas e os cursos realizados se deram na Alemanha. Hoje há dois livros em inglês que documentam as técnicas do método Bad Ragaz. As técnicas modernas do Bad Ragaz incorporaram técnicas de movimento com planos diretos e padrões diagonais com resistência e estabilização realizadas pelo Fisioterapeuta. Foram utilizados exercícios com o paciente posicionado horizontalmente, com auxílio de flutuadores, ou estabilizado na borda da piscina. As técnicas consistiam em: redução do tônus, treino de marcha, estabilização do tronco e exercícios ativos e resistidos. Estas foram utilizadas em pacientes ortopédicos e neurológicos.

Método Halliwick

Foi desenvolvido por James McMillan em 1949 na Halliwick Escola para garotas em Southgate, Londres. A proposta inicial foi a de auxiliar pessoas com problemas físicos a se tornarem mais independentes para nadar. A ênfase inicial do método era recreacional com o objetivo de independência na água.

Com o decorrer dos anos, McMillan manteve a sua proposta original e adicionou outras técnicas a este método. Mais recentemente, estas técnicas têm sido usadas por muitos terapeutas para tratar crianças e adultos com enfermidades neurológicas, na Europa e Estados Unidos. O método Halliwick enfatiza as habilidades dos pacientes na água e não suas desabilidades.

Watsu

Watsu ou “água Shiatsu”, foi criado em 1980 quando o autor, Harold Dull, começou a flutuar pessoas numa piscina de água quente, aplicando alongamentos e movimentos do “Zen Shiatsu”. O “Zen Shiatsu” é um método que se originou no Harbin Hot Springs e que foi estudado por Harold no Japão, seguindo os ensinamentos de Shizuto Masunaga. Este método foi considerado mais eclético e criativo que as formas tradicionais do Shiatsu, que utilizava estritamente pontos específicos. São utilizados alongamentos passivos, mobilização das articulações e relaxamento, assim como pressão em pontos de acupuntura para balancear a energia dos meridianos.

Zen Shiatsu e Watsu utilizaram muitos termos e conceitos alheios à Medicina Ocidental. Também a filosofia Oriental adotou a relação de integração corpo-mente, que não era utilizada no conceito tradicional de reabilitação aquática.

Watsu foi criado como uma forma de massagem na água e era utilizada para qualquer pessoa. Entretanto, os terapeutas que realizam reabilitação aquática, têm usado estas técnicas para pacientes com doenças neuromusculares e musculoesqueléticas, sem muito sucesso.

No “Watsu” o paciente permanece flutuando e a partir desta postura são realizados alongamentos e rotações do tronco, que auxiliam para o relaxamento profundo, vindo através do suporte da água e dos movimentos rítmicos dos batimentos cardíacos.

De acordo com Morris, Watsu pode ser descrita como uma reeducação muscular dirigida que utiliza basicamente alongamentos. Esta técnica deverá ser realizada com cautela, pois poderá causar danos específicos como estiramentos musculares e articulares.

Considera-se a hidroterapia uma forma de terapia que pode ser realizada em piscina aquecida (temperatura entre 28° e 33°C), ou até mesmo em piscina não aquecida, com grande potencialidade na recuperação de pacientes portadores de distúrbios neurológicos. Foi instituído esta forma de tratamento na UNIFESP – EPM, em 1987. Inicialmente, os pacientes foram tratados na piscina aquecida na UNICID (Universidade Cidade de São Paulo – Clínica de Fisioterapia) e, posteriormente, na UNIBAN (Universidade Bandeirantes – Clínica de Fisioterapia). Especialmente no período do verão foi utilizado a piscina não aquecida do Centro Olímpico do Ibirapuera, em um programa de reabilitação de pacientes portadores dos mais diversos problemas neurológicos. A técnica utilizada, mais frequentemente, é o método Halliwick. Atualmente estamos utilizando atualmente piscina aquecida onde realizamos atendimentos hidro terapêuticos específicos para pacientes portadores de doenças neuromusculares. A hidroterapia proporciona relaxamento, auxilia no fortalecimento muscular, proporciona liberdade de movimentos,

melhorando a própria imagem e o desenvolvimento da independência. Não temos dúvida que ela tem grande importância como método terapêutico auxiliar para os portadores de doenças neurológicas.

Benefícios da hidromassagem

Olha quantos benefícios têm a hidroterapia!

A hidroterapia, também conhecida como fisioterapia aquática ou aquaterapia, é uma atividade terapêutica que consiste na realização de exercícios dentro de uma piscina ou banheira com água aquecida, em torno dos 34°C, para acelerar a recuperação de atletas lesionados ou pacientes com artrite, inchaços e dificuldades respiratórias, por exemplo.

Ela promove:

- Fortalecimento dos músculos.
- Alívio de dores musculares ou articulares.
- Melhora do equilíbrio e coordenação motora.
- Promoção do relaxamento muscular.
- Diminuição de distúrbios do sono.
- Redução do estresse e ansiedade.
- Aumento da amplitude das articulações.
- Contribui para melhorar o sistema cardiorrespiratório.
- Ajuda a reduzir o estresse
- Melhora a qualidade do sono
- Minimiza as dores musculares e das articulações
- Ajuda a controlar o Diabetes
- Ajuda a reduzir a celulite e varizes
- Ajuda nos problemas cardiovasculares
- Alivia as dores da Osteoporose
- A hidromassagem é uma combinação equilibrada de dois elementos da natureza, a água e o ar. Por meio de um dispositivo especial a água é movimentada com uma quantidade equilibrada de ar.
- A água aquecida proporciona muitos benefícios e efeitos profundos, contribuindo para uma maior saúde emocional e física. Isso porque, a hidromassagem permite o aumento da circulação sanguínea, o que contribui para um maior relaxamento muscular, reduzindo o stress e melhorando ainda a qualidade de vida e do sono.

Banho Alternado

É um método de hidroterapia (cura pela água), divulgado pelo médico Katsuzo Nishi, em 1950.

O banho alternado auxilia na recuperação de doenças agudas e de longa duração. Proporciona sensação de bem-estar geral, equilíbrio da mente, da capacidade de concentração e controle emocional.

Como praticar o Banho Alternado

Deve ser feito no chuveiro, alternando as temperaturas quente e fria da água, durante 10 minutos, sendo 1 minuto frio e 1 minuto quente. Inicie com a água quente e termine no frio. A temperatura ideal para a água quente é de 44°C e, para a água fria, de 14 a 15°C, ou seja, que dê a sensação de bem quente e bem fria. A diferença de 20 graus é ideal. Permaneça embaixo da água quente por 1 minuto, molhando todas as partes do corpo. E depois troque para a água fria, igualmente por 1 minuto, expondo todas as partes que estavam aquecidas. O ideal é que toda a superfície corporal receba o estímulo contrastante e seja resfriada.

Banho de assento

Esse método é utilizado para tratar principalmente doenças que afetam a região íntima, mais comumente a feminina, e pode ser feito usando diferentes ingredientes. O banho de assento é quase milagroso: combate infecções, herpes, hemorroidas, controla o corrimento e alivia sintomas como a coceira e irritação vaginal. Todo esse poder consiste na lavagem externa da região íntima com água morna e algumas substâncias que equilibram o pH e evitam a proliferação de bactérias e fungos que afetam a área.

Como Preparar

Você vai precisar de um recipiente bem limpo e grande o suficiente para que você consiga deixar as nádegas e ancas (seu baixo abdômen) completamente imersos na água. A parte superior do corpo, e as pernas e pés ficam para fora. A temperatura deve ser de morna a quente, numa temperatura agradável à sua região íntima. Você pode misturar na água óleo de melaleuca (5 gotas), bicarbonato de sódio (1 colher de sopa) ou camomila (3 colheres de sopa de camomila seca). O indicado é ficar de 3 a 5 minutos no banho de assento, ou até quando você sentir que a água começa a esfriar. Repita o banho duas vezes por dia, durante três dias.

Importante:

O banho de assento é um método paliativo, não substitui de forma alguma os tratamentos indicados pelo ginecologista. Consulte o seu médico sempre e mantenha os seus exames em dia.

Benefícios da Sauna

Os banhos de calor aliviam a tensão, estimulam a circulação sanguínea e ajudam a rejuvenescer a pele por meio da transpiração. O calor dilata os vasos sanguíneos, reduzindo a pulsação e a pressão arterial.

Sauna Seca

Sauna Úmida

Meia hora de sauna equivale a dez minutos de exercício cardiovascular ou corrida leve.

Sobre a perda de peso: praticamente tudo o que eliminar será em forma de suor (só água e sal).

Limpeza de pele: a transpiração na sauna abre os poros e ajuda a remover sujeiras da epiderme, camada superficial da pele. Mas não elimina toxinas de dentro do corpo.

Alerta:

Quem tem pressão arterial alta ou muito baixa ou faz uso de remédios para hipertensão deve realizar sauna com supervisão e conforme as orientações de se médico.

Fisioterapia Aquática

A Fisioterapia Aquática é a ciência que aborda os exercícios terapêuticos em ambiente aquático aquecido, proporcionando diversos benefícios aos clientes-pacientes, como a diminuição do peso corporal e da sobrecarga articular, a melhora do retorno venoso, a facilitação do controle motor e o estímulo ao controle de tronco e equilíbrio.

O tratamento dessas patologias é individualizado e tem como o objetivo a prevenção de doença, além de promover e manter a saúde, curar, tratar e reabilitar as alterações funcionais.

Indicações

Devido a diversas propriedades físicas presentes na água, existe uma menor sobrecarga nas articulações, sendo mais fácil andar e realizar alguns movimentos. Dessa forma, dependendo do equipamento utilizado e da técnica empregada na fisioterapia aquática, é possível fortalecer os músculos, melhorar o equilíbrio, a coordenação, o condicionamento cardiorrespiratório e até a postura.

As indicações mais comuns para um tratamento hidroterápico são para os pacientes que apresentam os seguintes sinais e sintomas:

- Alívio de dor;
- Alívio de espasmos muscular;
- Relaxamento;
- Aumento da circulação;
- Melhora condições da pele;
- Manutenção e/ou aumento das amplitudes de movimento (ADMs);
- Reeducação dos músculos paralisados;

Além disso, pode ser indicada para as seguintes afecções:

- Reumáticas;
- neurológicas;
- respiratórias;

- cardíacas;
- endócrinas;
- psíquicas;

Como se tornar especialista em fisioterapia aquática?

Fisioterapia Aquática é considerada uma Especialidade Profissional pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (**COFFITO**) e pode ser encontrado em clínicas de fisioterapia e centros de reabilitação. **Dessa forma, para efeito de registro, o título concedido ao profissional fisioterapeuta será de Especialista Profissional em Fisioterapia Aquática.**

Para o exercício da Especialidade Profissional em Fisioterapia Aquática, é necessário o domínio das seguintes Grandes Áreas de Competência:

I – Realizar consulta fisioterapêutica no ambiente externo e no ambiente da Fisioterapia Aquática, para prescrever parâmetros de indicação e intervenção;

II – Avaliar a condição física e cinesiológica-funcional específica do cliente/paciente/usuário de Fisioterapia Aquática, e sua acessibilidade no ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;

III – Avaliar as habilidades aquáticas, individuais ou em grupo e o nível de adaptação ao meio líquido, com vistas a estabelecer o programa de intervenção em Fisioterapia Aquática;

Para saber mais, acesse a resolução do COFFITO no link a seguir <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3205>

Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional

COFFITO

RESOLUÇÃO Nº 443, de 3 de setembro de 2014 – Disciplina a Especialidade Profissional de Fisioterapia Aquática e dá outras providências.

RESOLUÇÃO Nº 443, DE 3 DE SETEMBRO DE 2014

Disciplina a Especialidade Profissional de Fisioterapia Aquática e dá outras providências.

O Plenário do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO), no exercício de suas atribuições legais e regimentais, cumprindo o deliberado em sua 245ª Reunião Plenária Ordinária, realizada no dia 29 de agosto de 2014, em sua sede, situada no SRTVS, Quadra 701, Conj. L, Ed. Assis Chateaubriand, Bloco II, Sala 602, Brasília/DF, na conformidade com a competência prevista nos incisos II, III e XII do Art. 5º da Lei nº 6.316, de 17.12.1975, considerando o disposto no Decreto-Lei nº 938, de 13 de outubro de 1969; considerando os termos da Resolução COFFITO nº 80, de 9 de maio de 1987; considerando os termos da Resolução COFFITO nº 260, de 11 de fevereiro de 2004;

considerando os termos da Resolução COFFITO nº 370, de 6 de novembro de 2009;

considerando os termos da Resolução COFFITO nº 377, de 11 de junho de 2010; considerando os termos da Resolução COFFITO nº 380, de 3 de novembro de 2010;

considerando os termos da Resolução COFFITO nº 381, de 3 de novembro de 2010;

considerando os termos da Resolução COFFITO nº 387, de 8 de junho de 2011; considerando a Ética Profissional do Fisioterapeuta, que é disciplinada por meio do seu Código Deontológico Profissional,

considerando o disposto nas DCNs para os cursos de Fisioterapia;

resolve:

Art. 1º Disciplinar a atividade do fisioterapeuta no exercício da Especialidade Profissional em Fisioterapia Aquática.

Parágrafo único. Para todos os efeitos, considera-se como Fisioterapia Aquática a utilização da água nos diversos ambientes e contextos, em quaisquer dos seus estados físicos, para fins de atuação do fisioterapeuta no âmbito da hidroterapia, hidro cinesioterapia, balneoterapia, crenoterapia, cromoterapia, termalismo, duchas, compressas, vaporização/inalação, crioterapia e talassoterapia.

Art. 2º Para efeito de registro, o título concedido ao profissional fisioterapeuta será de Especialista Profissional em Fisioterapia Aquática.

Art. 3º Para o exercício da Especialidade Profissional em Fisioterapia Aquática, é necessário o domínio das seguintes Grandes Áreas de Competência:

I – Realizar consulta fisioterapêutica no ambiente externo e no ambiente da Fisioterapia Aquática, para prescrever parâmetros de indicação e intervenção;

- II – Avaliar a condição física e cinesiológica-funcional específica do cliente/paciente/usuário de Fisioterapia Aquática, e sua acessibilidade no ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- III – Avaliar as habilidades aquáticas, individuais ou em grupo e o nível de adaptação ao meio líquido, com vistas a estabelecer o programa de intervenção em Fisioterapia Aquática;
- IV – Solicitar, aplicar e interpretar escalas, questionários e testes funcionais;
- V – Solicitar, realizar e interpretar exames complementares, como: ergo espirometria subaquática, eletromiografia subaquática, dinamometria subaquática, cinemetria subaquática, entre outros;
- VI – Determinar diagnóstico e prognóstico fisioterapêutico e prescrição em Fisioterapia Aquática;
- VII – Planejar e executar medidas de prevenção e redução de risco;
- VIII – Prescrever, montar, testar, operar, avaliar e executar recursos tecnológicos em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- IX – Prescrever, confeccionar, gerenciar órteses, próteses, adaptações e tecnologia assistiva relativos ao ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- X – Prescrever cuidados paliativos ao cliente/paciente/usuário em Fisioterapia Aquática;
- XI – Prescrever, analisar, aplicar métodos e técnicas para preservar, manter, desenvolver e restaurar a integridade de órgão, sistema ou função do corpo humano em Fisioterapia Aquática;
- XII – Avaliar e monitorar vias aéreas naturais, artificiais e ostomias de cliente/paciente/usuário em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- XIII – Avaliar, prescrever, analisar, aplicar métodos e técnicas nas várias especialidades fisioterapêuticas e áreas de atuação no ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- XIV – Monitorar parâmetros cardiovasculares, respiratórios e metabólicos do cliente/paciente/usuário em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- XV – Avaliar, prescrever, analisar, aplicar recursos tecnológicos, realidade virtual e/ou práticas integrativas e complementares em saúde no que tange à Fisioterapia Aquática;
- XVI – Utilizar recursos de ação isolada ou concomitante de agente hidrocinesio-mecanoterapêutico, termo terapêutico, frio terapêutico, cromo terapêutico, eletro terapêutico, somido terapêutico, aero terapêutico, entre outros, em Fisioterapia Aquática;
- XVII – Aplicar medidas de controle e contra a contaminação da água em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- XVIII – Utilizar os recursos da Fisioterapia Aquática para orientar e capacitar o cliente/paciente/usuário visando à sua funcionalidade;
- XIX – Determinar as condições de alta fisioterapêutica;
- XX – Prescrever a alta fisioterapêutica;
- XXI – Registrar em prontuário consulta, avaliação, diagnóstico, prognóstico, tratamento, evolução, interconsulta, intercorrências e alta fisioterapêutica;
- XXII – Emitir laudos, pareceres, relatórios e atestados fisioterapêuticos;
- XXIII – Realizar atividades de educação em todos os níveis de atenção à saúde e na prevenção de riscos ambientais, ecológicos e ocupacionais em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- XXIV – Realizar atividades de segurança ambiental, documental, biológica e relacional em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática.

Art. 4º O exercício profissional do fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Aquática é condicionado ao conhecimento e domínio das seguintes áreas e disciplinas, entre outras:

- I – Mecânica dos fluidos (estática e dinâmica);
- II – Fisiologia geral, de imersão e do exercício em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- III – Biomecânica Humana no contexto da Fisioterapia Aquática;
- IV – Instrumentos de medida, de avaliação e de controle em Fisioterapia Aquática;
- V – Farmacologia em Fisioterapia Aquática;
- VI – Identificação e manejo de situações complexas e críticas no contexto da Fisioterapia Aquática;
- VII – Primeiros socorros, técnicas de resgate, salvamento e suporte básico de vida em ambiente e contexto da Fisioterapia Aquática;
- VIII – Técnicas, metodologias e recursos tecnológicos em Fisioterapia Aquática;
- IX – Próteses, órteses e tecnologia assistiva no contexto da Fisioterapia Aquática;
- X – Humanização;
- XI – Ética e bioética.

Art. 5º O fisioterapeuta especialista profissional em Fisioterapia Aquática pode exercer as seguintes atribuições, entre outras:

- I – Coordenação, supervisão e responsabilidade técnica;
- II – Gestão;
- III – Gerenciamento;
- IV – Direção;
- V – Chefia;
- VI – Consultoria;
- VII – Auditoria;
- VIII – Perícia.

Art. 6º A atuação do fisioterapeuta profissional especialista em Fisioterapia Aquática caracteriza-se pelo exercício profissional em todos os níveis de atenção à saúde, em todas as fases do desenvolvimento ontogênico, com ações de prevenção, promoção, proteção, educação, intervenção, recuperação e reabilitação do cliente/paciente/usuário, nos seguintes ambientes aquáticos, entre outros:

- I – Hospitalar;
- II – Ambulatorial;
- III – Domiciliar e *Home Care*;
- IV – Públicos;
- V – Filantrópicos;
- VI – Militares;
- VII – Privados;
- VIII – Terceiro Setor;
- IX – Organizações Sociais.

Art. 7º Os casos omissos serão deliberados pelo Plenário do COFFITO.

Art. 8º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Presidente: Dr. Roberto Mattar Cepeda

Diretor-Secretário: Dr. Cássio Fernando Oliveira da Silva.

Diferença entre Hidroterapia e Hidroginástica, você sabe qual é?

Praticar exercícios na água faz muito bem para a corpo, principalmente porque quando se está submerso todos os movimentos ficam mais fáceis de serem executados. Mas você sabe a diferença entre hidroterapia e A hidroginástica?

A **hidroterapia**, é a terapia realizada na água, orientada por um fisioterapeuta, e a **hidroginástica** é uma atividade física realizada na água, orientada por um educador físico. A única semelhança entre elas é que ambas são realizadas em uma piscina.

A **hidroterapia** é feita em uma piscina terapêutica, adaptada com barras e elevador de acessibilidade que auxilia a entrada e saída dos usuários que possuem mobilidade reduzida. A temperatura da água é mais quente, em torno de 33 a 36° e o uso de diversos acessórios auxilia a reabilitação física através de exercícios específicos de acordo com a necessidade de cada indivíduo após realizada uma consulta fisioterápica. Reabilita disfunções ortopédicas, trauma-tológicas, hematológicas, neurológicas, respiratórias, vasculares, de equilíbrio, dentre outras.

Os diferentes níveis de profundidade também é um fator que oferece muitos benefícios, onde pode-se trabalhar com até 0% do peso corporal, facilitando a realização dos exercícios devido ao empuxo e possibilitando descarga de peso precoce, nos casos de fraturas e pós-operatórios.

A **hidroginástica** também se favorece das propriedades da água, porém os objetivos são outros. Normalmente a temperatura da água é em torno de 28°, diferentemente da hidroterapia, é realizada em grupo onde todos fazem o mesmo exercício e normalmente ao som de músicas animadas. Aumentar a capacidade aeróbica, resistência muscular, condicionamento físico e socialização são alguns dos principais benefícios da hidroginástica. Mas, nem todas as pessoas estão aptas para fazer a hidroginástica, por isso a prescrição médica é imprescindível.

Ambas as atividades são saudáveis, mas, são muito diferentes e cada uma delas segue um objetivo específico, finalidades e procedimentos próprios. Por isso, antes de optar por qual fazer, é importante consultar a opinião do seu médico.





VANTAGENS DA HIDROTERAPIA PARTICULAR

A hidroterapia particular é uma das atividades para recuperação de lesões, fraturas e doenças. Com a realização de exercícios controlados e de baixo impacto, é possível recuperar movimentos, fortalecer músculos e aumentar o equilíbrio do corpo. Os serviços de hidroterapia particular podem ser solicitados por jovens, adultos e idosos com quadro de reumatismo, recuperação de traumas ortopédicos ou com doenças neurológicas. Assim, a partir de exercícios específicos, é possível acelerar a recuperação e melhorar a qualidade de vida.

Para que a hidroterapia particular tenha resultado, o tratamento deve ser feito com acompanhamento constante de um fisioterapeuta especialista em atividades em piscina. Assim, é possível adaptar os exercícios de acordo com as limitações de cada paciente. Por isso, outro fator que deve ser considerado na escolha da clínica de hidroterapia particular é a qualidade da piscina. O local deve ter equipamentos para garantir a acessibilidade de pacientes com mobilidade reduzida e realizar o tratamento adequado da água.

DESTAQUE DENTRE CLÍNICAS DE HIDROTERAPIA PARTICULAR

Nós temos um excelente exemplo nesta área. Com atividade no mercado desde 2000, a Serviços de Terapia Aquática e Fisioterapia é uma das principais clínicas de hidroterapia particular da cidade de São Paulo. A piscina da clínica recebe todos os cuidados necessários para evitar alergia nos pacientes. A água, além de ser aquecida, é tratada com ozônio, que oferece vantagens para a pele e os cabelos, pois reduz os efeitos do cloro.

Além disso, a piscina tem toda a estrutura necessária para auxiliar pessoas com dificuldade de locomoção. Para facilitar o acesso à água é utilizado lift, um guindaste com cadeira na ponta. A piscina é adaptada também com barras para garantir o equilíbrio durante as movimentações.

As sessões de hidroterapia têm duração de 45 minutos. Todas as atividades são acompanhadas por profissionais graduados em fisioterapia e com curso de especialização em piscina terapêutica. Dessa forma, o paciente terá todo o suporte durante a atividade, além de ter tratamentos personalizadas de acordo com seu caso – situação patológica ou exercício de fortalecimento corporal. Esse é um exemplo que pode ser seguido por outros profissionais, inclusive você uma vez que seu conhecimento esteja a altura de uma clínica neste porte.

Clister e hidrocolonterapia

Em quais casos a hidrocolonterapia é indicada?

A constipação intestinal é um problema que afeta grande parte da população – e suas causas mais comuns incluem a **má alimentação, falta de hidratação, sedentarismo ou até o uso excessivo de medicamentos**.

Quando a patologia ocorre, os intestinos não se movimentam normalmente, são mal oxigenados, tóxicos e incapazes de desempenhar suas funções de nutrição no organismo. Como consequência da carga tóxica gerada pela constipação, **o intestino também pode parar de funcionar adequadamente**, gerando sintomas como:

- Fadiga excessiva;
- Perda de vitalidade;
- Alergias;
- Hipertensão;
- Enxaquecas;
- Problemas de pele, como acne e psoríase;
- Patologias inflamatórias, infecciosas, reumáticas, articulares e musculares;
- Falta de concentração, agressividade e depressão.

A hidrocolonterapia é indicada para qualquer indivíduo que apresente estes problemas ou a própria constipação, já que o tratamento é capaz de **desobstruir o intestino** e recuperar suas funções normais. Os sintomas citados ainda fazem parte de um processo conhecido como autointoxicação do organismo, que é consequência direta da falta de cuidados com a saúde do intestino. Saiba mais suas causas no próximo item.

Por que é importante cuidar da saúde do intestino?

A hidrocolonterapia é **aplicada por meio de um aparelho específico**, que deve ser manuseado por um especialista com a devida experiência e qualificação na área.

O procedimento é rápido, simples e segue os seguintes passos:

- Um lubrificante à base de água é posto no equipamento e no ânus do paciente;
- Um tubo fino é inserido para injetar a água morna, filtrada e purificada;
- Caso o paciente sinta aumento da pressão ou desconforto na barriga, o fluxo é interrompido;
- Uma massagem abdominal é realizada para facilitar a saída das fezes;
- As toxinas e as próprias fezes são removidas por meio de outro tubo, que é ligado ao tubo de água;
- Um novo fluxo de água é aberto para o interior do canal intestinal.

Todo o processo leva aproximadamente 20 minutos até ser concluído. Nele, geralmente as duas últimas etapas são repetidas até que a água saia sem fezes, **indicando que o intestino está limpo**. Viu como é fácil garantir todos os benefícios da hidrocolonterapia para a sua saúde? Por isso eu insisto que você deve ser, não só o melhor aluno, mas sim o melhor profissional na área.

Pratique mais esportes para superar a constipação sem laxantes



A atividade esportiva irá ajudá-lo a ter uma saúde geral melhor e evitará que você sofra de constipação. Ocorre que **o desenvolvimento dos músculos facilita a expulsão das fezes**.

Além disso, a ausência de exercício físico pode causar uma fraqueza do intestino que dificulta a evacuação regular de resíduos. Não se esqueça que **um estilo de vida sedentário pode afetar a digestão e causar a constipação**. Portanto, é aconselhável praticar exercícios moderados pelo menos 3-4 vezes por semana.

Portanto, se você sofre de prisão de ventre, não deve ter dúvidas de que praticar esportes, caminhar, correr ou praticar disciplinas como ioga são excelentes opções para combatê-la. Até mesmo praticar 10 ou 15 minutos de exercício por dia pode ajudar a regular o seu corpo.

O que é um enema e Tipos de Enemas

Os Enemas podem ser classificados em duas grandes categorias, de acordo com sua finalidade. **Alguns são indicados para a realização em casa**, enquanto outros são exclusivamente de uso profissional.

Tudo depende de para que e como eles serão usados. Aprenda a diferenciá-los de forma simples e saiba para qual situação é aconselhável usar cada um deles.

Os Enemas podem aliviar a constipação, mas as causas devem ser sempre investigadas para a realização de um tratamento adequado.

1. Enemas de limpeza

Também chamados de *Enemas de evacuação*, são o tipo mais frequente e comum de Enemas anais. É um enema que pode ser feito com segurança em casa. **Eles são administrados para limpar o cólon, o reto e parte dos intestinos** de qualquer material fecal que possa ser encontrada lá. Neste tipo de Enemas, geralmente são usadas água pura ou soluções salinas.

Os Enemas de limpeza são recomendados em casos de constipação, para obter amostras de fezes, antes de um exame radiológico do reto. Geralmente o líquido é retido por 2 ou 3 minutos antes de ser expelido completamente, e o procedimento é repetido até que a água saia clara e limpa.

2. Enemas de retenção

A diferença entre o enema de limpeza e o de retenção é que no primeiro o paciente evacua a água quase imediatamente, enquanto no segundo ele deve reter o líquido por menos de 30 minutos, não mais que isso. Nesse tipo de enema, **alguns medicamentos geralmente são administrados no reto misturados com a água**, quando não podem ser administrados por via oral. Além de medicamentos, geralmente são introduzidas substâncias nutritivas. Em ambas situações, o enema de retenção deve ser realizado por profissionais para garantir que as doses estejam corretas.

Antes de realizar o enema de retenção deve ser feito um de limpeza, para que os medicamentos fornecidos cheguem rapidamente à corrente sanguínea.



Como fazer um enema em casa corretamente?

Cada pessoa pode ter sua própria maneira de fazer um enema em casa. Desde o instrumento usado até a posição mais confortável.

Estas são algumas recomendações gerais para realizar um enema caseiro de forma fácil e segura, que será de grande ajuda quando se realiza este procedimento pela primeira vez:

1. **Escolha a sua ferramenta preferida:** tenha à mão o enema de farmácia ou o bulbo anal com o qual irá realizar a lavagem, previamente desinfetado.
2. **Encha-o com água morna:** lembre-se de cuidar da temperatura para não gerar uma mudança repentina ou desconfortável assim que o líquido entrar no corpo.
3. **Lubrifique a ponta plástica:** com a ajuda de vaselina ou algum lubrificante, unte a ponta da ferramenta com a qual você fará o enema para facilitar sua entrada.
4. **Fique em uma posição confortável:** algumas das mais recomendadas são deitar de lado com as pernas dobradas, deitar de costas com as pernas no peito ou agachar.
5. **Insira suavemente a ponta:** insira suavemente a ponta do enema ou bulbo no ânus, tomando muito cuidado para não fazer movimentos agressivos.
6. **Abra ou pressione a ferramenta:** se for um enema de farmácia, pendure-o a 90 centímetros do chão, vire de lado ou para cima e abra a torneira para permitir que a água entre. Se estiver usando um bulbo, é mais confortável agachar e pressioná-lo suavemente.
7. **Aguarde alguns minutos:** fique na posição escolhida e tente manter a água. Espere até sentir vontade de evacuar.
8. **Repita a lavagem:** repita o enema 3 a 4 vezes, até que a água saia clara e limpa. Lembre-se de não introduzir mais de 250 mililitros de água em cada enema.



Os bulbos para Enemas caseiros são comercializados quase sempre em tamanho padrão.

Riscos e precauções com os Enemas caseiros

Embora seja verdade que os Enemas são um procedimento muito útil e que pode ser realizado no conforto do lar, não se deve abusar deles. O uso excessivo pode ter repercussões na saúde que acabam prejudicando a flora intestinal.

A seguir estão algumas precauções para tirar o máximo proveito dos Enemas e não correr riscos desnecessários:

- **O uso de Enemas de café ou água com sabão deve ser evitado**, pois irritam o intestino e podem causar dor e desconforto abdominal.
- Eles não são recomendados em situações em que é perigoso aumentar o peristaltismo intestinal ou movimentos intestinais naturais, como apendicite ou perfuração intestinal.
- **Pode ser prejudicial em pacientes com desequilíbrio hídrico-eletrolítico**. Por exemplo, se houver insuficiência renal.
- Em algumas pessoas, um enema realizado de forma errada pode causar náusea, dor abdominal, proctite ou coceira anal.

Fazer um enema em casa é coisa séria

Depois de conhecer os benefícios e os cuidados dos Enemas, realize-os com atenção para não correr nenhum risco. **Lembre-se de não abusar deles e só usá-los quando necessário.**

Se o principal problema for a constipação, procure alternativas naturais primeiro e depois considere fazer um enema eventual. Consulte o seu médico se a constipação durar mais de uma semana.

Psyllium

O *Psyllium* é um gênero de plantas cujas sementes ajudam a regular o trânsito intestinal e, portanto, a aliviar a constipação. Quando misturadas com água, as sementes incham e **criam uma geleia que limpa o sistema gastrointestinal**. Assim, o *Psyllium* **melhora a frequência, consistência e peso das fezes**, como indica este: estudo publicado na *Alimentary pharmacology and therapeutics*.

- A dose recomendada é de 6 a 12 gramas por dia.
- O momento mais eficaz para tomá-lo é com o estômago vazio, com 2 copos de água e pelo menos meia hora antes do café da manhã.
- Você pode comprá-lo em casas de ervas e farmácias.

Pronto, agora você já conhece algumas soluções naturais que podem ajudar a aliviar a constipação. É muito importante melhorar o trânsito intestinal para **melhorar a saúde geral e ter uma boa qualidade de vida**.

A fisioterapia Aquática é tão antiga quanto a história da humanidade

A utilização da água como forma terapêutica e meio de cura, vem de muito antes da era de Cristo. Hipócrates já utilizava o recurso para pacientes com doenças reumáticas, neurológicas, icterícia, assim como tratamento de imersão para espasmos musculares e doenças articulares.

Com o passar dos anos, a Hidroterapia, palavra derivada do grego, tem por finalidade o tratamento ou cura através da água. É renomeado pouco a pouco de acordo com sua utilização, mas não é um método novo de tratamento.

No contexto da reabilitação, o termo Fisioterapia Aquática vem crescendo a cada dia, pois é a terapia de reabilitação física que se utiliza através de exercícios físicos, manuseios e técnicas específicas fundamentadas, associadas às propriedades físicas da água e aos efeitos que o corpo sofre no meio líquido, tendo como objetivos promover ganhos funcionais que possam ser transferidos para o solo.

A fisioterapia aquática é uma modalidade que utiliza as propriedades hidrodinâmicas para facilitar ou resistir determinados movimentos, além de estabilizar ou desestabilizar o paciente em imersão, isso irá depender dos objetivos funcionais e específicos determinados em solo e ambiente aquático para atingir a meta funcional.

O tratamento é direcionado para que ocorra o que chamamos de transferência positiva, isto quer dizer, que as habilidades funcionais treinadas e adquiridas no meio líquido possam aprimorar o desempenho da função no ambiente natural, onde existem forças gravitacionais que demandam um comportamento motor diferente.

A fisioterapia aquática proporciona um ambiente lúdico, prazeroso e eficaz, capaz de proporcionar aos pacientes experiências sensório-motoras que em alguns casos não são possíveis em solo.

Beneficiamo-nos do meio líquido através das propriedades físicas da água sendo alguns deles, o empuxo, do qual podemos utilizá-lo como facilitador do controle cervical, e atividades motoras como o rolar. Além de ativações musculares específicas direcionadas de acordo com cada objetivo.

A pressão hidrostática, turbulência, o empuxo e a viscosidade, são os princípios físicos mais envolvidos na estimulação sensorial do paciente, uma vez que o meio líquido tem um efeito positivo na percepção corporal, facilitando os ajustes tônicos necessários para o treino das etapas motoras e treino de equilíbrio estático e dinâmico.

A temperatura da água deve ser aquecida. O fato de a piscina terapêutica ser aquecida favorece a redução do espasmo muscular, facilitando a melhora da adequação do tônus e diminuição da dor, permitindo mobilizações articulares em maiores amplitudes.

Conseguindo mobilizar melhor as articulações, se beneficiando dos efeitos que o corpo sofre em imersão, seja através de técnicas específicas ou da hidro cinesioterapia, favorecemos a melhora da resposta e posicionamento do paciente.

O corpo imerso sofre diversos efeitos fisiológicos e variam de acordo com a temperatura da água, propriedades físicas, a duração do tratamento e a intensidade dos exercícios. Outro fator importante é que as reações fisiológicas podem ser modificadas pelas condições da doença de cada paciente.

Por isso é de extrema importância para o profissional fisioterapeuta a compreensão dos princípios físicos da água, os efeitos fisiológicos que o corpo sofre em imersão, a análise do movimento humano e biomecânica, assim como a fisiologia e fisiopatologia da doença para a elaboração dos objetivos terapêuticos quando se trabalha com a fisioterapia aquática.

Podemos obter diversos ganhos funcionais com a utilização da fisioterapia aquática como: Redução do espasmo muscular e das dores, diminuição da fadiga muscular, prevenção de deformidades e atrofia, aumento ou manutenção das amplitudes de movimentos, diminuição do impacto e a descarga de peso sobre as articulações, melhora da flexibilidade, trabalho de coordenação motora global, da agilidade e do ritmo, melhora e adequação do tônus, favorecendo relaxamento, facilitação de etapas motoras assim como treino de ortostatismo e da marcha, melhora do condicionamento físico, melhora da resistência e da força muscular, melhora nas trocas gasosas, reeducação respiratória, estimulação do equilíbrio estático e dinâmico, a noção de esquema corporal, a propriocepção e a noção espacial, entre outros de acordo com cada patologia.

Princípio de Pascal

“O princípio de Pascal é uma lei da Mecânica dos Fluidos que afirma que a pressão aplicada sobre um fluido em equilíbrio estático é distribuída igualmente e sem perdas para todas as suas partes, inclusive para as paredes do recipiente em que está contido. Esse princípio foi enunciado pelo cientista francês Blaise Pascal.”

A hidrostática estuda os fluidos em repouso por meio de variáveis como pressão, volume e densidade. A pressão exercida por um fluido em repouso é chamada de pressão hidrostática e é proporcional à profundidade do fluido. A pressão é distribuída uniformemente no interior de um fluido.

Qual a lei da hidrostática?

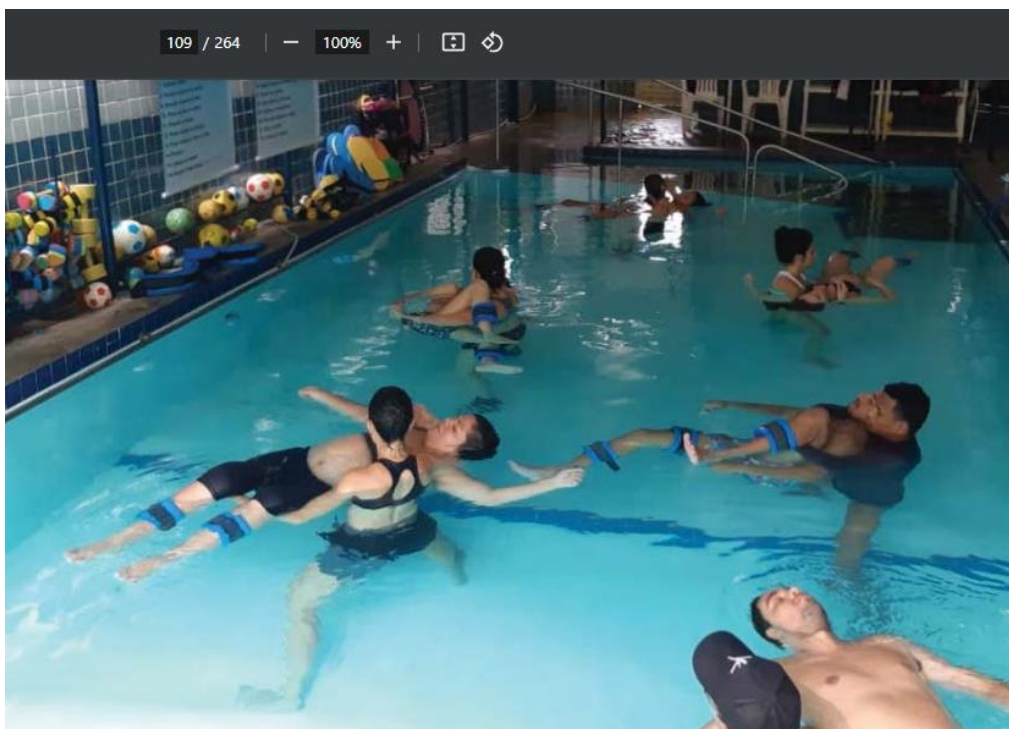
As leis da Hidrostática são: lei de Stevin, lei de Arquimedes e lei de Pascal. A Hidrodinâmica estuda os fluidos ideais em movimento num referencial inercial fixo na tubulação pela qual eles escoam. O princípio de Pascal é uma lei da Mecânica dos Fluidos que afirma que a pressão aplicada sobre um fluido em equilíbrio estático é distribuída igualmente e sem perdas para todas as suas partes, inclusive para as paredes do recipiente em que está contido. Ao analisarmos as alterações exercidas ou sofridas por um fluido em repouso, estaremos nos referindo à Hidrostática, caso analisarmos o fluido em movimento contínuo estaremos nos referindo à Hidrodinâmica.

Para aumentar a pressão, é necessário que a vazão de ar comprimido consumido seja menor que a vazão de ar comprimido fornecido. Dessa forma, podemos dizer que a pressão de um sistema é o resultado da diferença entre a vazão de ar produzida pela vazão de ar consumida. Como exemplo a água da piscina. O que é hidrodinâmica na natação? A posição hidrodinâmica, seria a primeira seguida da movimentação dos membros inferiores e membros superiores, movimento axial (rolamento), respiração técnica e coordenação geral dos movimentos.

Quais são as propriedades da água utilizadas na hidroterapia? Como a água permite maior resistência que o ar, as articulações ficam mais livres, favorecendo diversos tipos de movimentos. Na água os movimentos são mais uniformes e é mais fácil para o paciente manter uma velocidade constante, por isso a eficácia da contração muscular é maior. Aqui só citei um exemplo para termos uma idéia de como funciona a lei Pascal.

“Flutue alguém na água aquecida. Deixe que seu corpo afunde conforme você expira e sinta como a água os levanta novamente quando você inspira. À medida que seu corpo fica mais livre, seu movimento se assemelha cada vez mais ao de uma onda na água, ondas que balançam livremente quem você sustenta, conforme um alongamento se segue a outro, uma dança lenta fluindo ao redor de momentos de quietude. Ao se flutuar uma pessoa, nivelando-a com seu centro do coração, há uma conexão, uma unidade que perdura muito tempo após o término da sessão. Essa é a alegria do Watsu”.
(Harold Dull)

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS (O) COM DOENÇA CRÔNICA EM TERAPIA AQUÁTICA



AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E FUNCIONALIDADE EM IDOSOS TRATADOS PELO MÉTODO WATSU NA CLÍNICA ESCOLA DE FISIOTERAPIA DO CESUPA



Foram realizadas 8 sessões, e após a última sessão, foram realizadas reavaliações com os instrumentos avalia vos já citados acima, para averiguar mudanças da flexibilidade e funcionalidade como resultado do método. E antes e após cada sessão era avaliado os sinais vitais, para melhor controle do bem-estar dos idosos. Figura 1. Movimento “Voo livre” do Método Watsu.



Os dados coletados foram tabulados, interpretados, processados e analisados por meio da estatística descritiva e inferencial

“Todos nós experimentamos a saída desse lugar aquático. E desde então, a água teve muitos papéis em nossas vidas, brincamos nela e nos banhamos com ela, nossos ferimentos foram lavados com ela, muitos fomos batizados com ela, alertados para não entrar sozinhos nela (especialmente depois de comer), quase nos afogamos nela e, finalmente, a conquistamos, e aprendemos a flutuar e a nadar nas ondas, embaixo e em cima delas”. (Harold Dull)

HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE PESSOAS IDOSAS E ENFRENTAMENTO POR OSTEOARTRITE



“Mais fácil me foi encontrar as leis com que se movem os corpos celestes, que estão a milhões de quilômetros, do que definir as leis do movimento da água que escoam frente aos meus olhos.” (Galileu Galilei)

**EFEITOS DO MÉTODO WATSU SOBRE A QUALIDADE DE VIDA,
EM NÍVEL DE DOR LOMBAR,
EM COSTUREIRAS COM LOMBALGIA CRÔNICA NA CIDADE DE
BELÉM (PA)**



**“Boiado por água, ele pode voar em qualquer direção — para cima, para baixo, de lado — por mero sacudir a sua mão. Sob água, homem torna-se um arcanjo.”
(Jacques-Yves Cousteau)**

EFEITOS DA CORRIDA EM PISCINA FUNDA NA FORÇA MUSCULAR RESPIRATÓRIA E NA EXPANSIBILIDADE TORÁCICA DE IDOSOS DIABÉTICOS TIPO 2.



FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM PACIENTES COM DIABETES: PERSPECTIVAS DE UMA NOVA ABORDAGEM



“Se tens que lidar com água, consulta primeiro a experiência, depois a razão”. (Leonardo Da Vinci)

A INFLUÊNCIA DO WATSU NA FLEXIBILIDADE DA CADEIA MUSCULAR POSTERIOR DE MULHERES SAUDÁVEIS.



“Do mesmo modo que o metal enferruja com a ociosidade e a água parada perde sua pureza, assim a inércia esgota a energia da mente.” (Leonardo Da Vinci)

**REVISÃO INTEGRATIVA DA SÍNDROME DE BURNOUT E A SUA
CORRELAÇÃO COM A TERAPIA AQUÁTICA**



**Fiz um apanhado em - TÓPICOS ESPECIAIS EM FISIOTERAPIA
AQUÁTICA – para que você possa ter uma ideia melhor do que
acaba de ler e com isso se concentrar mais no estudo de
HIDROTERAPIA, tornando-se um (a) expert no assunto.**

