

ATTIVITÀ MOTORIE IN ACQUA PER DISABILI

Negli ultimi trent'anni la idroterapia e la rieducazione motoria in acqua hanno registrato un forte consenso ed incremento da parte di medici, fisioterapisti ed allievi-pazienti grazie all'efficacia ed efficienza dimostrata soprattutto laddove non fosse possibile l'applicazione dei protocolli tecnici tradizionali fuori dall'acqua.

I vantaggi e i benefici sono dovuti ai seguenti principi fisici :

Principio di Archimede

Grazie alla spinta idrostatica che il nostro corpo immerso in acqua riceve il nostro peso si "riduce" del 50% circa se siamo immersi sino all'ombelico, e sino al 90% circa se siamo immersi sino alle spalle. Di conseguenza diminuisce il peso gravante sulle articolazioni facilitando così le esercitazioni di deambulazione (avanti, laterale, indietro etc.).

Grazie alla riduzione della tonicità posturale, dovuta al contatto con l'acqua, diminuiscono notevolmente le tensioni muscolari con grandi vantaggi per i disabili che presentano ipertonìa muscolare (para-tetraplegie). La diminuzione del tono muscolare comporta infatti un piacevole rilassamento che permette l'utilizzazione di muscoli normalmente difficili da controllare.

Viscosità

L'acqua è più densa dell'aria e per questo il nostro corpo trova più resistenza nell'attraversarla.

Utilizzando la resistenza a nostro vantaggio l'acqua diventa un mezzo dalle caratteristiche uniche per la facilità di modulazione dei carichi di esercizio, ottenuta semplicemente variando la velocità di esecuzione dei movimenti o con l'ausilio di semplici attrezzature didattiche.

Pressione idrostatica

La pressione che l'acqua esercita sulla superficie corporea stimola la senso-percezione migliorando la propriocezione, cioè l'adattamento che il nostro corpo fornisce in risposta alle mutate condizioni ambientali e dalla quale si ottiene il miglioramento della capacità di equilibrio e di regolazione della postura.

Temperatura

Il calore dell'acqua e il calore prodotto dal movimento favoriscono la vasodilatazione, la vascolarizzazione, l'ossigenazione e il rilassamento dei tessuti corporei.

I principi sopraccitati sono un riferimento fondamentale per l'attuazione dei protocolli didattici di idroterapia e rieducazione motoria, ma sarebbero aridi se non accompagnati dall'**aspetto ludico** e dalla **socializzazione** che sono particolarmente favoriti in acqua.

Gli obiettivi da raggiungere sono modulati, valutati e adattati in base alla disabilità dell'allievo e al suo rapporto iniziale con l'acqua.

Le attività motorie in acqua hanno come obiettivo principale l'educazione e la presa di coscienza dello schema corporeo inteso come conoscenza e consapevolezza del rapporto fra il proprio corpo e il mondo circostante.

Oltre il miglioramento fisiologico (tonificazione, resistenza muscolare, mobilità articolare, coordinazione, equilibrio..), migliora l'aspetto psicologico-ricreativo e relazionale in quanto si motiva l'uscita dall'ambiente familiare favorendo gli interscambi sociali.