

¿QUÉ ES LA HIDROTERAPIA Y QUÉ NOS PUEDE APORTAR?

La terapia acuática o hidroterapia, es un método de tratamiento utilizado por la fisioterapia que brinda innumerables beneficios a las distintas patologías del aparato locomotor.

La **hidroterapia o terapia acuática**, es un método terapéutico en donde se emplean conocimientos fisioterapéuticos de rehabilitación y biomecánica en conjunto con diversas técnicas de tratamiento que sacan el mayor provecho de las propiedades y bondades que nos ofrece el medio acuático.

Las sesiones de hidroterapia o terapia acuática se realizarán en función de las necesidades que se deban cubrir de manera personalizada para cada paciente posterior a su evaluación, ya que como todo proceso de rehabilitación no es una técnica generalizada, sino que debe adaptarse a la persona, la patología y la sintomatología.

Una vez hemos conocido las bases científicas que avalan la aplicación de la hidroterapia como una excelente herramienta o método de tratamiento en el proceso de rehabilitación, es fácil deducir los **numerosos beneficios** que obtienen de la terapia acuática.

- Favorece a la respiración.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Produce un efecto de relajación en los músculos e incluso una relajación mental del paciente.
- Produce un efecto analgésico gracias a la vasodilatación y el efecto de relajación.
- Disminuye las contracturas musculares.
- Contribuye a mejorar el sistema inmunológico.
- Reduce el impacto de los movimientos en las articulaciones.
- Favorece el equilibrio y la propiocepción.
- Permite aumentar la fuerza muscular
- Facilita los movimientos y además permite alcanzar mayor rango en ellos.

Disminuye la sensación de miedo y ansiedad del paciente hacia la terapia.

La terapia acuática será de gran beneficio en innumerables patologías que perjudiquen el correcto funcionamiento del aparato locomotor, entre las cuales destacan:

- Esclerosis Lateral Amiotrófica
- Fibromialgia
- Artritis
- Atrofias musculares
- Enfermedades con alteración del equilibrio y la coordinación
- Patologías mecánicas
- Patologías vasculares
- Esclerosis múltiple

A continuación te mencionamos unos cuantos aspectos claves sobre la terapia acuática o hidroterapia

- La hidroterapia atiende a las necesidades propias de cada persona y establece las sesiones en base a ello.
- Las propiedades físicas del agua le brindan numerosos beneficios al proceso de rehabilitación, entre ellos facilitar el movimiento y reducir el impacto en las articulaciones, disminuir el dolor y alcanzar una relajación física y mental por parte del paciente.
- La hidroterapia o terapia acuática no debe ser confundida con la natación, son actividades destinadas a alcanzar objetivos totalmente diferentes.
- La hidroterapia no es un reemplazo de la fisioterapia, es un **complemento** del protocolo de rehabilitación fisioterapéutico.