

El agua ayuda a recuperar las lesiones

octubre 5, 2010

El agua aporta al tratamiento de cualquier patología musculoesquelética las ventajas de la flotabilidad, la presión hidrostática, una temperatura adaptada y la viscosidad. Estas condiciones son especialmente ventajosas en las afecciones de la columna vertebral por el efecto descompresor de la flotación, que reduce el dolor y la sobrecarga en las articulaciones de la columna y los discos intervertebrales, lo que se traduce en una mayor facilidad de movimiento para el paciente.

Las fisioterapeutas María Ángeles Sánchez e Isabel Vera, de Terapias Acuáticas del Mediterráneo, han explicado las ventajas del ejercicio acuático asistido por profesionales durante un curso de la Universidad Internacional del Mar celebrado en Cartagena.

Ambas señalan las diferencias entre lo que conocemos como hidroterapia, que sólo requiere de la flotación o ejercicio acuático gestionado por el paciente que acude a los recursos que se facilitan en balnearios y spas, y la fisioterapia acuática. Ésta siempre requiere la intervención de un fisioterapeuta en el agua, dirigiendo y controlando los ejercicios en sesiones individualizadas.

La actividad comienza con ejercicios muy suaves para la adaptación al medio acuático y sigue con 45 minutos de ejercicios evolutivos, según las características del paciente y de su lesión: si es aguda o crónica, si hay dolor o falta de movilidad... Así se gradúa la intensidad de los estiramientos para pasar a la fase de propiocepción y de ejercicios para fortalecimiento de la musculatura. Finalmente, otro estiramiento y vuelta a la calma. Durante este tiempo el fisioterapeuta tiene que permanecer en el agua, aunque si el paciente está en fase de mejoría puede recomendarle algunos ejercicios autónomos al final de la sesión.

“Las terapias acuáticas son especialmente eficaces en lumbalgias, donde se busca fortalecer la musculatura de la faja abdominal y de la columna lumbar con ejercicios de estiramiento y propiocepción que no suponen gran esfuerzo ni son dolorosos porque el tronco está flotando”, señala Sánchez, subrayando la importancia de adaptar el tratamiento a las situaciones particulares.

A no ser que la lumbalgia sea muy aguda, con gran dolor y escaso movimiento, y que haya que comenzar con simple flotación para descomprimir la columna y algún ejercicio pasivo, es conveniente combinar ejercicios relajantes y fortalecedores. Con flotación en supino, llevando despacio las piernas al pecho o alternadas, la misma postura boca abajo y estirando lentamente, se empieza a tonificar la musculatura y se ayuda a movilizar las articulaciones de la columna. En abdominales se realizan movimientos laterales del tronco y/o piernas para reforzar la musculatura oblicua, y se mueve la parte superior del tronco y piernas hacia delante para fortalecer la musculatura extensora. Para aumentar la resistencia se utilizan churros, tobilleras o manoplas.

Ejercicios cervicales

En las cervicalgias se usa cada vez más el agua, a pesar de que algunos ejercicios fundamentales pueden hacerse “en seco”, dice Vera. “La flotabilidad no es tan imprescindible en cervicales como para la zona lumbar, pero la terapia acuática aporta una relajación de los músculos que permite mayor movilidad, menos dolor y posturas imposibles en el exterior. Es un tratamiento más completo porque sólo estar dentro del agua implica a todo el organismo.

El protocolo de sesiones es similar al de las lumbalgias, con un aumento muy paulatino de la dificultad de los ejercicios conforme baja el dolor. Una vez dentro de la piscina, la zona cervical se mueve lentamente en flexiones laterales, rotaciones y flexotensiones. Después se pasa al movimiento de hombros con elevaciones y descensos, antepulsión y retropulsión y se trabaja la zona dorsal alta. La propiocepción y la higiene postural son igualmente importantes. “Dentro del agua tratamos de recolocar la postura idónea del cuello o zona cervical de cada paciente, lo que servirá para prevenir posteriores cervicalgias”.

Eficacia y dotación

Tanto en lumbalgias como en cervicalgias se recomienda seis o siete sesiones de acuaterapia, a un ritmo de dos por semana, para que desaparezca el dolor. Las fisioterapeutas aseguran que la fisioterapia en agua es aún poco conocida en España a pesar de sus notables beneficios. El paciente se esfuerza más con el ejercicio indoloro y pierde el miedo a la rehabilitación. La pena es que “aunque se conozcan sus ventajas, muchos profesionales no pueden ofrecer estos servicios porque no disponen de instalaciones idóneas”, explica la fisioterapeuta Isabel Vera. Se requiere una piscina que cubra 1,10 metros para que el agua llegue a la cintura de un adulto, con temperatura de unos 30º y accesible por rampa o escalones.