

## Conheça os benefícios da Hidroterapia



Hidroterapia (do grego *hydro*, "água" e *therapeia*, "cura") é um meio de reabilitação, tratamento e prevenção de diversos tipos de doenças, orientado por fisioterapeutas e que utilizam o meio aquático como instrumento facilitador de cura.

A fisioterapia utiliza diferentes combinações de exercícios na água, quente e fria, tornando a sua terapia tanto em piscinas quanto em banheiras terapêuticas, um dos recursos mais famosos e utilizados por profissionais fisioterapeutas pelas suas propriedades físicas, além de proporcionar prazer ao paciente. Dentre os casos mais indicados para este tratamento estão os pós-operatórios e as doenças músculo-esqueléticas e reumatológicas - as famosas tendinites, bursites, artrites e artroses, entre outras.

Numa piscina aquecida, a exemplo da que temos no CEMPS em Tijuca, podemos obter algumas vantagens no tratamento de certas doenças em relação ao tratamento em terra, porque nela, temos a nosso favor as propriedades terapêuticas da água e da temperatura, como podemos destacar:

- Diminuição da sensibilidade dolorosa pelo calor e imersão,
- Diminuição da carga sobre as articulações;
- Aumento da produção de serotonina e endorfina, substâncias relacionadas ao bem estar e a sensação de prazer;
- Aumento da produção de líquido sinovial, um lubrificante articular natural;
- Facilitação para o relaxamento muscular;
- Aumento da circulação profunda;
- Aumento do retorno venoso.

As características estáticas e dinâmicas da água permitem que sejam realizados movimentos com forças gravitacionais reduzidas, ou seja, o corpo movimenta-se mais fácil e livremente dentro do que fora de água, facilitando também o processo de ganho de amplitude de movimento, coordenação e controle motor precoce além de proporcionar o relaxamento muscular geral.

Porém, temos algumas contra-indicações para o tratamento na água que nos impedem de prosseguir a terapia por ocasionar risco ao paciente e/ou ao terapeuta, entre eles a febre, a ferida aberta, os fungos e micoses, doenças infecciosas, doenças cardiovasculares graves, hipotensão ou hipertensão não controladas e a hidrofobia.

Assim podemos selecionar, após uma avaliação, qual a melhor terapia para cada tipo de paciente e otimizar o tratamento, proporcionando um cuidado mais adequado, eficiente, seguro e prazeroso para as pessoas.