

Esquena i aigua

Autors: Àngels Puig i David Garre, fisioterapeutes – setembre de 2009



La tradició i la ciència ens aporten des de fa segles proves i estudis que demostren els importants beneficis de l'aigua sobre el cos de les persones. Fa aproximadament uns 20 anys que activitat aquàtica i medicina es van donar les mans.

Els professionals sanitaris van veure, en les característiques del medi aquàtic, possibilitats de millorar afeccions traumàtiques, reumatològiques i respiratòries. És aquí on entra en ús el medi aquàtic com a teràpia.

A l'aigua, la capacitat de flotació, les diferents resistències i la disminució del pes que experimentem en submergir-nos han fet possible el treball físic en persones en les quals el dolor o les molèsties dificulten molt la seva mobilitat. Però no cal buscar casos tan severos. En la societat que ens envolta (amb estrès, mal condicionament físic, sedentarisme...) som moltes les persones que en algun moment o altre de la vida patim problemes o molèsties d'esquena.

És per això que, des de fa 2 anys, a la Piscina Municipal de Roses oferim el servei d'ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA (AAT), destinat bàsicament a persones amb problemes de columna vertebral. Es tracta d'un programa dirigit per persones diplomades en fisioteràpia en el qual es treballen patologies o mals bàsics de l'esquena com lumbàlgies o cervicàlgies, molt freqüents pel ritme de vida que portem; desviacions de columna, tan habituals durant el creixement; l'escoliosi, i d'altres danys amb conseqüències més severes com les hèrnies discals. L'AAT que practiquem a la piscina no és un mètode curatiu i, en cap cas, és substitutiu d'altres tractaments, però és un complement molt eficaç i, realitzat amb constància, ajuda a prevenir malalties i disminueix la simptomatologia (dolor, molèsties...), ja que millora la qualitat física de la persona i, perquè no dir-ho també, el seu benestar.

Demaneu un nivell mínim de natació i, tot i que la millor via d'entrada és la prescripció mèdica, estem oberts a tot el públic en general i, en especial, a tots aquells que requereixen atenció específica de la seva esquena.

Si necessites cuidar la teva esquena, ja ho saps... a la Piscina de Roses hi trobaràs l'activitat que necessites.