

FISIOTERAPIA AQUÁTICA: NA ÁGUA O CORPO TRANSFORMA-SE



O fisioterapeuta César Sá no acompanhamento de uma paciente dentro de água

PROPRIEDADES DA ÁGUA, COMO A FLUTUABILIDADE E A RESISTÊNCIA, OTIMIZAM O MOVIMENTO EM TODAS AS IDADES, EXPLICA CÉSAR SÁ, FISIOTERAPEUTA AQUÁTICO

A

fisioterapia aquática "é uma área específica da fisioterapia que utiliza as propriedades da água para facilitar a recuperação funcional dos utentes que usufruem dela, promovendo melhores resultados na sua qualidade de vida", explica César Sá, fisioterapeuta que se dedica a esta área de intervenção e que mostrou na rubrica do canal Now, da Medialivre, as técnicas terapêuticas que aplica.

César Sá apoiou uma utente na execução de uma série de exercícios dentro de uma piscina, incluindo flutuação. A jovem

utente falou também sobre as vantagens desta terapia em meio aquático: "Quando me lesionei, achava que não ia voltar a conseguir realizar os movimentos porque tinha muita dor e muita dificuldade em movimentar-me e sentia-me muito insegura. Por isso, a fisioterapia aquática ajudou-me imenso, porque na água nós conseguimos fazer os movimentos sem muito esforço e conseguimos realizá-los sem dor e isso para mim foi uma grande mais-valia."

Como referiu a utente, "se fosse fora de água, iria sentir muito mais resistência e muito mais dor no meu tratamento do que senti com a fisioterapia aquática".

OS BENEFÍCIOS DA ÁGUA

O fisioterapeuta César Sá acrescenta que a fisioterapia aquática "é indicada para pes-

soas de todas as idades e foca-se na promoção da saúde, na prevenção e recuperação de diversas condições clínicas".

É uma abordagem autónoma que se baseia num raciocínio clínico próprio, envolvendo a aplicação de métodos de avaliação e intervenção específicos no meio aquático.

"O AMBIENTE AQUÁTICO PERMITE QUE OS MOVIMENTOS SEJAM MAIS FÁCEIS E CONFORTÁVEIS DE SE REALIZAR, FACILITANDO ENTÃO A RECUPERAÇÃO SEM SOBRECARRREGAR AS ARTICULAÇÕES"

César Sá, Fisioterapeuta aquático

"O fisioterapeuta utiliza as propriedades da água, como a flutuabilidade e a resistência, para otimizar o movimento e melhorar a função, sempre adaptando a intervenção às necessidades de cada pessoa", explicou César Sá.

A fisioterapia aquática pode atuar em três níveis. "A nível terapêutico, atua no tratamento de condições clínicas específicas, ajudando na recuperação e reabilitação", referiu.

A nível preventivo também, "onde se foca na prevenção de problemas de saúde, melhorando a mobilidade e promovendo um estilo de vida mais saudável".

E a nível lúdico-recreativo, "promovendo o bem-estar através de atividades aquáticas estruturadas que combinam o exercício e o lazer".

FACILIDADE DE MOVIMENTOS

Como adiantou o fisioterapeuta César Sá, "a utilização do meio aquático é facilitadora e diferenciadora, proporcionando melhorias significativas na funcionalidade e na sintomatologia, como, por exemplo, na redução da dor, e promovendo também uma recuperação mais eficaz".

"Muitos dos nossos utentes não conseguem fazer determinados movimentos em terra e, em água, através da utilização das propriedades da água, conseguem realmente fazê-lo", sublinhou.

Há uma leveza dos movimentos na água que não tem paralelo em terra. "O ambiente aquático permite que os movimentos sejam mais fáceis e confortáveis de se realizar, facilitando então a recuperação sem sobrecarregar as articulações."

AVALIAÇÃO CLÍNICA PRIMEIRO

Mas atenção: o trabalho terapêutico em água é clínico e não é comparável à prática de hidroginástica ou natação por pes-

soas que estejam em recuperação de lesões – desportos que podem ser complementares dependendo da fase de recuperação em que o utente se encontra.



"O FISIOTERAPEUTA UTILIZA AS PROPRIEDADES DA ÁGUA, COMO A FLUTUABILIDADE E A RESISTÊNCIA, PARA OTIMIZAR O MOVIMENTO E MELHORAR A FUNÇÃO, SEMPRE ADAPTANDO A INTERVENÇÃO ÀS NECESSIDADES DE CADA PESSOA "

César Sá, Fisioterapeuta aquático

"Todo o trabalho que é feito no meio aquático é específico e exclusivo dos fisioterapeutas. Tentamos, através de uma avaliação rigorosa e específica, tanto em terra como em água, perceber quais são os principais problemas que a pessoa nos apresenta e depois, então, estruturar o

melhor plano de intervenção, utilizando, como eu referi, algumas propriedades da água, como a flutuabilidade, a resistência, a força de arrasto, etc., de modo que permita aqui resistir ao movimento, fortalecer, ganhar mais equilíbrio, dar mais coordenação também à pessoa, entre outros aspetos", precisou César Sá.

Ou seja, num processo até inicial de recuperação, "a água pode ser vantajosa para que as pessoas também se tornem mais motivadas neste seu processo de evolução funcional/habilitação, para conseguir atingir depois o máximo de autonomia, o máximo da sua qualidade de vida, tendo em conta a lesão ou a limitação que apresentavam".

Quer como tratamento principal ou complementar a outras modalidades, "a fisioterapia aquática oferece uma abordagem segura, eficaz, adaptada tanto para a reabilitação individual como em grupo, em ambientes públicos ou privados".

Tem demonstrado ser uma "solução diferenciadora na recuperação de diversas condições, ajudando as pessoas a retomarem as suas atividades diárias com mais autonomia, confiança e conforto", destaca César Sá.

Para recuperar de uma lesão, melhorar a mobilidade ou até mesmo simplesmente investir na saúde, a fisioterapia aquática pode ser a solução. Sempre com a orientação de um fisioterapeuta específico nesta área. Experimente e sinta os benefícios desta área.

O PAPEL DA ORDEM NA PROFISSÃO

Para César Sá, a Ordem dos Fisioterapeutas "é importante porque permite sermos uma profissão autorregulada, com autonomia, permite-nos também ser profissionais especializados num processo de avaliação e de intervenção com diversas populações e também em diversas condições clínicas, assim como nos permite trabalhar diretamente com outros profissionais, tanto da área da saúde como da área do exercício, entre outros".

