

Os Benefícios da Hidroterapia



A hidroterapia é um dos recursos mais utilizados dentro da fisioterapia para tratamento e reabilitação dos mais diversos acometimentos, pois é um tratamento altamente eficaz e clinicamente comprovado que traz inúmeros benefícios a todos os pacientes, sejam eles ortopédicos, neurológicos ou respiratórios.

A água vem sendo utilizada como meio de cura desde a civilização grega, por volta de 500 a.C. Hipócrates já utilizava a hidroterapia para tratar pacientes com doenças reumáticas, neurológicas e doenças articulares, por volta de 460-375 a.C.

Os romanos utilizavam os banhos para higiene e prevenção de lesões em atletas. Com o passar do tempo esses banhos deixaram de ser exclusivos dos atletas e se tornaram parte do tratamento utilizado em centros de saúde, casas de repouso, centros recreativos e de exercícios. Em meados de 330 d.C o objetivo principal dos banhos romanos era curar e tratar doenças reumáticas, paralisias e lesões.

A partir do ano 1700 o uso terapêutico da água foi aumentando gradualmente quando um médico alemão chamado Sigmund Hann e seus filhos defenderam a utilização da água para tratar úlceras de pernas e diversos problemas de saúde. A partir daí essa conduta médica começa a se chamar hidroterapia, que tem como definição o uso da água sobre qualquer forma para o tratamento de doenças.

No Brasil a hidroterapia teve início na Santa Casa do Rio de Janeiro, em meados de 1922. Naquela época a entrada principal da Santa Casa era banhada pelo mar as condutas principais de hidroterapia eram os banhos de água doce e salgada. ☐

O Que é a Hidroterapia?



O termo hidroterapia vem do grego “hydor”= água e “therapeia”= cura e consiste em utilizar a água e seus recursos para tratamento e reabilitação das mais diversas patologias.

A hidroterapia é o conjunto de todos os tipos de terapia que utiliza a água como recurso profilático ou terapêutico. Hidroterapia por via oral, balneoterapia, duchas quentes, frias ou mornas, crioterapia, talassoterapia, turbilhão, saunas, hidrocinesioterapia e fisioterapia aquática são algumas das inúmeras formas de uso da água utilizados durante os processos profiláticos e terapêuticos. ☐

Como Funciona a Hidroterapia

A hidroterapia utiliza os efeitos terapêuticos que a água oferece para proporcionar ao paciente melhores condições para a realização dos movimentos que até então poderiam ser impossíveis de se realizar em solo.

A imersão na água aquecida oferece benefícios como o relaxamento e analgesia, e o empuxo alivia o estresse sobre as articulações reduzindo as forças gravitacionais relacionadas ao movimento, fazendo com que uma atividade de sustentação de peso, por exemplo, que pode ser contraindicada

no solo, possa ser realizado com segurança na piscina durante a sessão de hidroterapia.

Fora esses efeitos, a hidroterapia explora as diferentes propriedades da água que são transformadas em benefícios terapêuticos. São elas: ¶

- Densidade relativa – é o que determina a capacidade de flutuação de um objeto ou corpo. A densidade da água é 1 e tudo que é menor que 1, flutua. O corpo humano possui densidade relativa de aproximadamente 0,93 e por isso ele tem a capacidade de flutuar. Essa propriedade pode ser utilizada para dar suporte a articulações enfraquecidas e proporcionar assistência e resistência durante o movimento na água. Além disso, a flutuação oferece a possibilidade de reproduzir movimentos e posturas difíceis de serem realizadas em solo.
- Força de empuxo – é uma força de sentido contrário ao da gravidade (de baixo para cima) com intensidade igual ao peso do volume de água deslocado. Esse efeito é utilizado como resistência ao movimento dentro da água, fortalecendo a musculatura sem aumentar o impacto articular. Além disso o empuxo estimula a circulação periférica e fortalece a musculatura respiratória.
- Pressão hidrostática – É a pressão exercida pelo líquido no objeto nela imerso. Quanto mais profunda a imersão, maior é a pressão hidrostática, ou seja, quando um paciente está de pé em uma piscina, seus pés receberão uma maior pressão do que a região do tórax, por exemplo. A pressão hidrostática oferece analgesia (Teoria das Comportas), reduz edemas e aumenta o débito cardíaco.
- Viscosidade – é a força de atrito entre as moléculas da água, causando resistência ao fluxo. Movimentos rápidos dentro da água aumentam esse atrito gerando o que conhecemos como turbulência, que pode interferir no deslocamento do corpo do paciente na água. A turbulência pode ser utilizada tanto como resistência para treinos de fortalecimento como auxílio para a realização de algum movimento.

Vantagens e Benefícios da Hidroterapia

Os exercícios realizados na água são excelentes para o processo de reabilitação, pois oferecem tantos benefícios quanto a fisioterapia no solo com o diferencial de trazer junto outros benefícios como analgesia, melhora da circulação sanguínea e linfática e melhora da capacidade respiratória.

A hidroterapia promove ao paciente aumento da força muscular, melhora do equilíbrio e melhora do condicionamento cardiorrespiratório, reduzindo o impacto nos membros inferiores e oferecendo formas de realizar exercícios que até então podem ser impossíveis de serem realizados em solo em um primeiro momento.

Vantagens:

O meio aquático oferece uma série de vantagens que podem ser muito úteis para o processo de reabilitação de pacientes das mais diversas patologias.

São elas:

- A flutuação permite que o paciente realize movimentos em diversos planos, proporcionando atividades que até então poderiam ser impossíveis de serem realizadas em solo;
- A água diminui o impacto de movimento das articulações, diminuindo o risco de causar lesões em pacientes com doenças articulares ou degenerativas;
- A água pode ser utilizada tanto como resistência para ganho de força muscular como para auxílio de movimentos para músculos fracos e paralisias;
- A instabilidade dentro da água estimula o treino de equilíbrio e propriocepção;
- A temperatura da água relaxa a musculatura, diminuindo a dor e facilitando os exercícios de alongamentos, além de ajudar na adequação do tônus muscular em pacientes neurológicos;
- Dentro da água o paciente perde o medo e os treinos de marcha e equilíbrio se tornam mais fáceis;
- O meio aquático é divertido e estimulante, fazendo com que o paciente tenha muito mais ânimo em realizar suas sessões de fisioterapia;
- Além dos benefícios físicos, estudos comprovam que a hidroterapia também traz inúmeros benefícios psicológicos para a saúde do paciente.

Benefícios

Todas essas vantagens fazem com que a hidroterapia tragam inúmeros benefícios para o paciente:

- Diminui a dor
- Oferece relaxamento muscular
- Aumenta o suprimento de sangue para os músculos
- Diminui o impacto das articulações causadas pela gravidade
- Diminui a pressão sanguínea
- Melhora o retorno venoso
- Melhora a circulação periférica
- Melhora a circulação linfática
- Melhora da mecânica respiratória
- Fortalece a musculatura respiratória
- Melhora do sistema cardiorrespiratório

Como a Hidroterapia Pode ser utilizada

Todo e qualquer tipo de terapia que se utilize água pode ser considerada como hidroterapia. As mais comuns e amplamente utilizadas na fisioterapia são:

Compressas:

As compressas de água fria e quente são utilizadas há milhares de anos e são muito eficazes no tratamento das mais diversas doenças.

As compressas de água quente podem ser feitas através de toalhas molhadas em água quente e colocadas no local da lesão, ou com o uso de bolsas específicas para o uso de água quente.

As compressas frias podem ser também realizadas com o uso de toalhas molhadas com água fria, bolsas de água fria ou sacos de gelo.

Turbilhão

O turbilhão é um aparelho de fisioterapia que consiste em um tanque de água com uma máquina onde há um turbilhonamento intenso de água. O turbilhão traz como efeitos a analgesia, relaxamento muscular, adequação de tônus (dependendo da temperatura da água utilizada) e pode ser utilizada em diversas patologias ortopédicas e neurológicas.

Banhos de imersão

Consiste em imergir o membro acometido na água fria ou quente para se obter os benefícios da hidroterapia. Pode ser realizado na água fria, quente ou intercalando as duas, nos chamados banhos de contraste.

- Água Fria

Á água fria traz inúmeros benefícios e pode ser um grande aliado para o processo de reabilitação dos pacientes das mais diversas patologias.

A água gelada ajuda a reduzir o edema, a dor e as contraturas musculares de lesões ortopédicas, proporcionando o paciente uma reabilitação mais rápida.

Para pacientes neurológicos, a água gelada ajuda a diminuir a espasticidade favorecendo todo o processo de reabilitação.

A água fria pode ser usada através de compressas (água fria ou gelo), imersão ou turbilhão. ¶

- Água Quente

A água quente também traz muitos benefícios que podem auxiliar o paciente durante a reabilitação.

A água quente causa vasodilatação, melhora o metabolismo e a circulação local, promove relaxamento muscular, diminui a dor, reduz a rigidez articular e alivia o espasmo muscular.

Ela pode ser usada nas patologias ortopédicas crônicas para a diminuição da dor e melhora da rigidez articular, para que os exercícios de alongamento e fortalecimento sejam feitos de forma mais eficaz e confortável para o paciente.

Em pacientes neurológicos, a água quente também pode ajudar a diminuir a relaxar a musculatura e diminuir o tônus.

A água quente pode ser realizada através de compressas, bolsas e turbilhão.

Os Tipos de Exercícios que Podem ser Realizados na Piscina



Um dos maiores benefícios da hidroterapia é que praticamente todos os exercícios podem ser realizados dentro da piscina, visto que o fisioterapeuta consegue oferecer toda a segurança para que o paciente consiga realizar os exercícios sem esforço e ainda utilizando a água como resistência ou como auxílio do movimento em questão.

O fisioterapeuta pode ainda utilizar todos os recursos que a água oferece para conseguir benefícios extras para o processo de reabilitação.

Exercícios Estáticos

Os exercícios estáticos são indicados para a fase inicial do tratamento, para a adaptação do paciente no meio aquático.

Eles também são indicados para casos em que o paciente não consiga realizar algum tipo de movimento, seja ele por dor ou fraqueza muscular.

Pode-se também utilizar os exercícios estáticos para realizar os mais diversos tipos de alongamentos musculares.

Exemplos:

– Paciente em pé, encostado na borda da piscina, com joelhos flexionados a 90° e água na altura dos ombros. Realizar expirações longas sobre a água. Evoluir com a imersão da boca e posteriormente, com a imersão da boca e nariz na água para treino de respiratório.

– Paciente flutuando na piscina utilizando flutuadores em membros superiores, inferiores e pescoço (e quadril, caso seja necessário). Realizar um movimento de turbulência na água com as mãos próximo do membro acometido e solicitar ao paciente que mantenha o membro no lugar.

– Paciente em pé, encostado na borda da piscina. Elevar um dos membros inferiores mantendo a extensão de joelho e a flexão plantar de tornozelo. Tomar cuidado para que o paciente não compense o alongamento fazendo uma retroversão de quadril.

Exercícios Dinâmicos

Todos os exercícios dinâmicos realizados em solo podem ser facilmente realizados na água, com a facilidade de ter a água como auxílio ou resistência do movimento.

Exercícios aeróbicos como caminhada na piscina, bicicleta aquática e step podem ser utilizados como aquecimento e para treino cardiorrespiratório.

Exercícios de fortalecimento podem ser realizados tanto em posição ortostática como em flutuação. Cabe ao fisioterapeuta avaliar qual a melhor forma para o paciente em questão.

Os exercícios podem ser realizados utilizando a água como resistência para um maior ganho de força muscular. Pode-se ainda utilizar pesos especiais para hidroterapia caso seja necessária uma carga maior.

Para pacientes com muita fraqueza ou com paralisia, pode-se utilizar a água para auxiliar o movimento como uma espécie de movimento passivo. Basta fazer movimentos de turbulência na água que movimentem o membro paralisado para o sentido desejado.

Os treinos de equilíbrio são muito bem indicados na piscina, pois a instabilidade da água é um excelente meio para o tratamento de equilíbrio em pacientes de várias patologias, principalmente as de origem neurológica como [AVC](#), Mal de Parkinson e Mal de Alzheimer.

Os treinos de marcha também são bastante indicados principalmente para pacientes que possuem medo de caminhar em solo.

Exemplos:

– Paciente em flutuação, com flutuadores em membros inferiores, superiores e cabeça (e quadril, caso necessário). Solicitar abdução e adução de quadril utilizando a resistência da água como sobrecarga.

– Paciente em pé, com as mãos apoiadas na borda da piscina. Colocar uma caneleira de hidroginástica e realizar extensão de quadril contra a resistência da água.

– Paciente em pé no meio da piscina. O fisioterapeuta realiza movimentos de turbulência na água em volta do paciente para causar ainda mais instabilidade. Solicitar ao paciente que tente se manter equilibrado pelo maior tempo possível.

Em Que Casos a Hidroterapia é Indicada?

A hidroterapia é indicada para pacientes que possuem dores crônicas, fraqueza muscular, paresias e paralisias, déficit de equilíbrio, déficit de marcha entre outros. Ela também está indicada em pacientes que, por algum motivo, não possam realizar a fisioterapia convencional.

– Disfunções ortopédicas e musculoesqueléticas

A hidroterapia é bastante indicada para pacientes com lesões ortopédicas e musculoesqueléticas, principalmente para aqueles que possuem algum tipo de restrição para sustentação de peso. O paciente pode começar com exercícios em flutuação e ir passando progressivamente para imersões até conseguir se manter em pé dentro da piscina.

A hidroterapia também é bastante indicada em casos de dor extrema, pois a água, além de ajudar na diminuição da dor, facilita a mobilidade e a realização de exercícios.

– Disfunções reumatológicas

Pacientes com disfunções reumatológicas geralmente relatam muita dor na realização de qualquer movimento. A hidroterapia é de grande auxílio nesses casos, pois a água ajuda na diminuição da dor e promove um relaxamento muscular, permitindo que exercícios de fortalecimentos e alongamentos possam ser realizados de forma muito mais confortável para o paciente.

– Disfunções neurológicas

Todos os pacientes com desordens de origens neurológicas conseguem ótimos benefícios com a hidroterapia.

A temperatura da água ajuda na regulação do tônus muscular e o meio aquático propicia várias formas de exercícios que muitas vezes não podem ser realizados no solo.

Pacientes com doenças desmielinizantes são os que mais se beneficiam, pois com a hidroterapia conseguem uma boa manutenção da força muscular sem causar fadiga.

– Idosos

A hidroterapia é um excelente recurso para a manutenção da qualidade da vida dos idosos.

Com ela é possível manter um bom nível de força e alongamento muscular e ainda trabalhar o equilíbrio e a marcha para a prevenção de quedas.

De uma maneira geral, a hidroterapia é indicada para: ¶

- Tendinites, fraturas, entorses, luxações
- Osteoartrose, [osteoporose](#), artrite reumatoide
- Hérnia de discos, desvios posturais de coluna
- [Fibromialgia](#)
- AVC, TCE, Lesão Medular, Esclerose Múltipla, [Esclerose Lateral](#)
- [Amiotrófica](#), Mal de Parkinson
- [Paralisia Cerebral](#), Mielomeningocele, Osteogênese Imperfeita, [Distrofia Muscular de Duchenne](#)
- Distrofias musculares no geral
- Idosos

O Papel do Fisioterapeuta – Conhecimentos Necessários para Hidroterapia



Para um fisioterapeuta trabalhar com hidroterapia é necessário que ele inicialmente estude bastante a fisiologia do exercício para a reabilitação, afinal a hidroterapia utilizada os mesmos princípios biomecânicos para a prescrição de exercícios.

Porém, além disso, o fisioterapeuta precisa estudar afundo os efeitos fisiológicos da água para saber como utilizar esses efeitos a favor da reabilitação do seu paciente.

É necessário saber a fisiologia da imersão, quais as alterações fisiológicas da imersão em repouso e durante o exercício e quais os efeitos da temperatura da água durante a sessão de hidroterapia, para oferecer ao paciente um programa de reabilitação totalmente seguro e eficaz.

Dentro da grade da graduação de fisioterapia existe a matéria de hidroterapia, porém a melhor forma de se tornar um profissional totalmente capacitado para atuar na área é através dos cursos de extensão.

Como a Hidroterapia é Capaz de Melhorar a Circulação do seu Aluno

Durante a imersão vertical na água, a pressão hidrostática atua sobre todas as partes do corpo. Nos membros inferiores a pressão é maior, pois quanto mais funda for a imersão, maior é a pressão hidrostática.

Por causa dessa pressão mais intensa em membros inferiores, ocorre uma maior redistribuição do sangue venoso para a região central, favorecendo o retorno venoso e estimulando uma melhor circulação periférica.

Dessa forma a hidroterapia é uma grande aliada em pacientes que sofrem com problemas circulatório já que a técnica atua diretamente na melhora da circulação sanguínea. ¶

Recuperando Lesões – Como a Hidroterapia Pode Ajudar o seu Aluno

A hidroterapia pode auxiliar o aluno durante o processo de reabilitação ao utilizar as propriedades físicas da água como um adjuvante ao tratamento.

Caso o aluno apresente muita dor, a hidroterapia pode ser indicada para diminuição da dor e do edema proveniente da lesão, através de compressas de água fria e gelo ou através das atividades de fisioterapia aquática.

Na fisioterapia aquática, além da também diminuição da dor, a imersão na água relaxa a musculatura e permite que exercícios que eram realizados com dor em solo possam ser feitos na piscina com facilidade, já que na água não há sobrecarga na articulação.

A fisioterapia aquática é bastante indicada logo após o pós-operatório de disfunções ortopédicas e musculoesqueléticas (quando liberado para o médico), já que nesse primeiro momento apenas os exercícios passivos e isométricos são indicados. O fisioterapeuta pode colocar o paciente em flutuação total e realizar os movimentos necessários apenas movimentando-o dentro da água ou fazendo movimentos de turbulência com as mãos.

Pacientes que não podem realizar sustentação de peso no solo também podem realizar a fisioterapia aquática e fazer exercícios diversos em flutuação total. Conforme a evolução, o paciente pode imergir o membro acometido aos poucos dentro da piscina até poder apoiar totalmente.

Como Diminuir as Dores Corporais Através da Hidroterapia

É possível diminuir as dores corporais através de 3 técnicas da hidroterapia:

- Compressas de água fria (ou gelo)

As compressas de água fria são excelentes para dores agudas e lesões traumáticas, pois além de diminuir a dor, evitam e diminuem o edema.

As compressas de água fria também são bastante indicadas para cólicas menstruais e enxaquecas.

Basta aplicar uma toalha molhada com água gelada (ou um saco de gelo) no local da dor e deixar por 15 minutos.

- Compressas de água quente

As compressas de água quente são mais indicadas para dores crônicas como artrites, artroses tendinites e etc., além de se serem muito eficazes para dores musculares tensionais.

Umedeça uma toalha com água quente e deixar na região da dor por 20 minutos. Quando sentir que a toalha está esfriando é necessário umedecê-la com água quente normalmente.

- Fisioterapia aquática

Exercícios de fortalecimento, alongamento e relaxamento na piscina ajudam a diminuir a dor e promovem um relaxamento muscular global, indicado para pacientes com doenças e dores crônicas no geral.

Tratando Desvios Posturais com a Hidroterapia – Como Essa Técnica Ajuda a Corrigir a Postura do seu Aluno

Os exercícios na água ajudam no fortalecimento muscular global, incluindo a musculatura de tronco e postural.

As propriedades da água produzem um ambiente que diminui a gravidade e facilitam a realização de movimentos de fortalecimento em qualquer amplitude de movimento, excelente para fortalecimento de músculos da região abdominal.

O fortalecimento na água enfatiza o controle e o alinhamento postural, enquanto que a turbulência da água exige uma estabilização central antes que

o movimento distal seja possibilitado, aumentando assim a força dos músculos posturais.

Os exercícios de mobilidade e estabilização de coluna são bem indicados para serem realizados na piscina, já que não há sobrecarga na coluna.

Além de todos esses benefícios, a água ainda auxilia para que exercícios de ADM sejam feitos de forma mais fácil e com segurança para o paciente. O calor auxilia na diminuição da dor e espasmo e flutuabilidade alivia o estresse nas articulações. Todos esses fatores se combinam e auxiliam os alongamentos de músculos encurtados, que são a causa principal dos desvios posturais.

O fisioterapeuta deve realizar uma avaliação postural minuciosa para identificar a causa do desvio postural e traçar um objetivo que visa diminuir essas alterações, utilizando os recursos físicos da água como auxiliar no tratamento dos mais diversos tipos de desvios posturais como escolioses, hipercifoses, hiperlordoses e etc. ¶

Como a Hidroterapia Ajuda a Melhorar a Qualidade de Vida do seu Aluno

A qualidade de vida está diretamente ligada ao bem-estar físico, social e psicológico. Existem várias formas de se manter uma boa qualidade de vida, porém a principal delas com certeza é a atividade física.

A atividade física cuida da saúde do corpo de uma forma geral, trazendo não só benefícios fisiológicos, mas também estéticos e emocionais.

Porém, infelizmente nem todo mundo pode realizar toda e qualquer atividade física. Algumas pessoas podem ter inúmeras restrições que variam desde a idade, presença de alguma doença crônica, presença de alguma deficiência física, lesões e dores constantes e etc.

Contudo, a hidroterapia é uma atividade física extremamente benéfica e prazerosa que tem o diferencial de poder ser praticado por qualquer pessoa, de qualquer idade, com apenas algumas poucas contraindicações.

Indivíduos que não podem realizar exercícios de impacto, por exemplo, podem fazer a hidroterapia aproveitando todos os benefícios do método sem sobrecarregar suas articulações, já que a piscina diminui o efeito de gravidade.

Dessa forma a hidroterapia se torna um excelente método para manutenção da qualidade de vida, pois com ela é possível conseguir os benefícios da realização de atividades físicas com a segurança da fisioterapia.

Os Melhores Exercícios de Hidroterapia



– Exercícios de Carga Parcial

- Paciente em flutuação, com flutuadores em membros, quadril e pescoço (caso necessário). Solicitar movimento de flexão e extensão de quadril e joelhos para fortalecimento de iliopsoas, glúteo máximo, quadríceps e isquiotibiais.
- Paciente sentado nos steps (especiais para piscina) com água na altura dos ombros. Solicitar abdução, adução, flexão e extensão de ombros para treino de fortalecimento global de membros superiores.
- Paciente em flutuação, com flutuadores na região do pescoço e membros inferiores. Solicitar flexão de tronco para trabalho de músculos abdominais.
- Paciente sentado nos steps com água na altura do queixo. Solicitar expirações profundas e forçadas para trabalho de fortalecimento de músculos respiratórios.

– Exercícios Preparatórios a Plena Carga

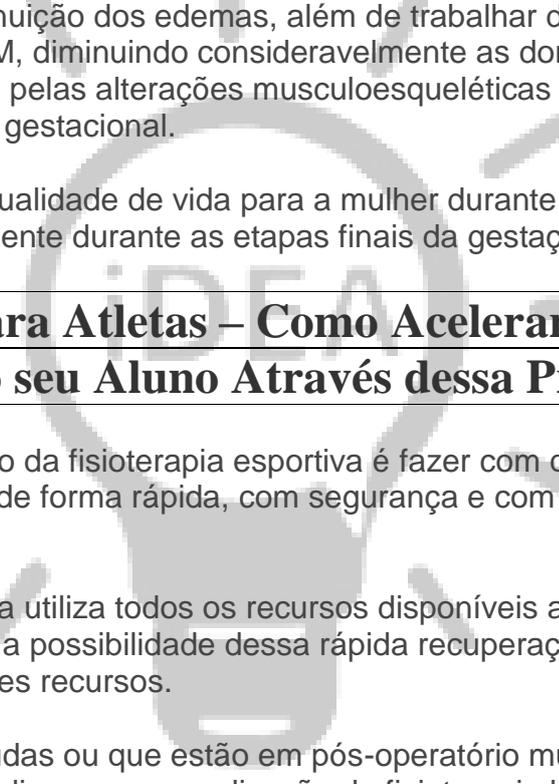
- Paciente em pé na piscina com tornozeleiras nos membros inferiores. Solicitar abdução e adução de quadril para treino de adutores de quadril.
- Paciente com os braços apoiados na borda da piscina com tronco e membros inferiores em flutuação e uso de tornozeleiras. Solicitar extensão de quadril contra a resistência da água para treino de glúteo máximo.
- Paciente com os braços apoiados na borda da piscina com tronco e membros inferiores em flutuação. Solicitar flexão de quadril e joelhos com rotação lateral de tronco para fortalecimento de oblíquos.
- Paciente sentado na piscina com água na altura dos ombros e palmar nas mãos. Solicitar uma extensão de cotovelo dentro da água contra a resistência para treino de tríceps braquial.

Hidroterapia para Gestantes – Como Essa Prática Pode Ajudar o Dia-a-Dia da sua Aluna

A mulher durante o período gestacional sofre uma série de alterações fisiológicas que podem trazer muitos desconfortos como dores, edemas, aumento de peso, cansaços extremos e etc. Tudo isso interfere negativamente na qualidade de vida da mulher grávida e quanto maior o tempo de gestação, maiores são os desconfortos.

Uma das principais queixas das gestantes é a dor lombar, causada pelas mudanças fisiológicas que o organismo sofre para acomodar o feto.

A hidroterapia é um recurso muito indicado para as gestantes pois possui um maior controle sobre a frequência cardíaca materna e fetal. Além disso, os exercícios na água podem proporcionar melhora do condicionamento físico, alívio das dores e diminuição dos edemas, além de trabalhar de forma global a força muscular e a ADM, diminuindo consideravelmente as dores lombares e desconfortos causados pelas alterações musculoesqueléticas que acontecem durante todo o período gestacional.

Isso traz uma melhor qualidade de vida para a mulher durante todo o período de gravidez, principalmente durante as etapas finais da gestação. 

Hidroterapia para Atletas – Como Acelerar a Recuperação do seu Aluno Através dessa Prática

A principal preocupação da fisioterapia esportiva é fazer com que o atleta lesionado se recupere de forma rápida, com segurança e com manutenção da integridade física.

Por isso o fisioterapeuta utiliza todos os recursos disponíveis a sua disposição para oferecer ao atleta a possibilidade dessa rápida recuperação. E a hidroterapia é um desses recursos.

Atletas com lesões agudas ou que estão em pós-operatório muitas vezes não são liberados pelos médicos para a realização de fisioterapia logo em seguida, pois alguns movimentos, exercícios ou até mesmo a descarga de peso no membro acometido podem ser contraindicados.

Porém, como já supracitado, a hidroterapia é um método que diminui totalmente o impacto nas articulações e por ser realizado dentro da piscina, oferece formas de realização de exercícios que podem ser feitos de forma totalmente segura sem interferir no processo inicial de reabilitação.

Com poucos dias de lesão o atleta já pode realizar a hidroterapia e pode obter os benefícios de manutenção e ganho de força muscular que podem ser feitos de forma passiva ou isométrica dentro da água. O atleta pode ainda manter a

ADM do membro acometido e melhorar a ADM dos membros saudáveis, além de diminuir a dor e o edema causados pela lesão.

Quando o atleta for liberado para a fisioterapia no solo ele já estará com boa parte do processo de reabilitação realizado, o que fará com que ele tenha a recuperação total em bem menos tempo.

Um estudo de 2002 [1] avaliou a reabilitação precoce de atletas utilizando hidroterapia no tratamento pós-cirúrgico de hérnia lombar. A conclusão é que os atletas apresentaram uma melhora evolutiva em todos os parâmetros utilizados e a hidroterapia se mostrou um método eficaz na reabilitação precoce de cirurgia de hérnia discal em atletas.

Portanto, a hidroterapia é um excelente recurso a ser acrescentado na reabilitação de atletas para uma recuperação mais rápida e eficaz.

Associando a Hidroterapia e a Fisioterapia na Recuperação do seu Aluno

A hidroterapia tem inúmeros benefícios, todos eles já citados durante esse artigo.

Porém, a fisioterapia convencional ainda é a melhor quando se trata de reabilitação, pois as técnicas utilizadas oferecem resultados mais rápidos e eficazes já que na cinesioterapia convencional é muito mais fácil de dosar a resistência empregada durante os exercícios. Durante a fisioterapia convencional outras técnicas podem ser realizadas para o benefício do paciente, como o Bobath, Kabath, Pilates, Estimulação Neurosensorial, entre outras.

Fora isso, sabemos que o paciente não vive na água durante o dia todo, por isso é necessário que os treinos de força, equilíbrio e marcha sejam treinados também (e principalmente) fora da piscina, pois é onde o paciente vai apresentar maior dificuldade e é onde ele passa todos os dias de sua vida.

O ideal é juntar o melhor dos dois mundos e oferecer aos pacientes os benefícios dos dois métodos, pois isso resultará em uma reabilitação muito mais rápida.

Para isso é necessário traçar uma conduta conjunta para que os objetivos se completem. O importante é avaliar individualmente e analisar qual das duas técnicas é indicada para o paciente em questão.

Pacientes ortopédicos geralmente começam realizando apenas sessões de hidroterapia para controle da dor e do edema inicial da lesão, e depois vão evoluindo para as sessões de fisioterapia em solo até reabilitação total.

Já os pacientes neurológicos se beneficiam mais com as sessões de fisioterapia convencional e hidroterapia intercaladas ou até mesmo, as duas juntas na mesma sessão.

Um paciente muito espástico, por exemplo, pode começar realizando os exercícios de alongamentos na piscina para aproveitar o relaxamento que a água proporciona e logo em seguida realizar exercícios no solo.

Equipamentos e Acessórios utilizados Durante a Prática da Hidroterapia

Durante a hidroterapia vários equipamentos e acessórios são utilizados para ajudar o paciente durante a sessão:

Steps – podem ser utilizados como degraus para auxiliar o paciente a sair da piscina, como banco para o paciente se sentar ou como obstáculo para exercícios na piscina.

Espaguete – auxilia o paciente em exercícios que necessitam flutuação

Flutuadores – também auxiliam o paciente para a flutuação, porém são feitos especificamente para partes do corpo como membros inferiores e superiores, tronco e cabeça.

Pesos – utilizados como resistência para membros superiores

Tornozeleiras – utilizados como resistência para membros inferiores

Alguns acessórios de fisioterapia como as bolas suíças, magic circle e therabands também podem ser utilizados dentro da piscina.

Como Criar uma Aula de Hidroterapia Específica para as Necessidades de Cada Aluno



Inicialmente é necessária uma avaliação minuciosa para saber quais são as queixas principais do paciente e qual o diagnóstico fisioterápico em questão.

Depois disso, os objetivos devem ser traçados visando uma rápida reabilitação para que o aluno possa voltar a suas atividades de vida diária ou, em casos de pacientes com muitas limitações físicas, trabalhar para manter a melhor qualidade de vida possível dentro das limitações que a doença lhe impõe.

Se a queixa principal do aluno se refere a dor, por exemplo, a aula de hidroterapia deve ser traçada inicialmente visando a analgesia, com exercícios de alongamento e relaxamento muscular. Depois que a dor estiver controlada exercícios para fortalecimento da região da lesão devem ser prescritos para promover a reabilitação total do paciente.

Se a queixa do aluno se refere a déficit de equilíbrio, exercícios de fortalecimento muscular de membros inferiores e treino de equilíbrio e propriocepção devem ser realizados com mais intensidade.

O importante é sempre levar em consideração qual a queixa principal do paciente, ou seja, qual é o problema que mais lhe incomoda.

Dentro da queixa principal é que a conduta hidroterápica deve ser traçada, sempre com o objetivo de agir na causa do problema.

Restrições à Prática da Hidroterapia

Mesmo sendo uma prática que pode ser realizada por muita gente, a hidroterapia possui algumas restrições. São elas:

- Febre acima de 38°;
- Doenças infecciosas;
- Feridas abertas;
- Erupção cutânea contagiosa;
- Doença cardiovascular grave
- [Insuficiência cardíaca](#)
- Convulsões não controladas

- Uso de cateter ou bolsa de colostomia
- Tubos de traqueostomia, gastrostomia ou nasogástricos
- Hipotensão ou hipertensão grave
- Epilepsia
- Incontinência urinária e/ou fecal
- Baixa capacidade pulmonar total
- Doenças sistêmicas
- Trombose Venosa Profunda

Cuidados Especiais Com o seu Aluno Durante a Hidroterapia

Públicos especiais sempre necessitam de cuidados específicos durante qualquer tratamento, inclusive durante a hidroterapia.

- Alunos Idosos

Alunos idosos merecem uma atenção especial do fisioterapeuta pois dependendo da idade que possuem podem não conseguir se manter sozinhos dentro da piscina.

Por isso é importante oferecer um atendimento individualizado e se manter sempre ao lado do idoso durante toda a terapia para evitar qualquer complicação durante as sessões.

Se o idoso tem dificuldade de se manter na piscina, as boias e acessórios podem ser utilizados para mantê-lo em um posicionamento adequado para a realização dos exercícios prescritos na conduta.

- Alunas Gestantes

Os cuidados que o fisioterapeuta precisa ter com a gestante durante a hidroterapia são os mesmos que ele teria durante uma sessão de fisioterapia convencional. É sempre importante aferir a pressão arterial antes e depois da sessão para verificar se não há queda ou aumento de pressão durante os exercícios e caso haja alguma alteração muito significativa, é necessário que a gestante consulte o obstetra antes de continuar com as atividades. Também é importante acompanhar a frequência cardíaca mantendo-a 70% da máxima para evitar a falta de oxigenação para o feto.

Outro cuidado importante é em relação a temperatura da água da piscina, que para uma paciente grávida em exercícios mais intensos (aeróbicos, por exemplo) deve estar entre 26° e 30°. Para um tratamento mais lento e individual, a temperatura de 30° a 32° é mais confortável. [4]

Por fim, se a gestante relatar qualquer dor ou desconforto durante a hidroterapia a sessão de exercícios deve ser pausada imediatamente e um médico obstetra deve ser consultado.

– Alunos Crianças

Assim como com os idosos, é necessário ter um cuidado extra no atendimento de crianças na hidroterapia.

Na maioria das vezes as piscinas de hidroterapia são profundas e as crianças costumam gostar muito de água, então é preciso estar sempre atento para não deixá-las sozinhas de forma alguma durante o tratamento.

O uso de boias e acessórios para a flutuação pode ser necessária de acordo com a idade ou tipo de comprometimento motor/psicológico que apresenta.

Os Avanços do Tratamento Através da Hidroterapia

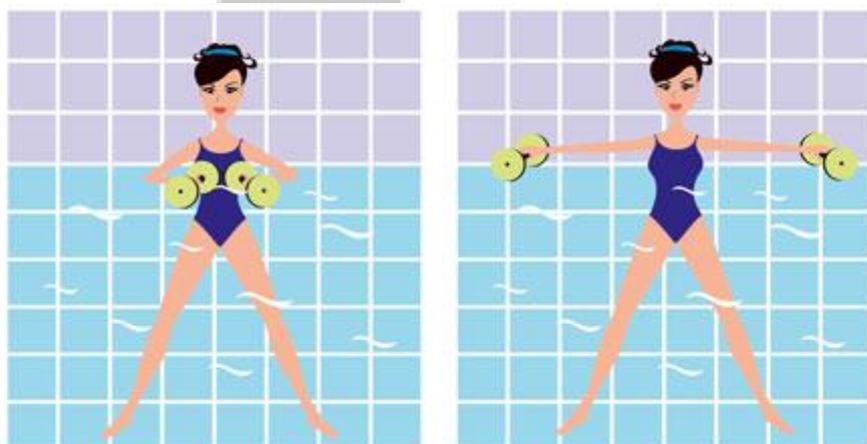
Existem vários estudos e revisões de literatura que comprovam a eficiência da hidroterapia nos processos de reabilitação.

E a área continua em crescimento, com estudos e pesquisas constantes que demonstram que a hidroterapia é um excelente método que oferece uma reabilitação segura e eficaz para o indivíduo de diversas patologias.

Utilizar os recursos físicos da água é de grande auxílio tanto para o fisioterapeuta, que pode controlar melhor os possíveis sintomas de dor e tensão muscular causados pelas lesões, além de oferecer mais recursos para o tratamento fisioterápico em questão, como para o paciente, já que a hidroterapia acaba trazendo resultados não só fisiológicos, mas também emocionais.

A soma desses benefícios traz como resultado uma recuperação mais rápida avanços cada vez maiores na área de reabilitação.

Conclusão



A hidroterapia é uma técnica de reabilitação amplamente indicada por médicos e fisioterapeutas e vem ganhando cada vez mais adeptos por ser uma

atividade que além de reabilitar, traz inúmeros benefícios e que pode ser realizado por todos, até em indivíduos que apresente grandes limitações.

O fisioterapeuta precisa ter conhecimento das propriedades físicas da água e dos efeitos fisiológicos da imersão para saber traçar uma conduta correta de reabilitação aquática.

É preciso também estar sempre atualizado dos novos padrões e procedimentos fisioterápicos para oferecer ao seu paciente o que há de mais avançado no âmbito da fisioterapia.

Referências:

- 1 – BIASOLI, M. C.; MACHADO, M.C.P. Hidroterapia: aplicabilidades clínicas. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=3288>
- 2 – CAMPION, M.R. Hidroterapia: Princípios e Prática. 1ªed. São Paulo: Manole, 2000. 325p.
- 3 – GUIRRO, R. ABIB, C. MÁXIMO, C. Os efeitos fisiológicos da crioterapia: uma revisão. *Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 164-170, 1999.
- 4 – COHEN, M. Fisioterapia Aquática. 1ªed. São Paulo: Manole, 2011. 309p.
- 5 – PIRES, H. R.; SANTOS, J.V.F. Efeitos da hidroterapia na estabilização da coluna em pacientes com escoliose. Disponível em: <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAAjAUAA/efeitos-hidroterapia-na-estabilizacao-coluna-pacientes-com-escoliose>>
- 6 – SEBEN, V et al. Tratamento hidroterapêutico na dor lombar em gestantes. *Perspectiva*, Santa Catarina, v. 35, n. 129, p. 167-175, 2011.
- 7 – SANTOS, B.R.M.S; ROSSINOLI, C. COSTA, A.C. S. Importância da hidroterapia na qualidade de vida da gestante. In: III Encontro Científico e Simpósio de Educação UniSalesiano, 2011, Lins. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/simposio2011/publicado/artigo0058.pdf>>.
- 8 – WAJCHEMBERG, M et al. Reabilitação precoce de atletas utilizando hidroterapia após o tratamento cirúrgico de hérnia discal lombar: relato preliminar de casos. *Acta Ortopédica Brasileira*, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 48-57, 2002.
- 9 – BIASOLI, M. C.; MACHADO, M.C.P. Hidroterapia: técnicas e aplicabilidades nas disfunções reumatológicas. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?id_materia=3368&fase=imprime>
- 10 – LUCA, B. R. Avaliação dos efeitos da hidrocinesioterapia sobre o sistema musculoesquelético em gestantes no sexto e sétimo mês de gestação. Disponível em: <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAAjAUAA/efeitos-hidroterapia-na-estabilizacao-coluna-pacientes-com-escoliose>>