

ACQUANTALGICA

Mal di schiena, circolazione, sovrappeso, dolori articolari



L'Acquantalgica è un metodo di lavoro in piscina che mira alla cura delle algie lombari di origine diversa, attraverso la ginnastica antalgica proposta in acqua. Svolge anche un'azione di prevenzione del mal di "schiena", perché educa le persone affette da tali sofferenze a muoversi correttamente in acqua e a riconoscere i movimenti o gli esercizi che in acqua sono dannosi per la propria salute. Tutti possono praticare l'Acquantalgica, sia chi non è mai andato in piscina, sia chi nuota bene: gli esercizi proposti possono essere selezionati secondo il livello di acquaticità che la persona possiede. L'acqua, a diverse altezze, viene utilizzata principalmente come elemento in cui si possono assumere posizioni e posture che fuori dall'acqua non si possono mantenere con la stessa facilità e possono essere eseguite delle progressioni ginniche che solamente in acqua possono essere proposte. Le sessioni possono essere individuali o di gruppo, tenendo presente che i gruppi devono essere costituiti da un numero ridotto di persone, di modo che l'operatore possa proporre esercizi comunque personalizzati e avere sempre sotto controllo le risposte ginnico-motorie dei propri utenti. Gli esercizi possono essere suddivisi in:

- esercizi in acqua bassa, con il capo fuori dall'acqua o in immersione, con o senza l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- esercizi in acqua di media altezza, con il capo fuori dall'acqua o in immersione, con o senza l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- esercizi in acqua di media altezza, con il capo in immersione (a corpo libero, alla parete);
- esercizi in acqua di media altezza in spostamento, con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

IL NUOTO ANTALGICO

Spesso le persone sono invitate a frequentare la piscina da parte dei propri medici per prevenire o curare una sofferenza lombalgica, ma una volta recatesi in piscina devono adeguarsi alle proposte natatorie aspecifiche della scuola nuoto, volte a soddisfare le esigenze di un gruppo. Per questo gli si propongono alcuni esercizi natatori non adatti al suo problema, ma molto spesso addirittura controindicati. Il nuoto "antalgico" tende a educare l'utente stesso permettendogli di nuotare attraverso esercizi natatori a lui più indicati, eliminando dal suo repertorio eventuali esercizi non adeguati.

OBIETTIVI PRIMARI E SECONDARI

Naturalmente l'obiettivo per eccellenza è la diminuzione, se non in alcuni casi l'eliminazione dello stato di sofferenza del nostro utente colpito da lombaggine, che può essere raggiunto passando per una serie di obiettivi intermedi:

- prendere coscienza della corretta posizione della colonna vertebrale e imparare a controllarla in acqua nelle sue posizioni e nei suoi movimenti durante le diverse situazioni;
- riuscire a decomprimere i dischi intervertebrali attraverso esercizi eseguiti in acqua, di autoallungamento e di rilassamento;
- migliorare la mobilità articolare normale, attraverso esercizi in acqua di mobilizzazione, di trasferimento posturale e di allungamento muscolare;
- rafforzamento e irrobustimento in acqua dei muscoli addominali, nonché degli arti inferiori.

Gli obiettivi secondari in termini globali sono un miglioramento dell'acquaticità personale; il rafforzamento delle condizioni generali quali l'equilibrio, la capacità respiratoria, la coordinazione motoria, la capacità cardiocircolatoria, la forza generale, la coordinazione settoriale e segmentaria e infine la coordinazione globale e generale.

DOVE :
PISCINA
MONTEPULCIANO
LUNEDI' – MERCOLEDI'
– VENERDI'
ORE 09.30

