

Il livello d'immersione è progressivamente abbassato secondo un programma dettagliato fino alla rimessa in carico completo a secco decisa dopo consolidazione ossea.

Esercizi di rieducazione neuromotoria:

la pressione idrostatica e l'effetto dell'acqua sulla pelle sono avvertiti dal paziente e gli forniscono afferenze esteroceettive (dovute alla temperatura e ai movimenti del fluido) che possono facilitare parzialmente i recettori propriocettivi (meno attivati per l'assenza di gravità) ed aiutare alla percezione del movimento e della posizione del corpo nello spazio. Gli esercizi sono sempre globali.

Negli sportivi la patologia traumatica, oltre ad avere la più comune origine di tipo accidentale, è prodotta sovente nei momenti di stress, acuti o relativi legati all'attività sportiva stessa, sostenuti soprattutto da sollecitazioni microdinamiche sub-massimali con effetto cumulativo. In tali casi la riabilitazione in acqua si impone come effettiva possibilità di ripresa precoce del movimento, grazie alla possibilità di inserire un lavoro poliaricolare in scarico parziale o graduabile del peso corporeo e quindi di non sovraccaricare le strutture lese o a rischio, azzerrando o comunque riducendo le sollecitazioni da carico inevitabili nel lavoro a terra.

L'idrochinesiterapia è anche particolarmente valida nella riabilitazione dei pazienti che presentano lesioni muscolo-tendinee e delle parti molli in genere da pratica sportiva.

Il fattore tempo, soprattutto se il paziente è un atleta agonista, rappresenta un elemento di primaria importanza nel recupero funzionale per ottenere un rapido riavvicinamento all'attività sportiva o addestrativa; l'idrochinesiterapia consente un precoce intervento terapeutico potendosi iniziare subito dopo l'insulto o, in casi di sutura si sono rimarginati. Naturalmente l'associazione con altri presidi terapeutici consente il conseguimento di migliori risultati in minor tempo.

Per quanto riguarda i quadri clinici, le zone algiche e lo spasmo muscolare devono essere completamente immerse per avvantaggiarsi del calore dell'acqua.

E' sempre necessaria una particolare cautela per evitare che movimenti non desiderati ed improvvisi diventino causa di dolore. Il lavoro in acqua costituisce un valido ausilio nella risoluzione o riduzione degli edemi da contusione sia per effetto della pressione idrostatica in sé, sia per il massaggio prodotto dall'attrito dell'acqua sulla superficie corporea.

potranno utilizzare i galleggianti, che hanno la funzione di esercitare una spinta continua e costante verso i diversi movimenti; compito del paziente sarà quello di concentrarsi sul rilassamento muscolare per ottenere il massimo risultato dall'azione dei galleggianti.

Le tecniche riabilitative più utilizzate danno la possibilità di ottenere oltre alla decoattazione meccanica e manuale anche la decoattazione-scivolamento e lo stiramento muscolare.

La mobilitazione attiva consiste in una serie di movimenti lenti e ritmici dell'articolazione da effettuare su tutti i piani di movimento e da eseguire quando la forza muscolare non permetterebbe lo stesso a secco, per sfruttare l'enorme quantità di afferenze esteroceettive.

Gli esercizi di mobilitazione attiva sono semipre assistiti dalla spinta idrostatica o frenati dalla resistenza idrodinamica. Sono utilizzati per recuperare o conservare la mobilità articolare; in ogni caso il momento della spinta idrostatica è tanto più grande quanto più il segmento dell'arto che subisce questa forza si avvicina alla posizione orizzontale.

L'esercizio attivo è utile per esercitare i muscoli deficiari, sia rendendo possibile il movimento quando la forza muscolare non lo permetterebbe a secco, sia consentendo un preciso lavoro contro resistenza facendo variare da una parte la grandezza e la disposizione dei galleggianti e dall'altra il senso e la velocità del movimento.

L'immersione parziale sposta il centro di gravità verso l'alto ed esige un aumento dell'attenzione da parte dei pazienti.

Gli esercizi globali permettono tutti i passaggi intermedi tra il movimento elementare ed il nuoto e possono riguardare un'articolazione più delle altre.

Per quanto riguarda il nuoto, può essere proposto come un'ottima attività globale per raggiungere un buon tono trofismo muscolare, migliorare la simmetrizzazione e la coordinazione del movimento.

Esercizi di rimessa in carico progressivo:

hanno luogo in vasche di deambulazione a profondità variabile utilizzando la spinta di Archimede.

Si ha così il recupero precoce dello schema motorio della deambulazione, che può essere effettuata in semigalleggiamento e quindi con carico ridotto. Utilissima la rimessa in carico nell'acqua dei politraumatizzati con lesioni agli arti superiori che ne impediscono l'uso dei bastoni. In questi casi ad ogni livello d'immersione l'appoggio deve essere completo sugli arti inferiori mentre gli arti superiori intervengono solo per conservare l'equilibrio.