

EFFECTOS DE LA HIDROTERAPIA PARA PATOLOGIAS VERTEBRALES

Raquel Cordero Álvarez (Profesora de Natación Centro Deportivo SMP)

Graduada en Ciencias del Deporte (INEF) por la UPM

Estudiante de 2º de Fisioterapia en la UPSA



INTRODUCCIÓN

La hidroterapia es una de las actividades que actualmente está obteniendo mayor éxito en las piscinas cubiertas. Consiste en utilizar el agua para prevenir o tratar lesiones, así como para otras enfermedades.

El **dolor lumbar crónico** es una de las patologías con mayor demanda en estos servicios. Un dolor lumbar es considerado crónico cuando este persiste por un periodo superior a los 12 días. Los efectos anti gravitatorios que el agua nos proporciona son realmente beneficios en el tratamiento de patologías en la columna vertebral (Fuentes, et. Al, 2007).

La **escoliosis** es una desviación de la columna vertebral con respecto al eje longitudinal medio del tronco. **La natación** como tal no previene ni cura esta patología, pero si es cierto, que **mejora la calidad de vida de las personas**, (Fenoll, et Al. 2017).

Otro aspecto a tener en cuenta es la diferencia entre ambos sexos, ya que las mujeres tienen un riesgo mucho mayor que los hombres a sufrir desviaciones en la columna vertebral al igual que asimetrías en el tronco, (Fenoll, et Al. 2017).

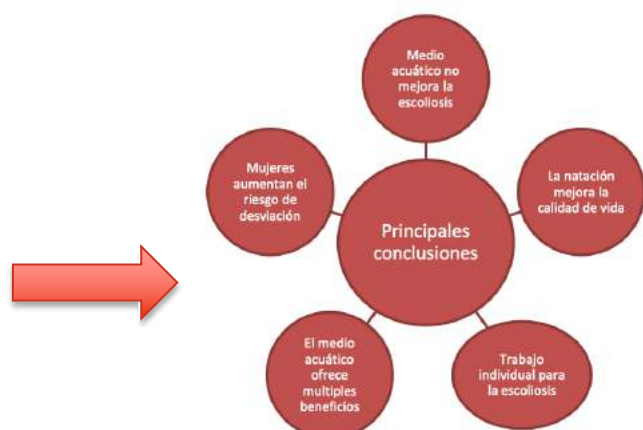
Principales conclusiones de la escoliosis y el medio acuático (Fenoll, et Al. 2017)



Beneficios para la escoliosis



Ejemplo de ejercicio para la corrección de la escoliosis



El agua además tiene un efecto drenante, y debido a que en el agua pesamos menos, nos ayuda a procesos de recuperación de artrosis, artritis, personas embarazadas, etc.

En personas que padecen **hipercifosis dorsal**, se recomienda el nado a crol con la cabeza fuera del agua sin llegar a hacer una hiperextensión cervical o a espalda con la barbilla alejada del pecho.

Si se padece una patología lumbar como hemos mencionado anteriormente, se recomienda llevar la cabeza dentro del agua.

Y en el caso de **hiperlordosis**, se propone realizar ejercicios principalmente de espalda y braza vertical.

Como conclusión, después de diferentes estudios que se han realizado acerca de las diferentes patologías en la columna vertebral en el medio acuático podemos decir, que es un tratamiento efectivo, porque crea hábitos saludables, reduce las incapacidades funcionales y mejora la calidad de vida de las personas, (Hernández, 2009).

Si estás interesado en mejorar tu calidad de vida y tienes problemas de espalda en el Centro Deportivo SMP podemos ayudarte. Ven a informarte.

BIBLIOGRAFÍA

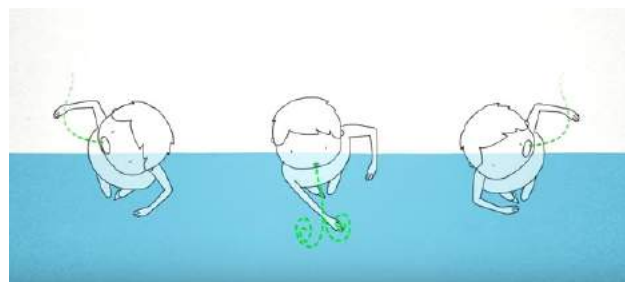
Fenoll et Al, (2017). *El papel de la natación y las actividades acuáticas para la mejora de la escoliosis idiopática*. Dialnet. Vol 1, nº1 (23-32)

Fuentes et Al, (2007). *Efectos de la hidroterapia en el dolor lumbar crónico: fisioterapia basada en la evidencia*. Elsevier. Vol.10, nº2 (97-102)

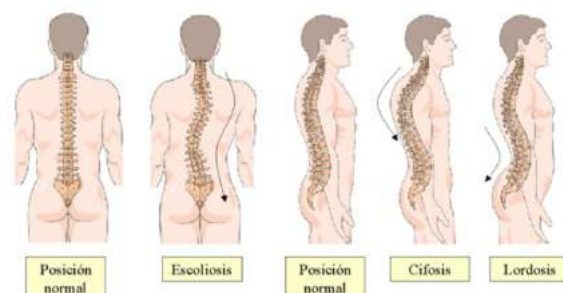
Recuperado de:

<http://www.consejosdefisioterapia.org/2015/06/23/ejercicio-en-el-agua-para-reducir-el-dolor-de-espalda/>

Imágenes recuperadas: www.google.es



Técnica de crol para la mejora de la hipercifosis dorsal



Diferentes posiciones de la columna vertebral