

Autoras: Francine H. P. Avanzo
Flávia Roberta Peres
Patrícia Fontanari
Anita Volpi Porto
Rafaela Lavezzi

Professoras Orientadoras: Ms. Giovana de Cássia Rosim*
Gisela Naif Caluri
Centro Universitário Anhanguera - Câmpus Leme

Resumo

A Hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que tem demonstrado bons resultados no tratamento e prevenção de diversas patologias ortopédicas, neurológicas e pediátricas, entre outras. Uma variedade de métodos aquáticos vem surgindo constantemente, cujos efeitos combinam os produzidos pelas propriedades da água aos produzidos pelos exercícios terapêuticos. Este presente artigo é uma revisão de quatro modalidades de tratamentos aquáticos incluindo conceituação básica, histórico, principais indicações e posicionamentos do fisioterapeuta e do paciente. A metodologia utilizada para essa revisão foi busca em sistemas de bases de dados computacionais e busca pessoal para selecionar

a literatura relevante contendo as palavras-chave hidroterapia, reabilitação, piscina, fisioterapia aquática e exercícios terapêuticos. O trabalho proporcionou melhor entendimento e diferenciação das características das técnicas discutidas, evidenciou os benefícios da hidroterapia e a necessidade de uma avaliação fisioterapêutica detalhada a fim de culminar na escolha adequada do método para cada caso em particular, visando sempre a melhora da qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Exercícios terapêuticos; fisioterapia aquática; hidroterapia; piscina; reabilitação.

Introdução

A Hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que tem demonstrado bons resultados no tratamento e prevenção de diversas patologias ortopédicas, neurológicas e pediátricas, entre outras. Uma variedade de métodos aquáticos vem surgindo constantemente, cujos efeitos combinam os produzidos pelas propriedades da água aos produzidos pelos exercícios terapêuticos.

Cada programa é organizado levando-se em consideração os componentes específicos: *aquecimento, alongamento, resistência e relaxamento* (FIGURA 1).

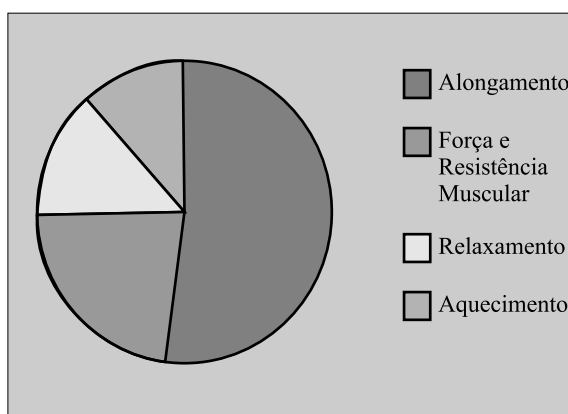


Figura 1: Os componentes de uma aula de exercícios aquáticos terapêuticos e a relativa quantidade de tempo para uma sessão de uma hora de duração. Fonte: BATES & HANSON Exercícios Aquáticos Terapêuticos (1998).¹

Objetivos

Este presente artigo é uma revisão de quatro modalidades de tratamentos aquáticos incluindo conceituação básica, histórico, principais indicações e posicionamentos do fisioterapeuta e do paciente.

Metodologia

A metodologia utilizada para essa revisão foi busca em sistemas de base de dados computacionais e busca pessoal para selecionar a literatura relevante contendo as palavras-chave exercícios terapêuticos, fisioterapia aquática, hidroterapia, piscina, reabilitação.

Técnicas e exercícios aquáticos terapêuticos

Foram estudados os métodos Bad Ragaz, Relaxamento Aquático Integral, Watsu e Halliwick.

Bad Ragaz: Foi desenvolvido na Suíça, por volta de 1960 e utiliza as propriedades físicas da água. É utilizado para o fortalecimento, reeducação muscular, alongamento de tronco e inibição de tônus.

O posicionamento utilizado é do terapeuta em pé, na profundidade entre a oitava e décima segunda vértebra (T8 - T12) e do paciente utilizando flutuadores na cervical, pelve e, se necessário, no tornozelo e punho.

As indicações são as lesões do Sistema Nervoso Central, disfunções ortopédicas, onde o paciente apresenta diminuição da amplitude de movimento, fraqueza ou dor e lombalgia (FIGURA 2).²



Figura 2: Bad Ragaz: Rotação Isométrica de Tronco

Relaxamento Aquático Integral: Este método foi desenvolvido por Peggy Schoedinger, fisioterapeuta - Colorado - EUA, por volta de 1997 e utiliza as propriedades da água aquecida com efeitos fisiológicos do relaxamento no Sistema Nervoso Autônomo.

Para melhor relaxamento, são necessárias água aquecida entre 33° e 35° C, rotação de tronco, alongamento de tronco, movimentos rítmicos e repetidos, diminuição do estímulo visual e auditivo, diminuição do estímulo sensorial e compressão articular suave.

Indicações: pacientes ortopédicos; pós-cirúrgico de coluna vertebral; lombalgia, diminuição da amplitude de movimento ou dor; pacientes neurológicos, lesões por esforços repetitivos (LER) e doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho (DORT) (FIGURA 3).³



Figura 3: Relaxamento Integral Aquático: Ai-Chi

Watsu: Este método foi criado pelo educador físico americano Harold Dull (1980), que começou a aplicar, numa piscina aquecida, exercícios de alongamento e princípios de Zen Shiatsu que havia estudado no Japão. O Zen Shiatsu, trabalha através de alongamentos para desbloquear os meridianos de energia.

Watsu é um processo terapêutico que ocorre em piscina aquecida a 35°C onde através de técnicas específicas de movimentos, toques e alongamentos desbloqueiam-se pontos de tensões físicas e mentais.

Na sessão, são realizados exercícios específicos que levam em conta a respiração e a posição do aluno.

Indicações: é indicado em casos de estresse físico e mental, medo, ansiedade, insônia, dores musculares, enxaqueca, falta de

disposição, depressão, tensões agudas e crônicas, atendimento a gestantes, bloqueios emocionais e outros.⁴

O posicionamento é citado com terapeuta em pé, de frente para o paciente, apenas suficientemente distante para que seus braços, flutuando para frente, não toquem os do paciente. As pernas são afastadas enquanto permanece em pé em um lugar, deixando o corpo afundar e subir com a respiração (FIGURA 4).⁵



Figura 4: Watsu: Sanfona

Halliwick: É um método desenvolvido por James McMillan (1949) em Londres, com a proposta inicial de recreação para pessoas com algum comprometimento físico. O trabalho é executado com movimentos voluntários do aluno que apesar de toda e qualquer falta de habilidade que possa ter, o que se enfatiza são as habilidades, por menores que sejam.⁶

O Halliwick começa ensinando a entrada do paciente na piscina e termina com a saída deste. Com o paciente na água, tem-se o programa dos 10 pontos do método, acompanhado por um fisioterapeuta. Esses 10 pontos citados por McMillan são divididos em 4 fases: Ajuste Mental, Restauração do Equilíbrio, Inibição e Facilitação (FIGURA 5).⁷



Figura 5: Halliwick: Movimentos Livres

Conclusão

O trabalho proporcionou melhor entendimento e diferenciação das características das técnicas discutidas, evidenciou os benefícios da hidroterapia e a necessidade de uma avaliação fisioterapêutica detalhada a fim de culminar na escolha adequada do método para cada caso em particular, sendo que Bad Ragaz é geralmente indicado aos pacientes com lesões neurológicas, o Watsu, Halliwick e o Relaxamento Aquático Integral são indicados para todos os tipos de pacientes, visando sempre melhora da qualidade de vida do indivíduo.

A hidroterapia possui algumas vantagens quando comparada com atendimento em solo, justamente devido à ação de algumas propriedades físicas da água que ao mesmo tempo que dão suporte as estruturas corporais, permitem maior mobilidade destas, além de favorecer o relaxamento muscular global devido à imersão do paciente em água aquecida.

Todos esses métodos devem ser utilizados por fisioterapeutas (profissionais habilitados) e especializados na área de hidroterapia, assim como a piscina também deve estar nos padrões necessários para o atendimento.

Referências Bibliográficas

- ¹ BATES, A. & HANSON, N.;(1998). Exercícios Aquáticos Terapêuticos . Editora Manole; p. 1-5.
 - ² BOYLE, AM.(1981). The Bad Ragaz Ring Method Physiotherapy v. 67, n. 9, p. 265-268.
 - ³ DAVIS, B.C.; HARRISON, R. A.:(1988). Hydrotherapy in Praticce . Edinburgh: Churchill Livingstone.
 - ⁴ GEORGEAKOPOULOS, A. (1996). Watsu I Trad. por Leila Bedaque. São Paulo. (Documentos).
 - ⁵ RUOTI, R. G.; MORRIS, D. M.; COLE, A. J.(2000). Reabilitação Aquática Editora Manole, 370p.
 - ⁶ ROQUE, M. Terapias Aquáticas. Disponível em: <<http://www.watsu1.hpg.ig.com.br>> acesso em 22 de agosto de 2002.
 - ⁷ ESPINHEIRA, R.N.:(2002) Halliwick. IN:Hydrotherapy.Disponível na URL: <<http://www.hidroterapia.hpg.ig.com.br>> acesso em 22 de agosto de 2002.
- MARTIN J. (1981). The Halliwick Method Physiotherapy v. 67, n. 10, p. 228-291.