

Fisioterapia acuática en el dolor y desviaciones de espalda

Autor: Francisco Javier Castillo Montes
Experto universitario en fisioterapia acuática
Fisioterapeuta de la piscina cubierta de Huétor Tájar (Granada)
Colegiado en el Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía
Correo electrónico: castillobros@hotmail.com

OBJETIVO:

Crear una tabla de ejercicios terapéuticos a partir de la cual realizar un programa de fisioterapia acuática y tomarla como base para una ampliación y modificación en relación a las necesidades específicas de cada paciente

CERVICALGIA

Pies de crol (p. ej.) con respiración bilateral. Con inclinaciones. Con circunducciones.

Movilizaciones cervicales en PPP. (Piscina poco profunda)

Inmersiones y búsqueda de objetos.

Braza aeróbica, con movimiento de flexión-extensión controlada de la cabeza.

Transportar una madera en la cabeza.

Conducir una pelota, con la cabeza, por la piscina.

Por parejas, mantener una pelota, entre ambos, con la cabeza.

Toque de pelota blanda con la cabeza

DORSALGIA

Andar por la piscina, realizando traslaciones de los brazos extendidos de delante atrás

Andar por la piscina realizando circunducciones de los brazos hacia atrás

Doble de espalda atrás sujetos por un compañero o goma elástica

Salida de espalda agarrados al bordillo

Volteretas hacia atrás, con los brazos extendidos

Espalda

Espalda 1:1:2 (BI-BD-Espalda doble (los dos a la vez))

Nadar espalda con manoplas, o con otros implementos

En flotación ventral, desplazarse hacia delante con las manos agarradas detrás de la espalda

CERVICODORSALGIA

En posición dorsal, con collarín, pies de espalda con brazos pegados al cuerpo, llevar los hombros hacia atrás juntando las escápulas

Pies de espalda y empuje subacuático con puños, manos palas...

Espalda doble

Con tablas bajo las manos y brazos en cruz, pies de espalda empujando las tablas hacia abajo.

Espalda exagerando el rolido ídem pero abrazando una tabla desplazándose sólo con los pies

Pies de crol con tabla y brazos extendidos, respiración bilateral, ídem pero con movimiento de un brazo, exagerando el rolido y llevando el brazo atrás a tocar el glúteo.

Desplazamiento ventral con un brazo estirado y el otro pegado al cuerpo, respiración bilateral.

Desplazamiento ventral con brazos en cruz con apoyo en tabla, respiración bilateral

Desplazamiento ventral exagerando la brazada de braza y respiración frontal con doble mentón

Desplazamiento ventral hacia atrás con braza al revés

Desplazamiento lateral con pies de tijera y pelota en la cara, como una almohada e ir realizando contracciones isométricas con la pelota.

LUMBALGIA

Propulsión lateral piernas de mariposa (delfín)

Balancín (Con 2 tablas en las manos, brazos en cruz y posición vertical, llevar rodillas al pecho y hacia atrás ponerse en posición horizontal, supino)

Tumbados en prono, con churro en el cuello y agarrándolo con las manos, hacer pies de bicicletas y cada 3 patadas llevar la rodilla al pecho a la vez que soplamos, lo mismo pero llevando la rodilla hacia el hombro contrario.

Con churro en la columna lumbar, pies de espalda en sedestación

Con collarín y tabla en el pecho, pies de espalda trabajando el rolido (Propulsión de un brazo)

Pies de espalda con tabla sobre las rodillas para llevar la zona lumbar flexionada, posición en semisedestación y propulsión con los pies

Con tabla en las manos, brazos estirados hacia delante y churro bajo el abdomen, realizar movimientos pies de bicicleta con la columna lumbar flexionada

Misma posición, pero estirando y flexionando brazo y pierna contraria

Con cinturón lumbar desplazarse a perrito

Desplazamiento vertical (de pie) y con la tabla frontal (extendiéndola al frente) para oponer resistencia

Desplazamiento dorsal con un churro bajo las rodillas flexionadas, moverse usando sólo los brazos sin sacarlos del agua mediante un empuje subacuático, también podemos llevar una pelota en los tobillos o rodillas, o ir con una pierna flexionada apoyando el pie sobre la rodilla contraria en abducción y flexión de cadera y volver al contrario o no utilizar flotación bajo las piernas y llevarlas arrastrando sin moverlas

ESCOLIOSIS

Sentados, de rodillas o de pie en una tabla o churro desplazarse hacia delante-atrás y lateralmente usando sólo el brazo de la concavidad

Flotación dorsal o ventral, con ayuda de flotadores, desplazarse lentamente utilizando el brazo derecho o el izquierdo, no sacar los brazos del agua. (Palas) diferenciar entre con/sin palas

Flotación dorsal o ventral, con ayuda de flotadores, desplazarse lentamente utilizando la pierna derecha o la izquierda. (Aletas) diferenciar entre con/sin aletas.

Patada lateral sobre el lado de la concavidad de forma simultánea o alterna (Aletas) diferenciar con/sin aletas.

Combinar situaciones anteriores, brazo y pierna del mismo lado o contrarias, con una o dos pala/s aleta/s

Relajarse con los pies apoyados en la corchera

Desplazarse en posición vertical moviendo las manos y los pies llevando una tabla en la cabeza

Respiración

Flotación vertical, elevar los brazos y hundirse mientras realizamos una espiración

profunda, salir a la superficie, con un impulso de los brazos, para inspirar y volver a repetir el ejercicio.

Flotación dorsal, pies en la corchera, extenderse totalmente mientras se inspira y agruparse totalmente a la vez que se espira.

Flotación dorsal, con las piernas en la corchera, girar a la izquierda y espirar dentro del agua. Inspirar en la posición inicial y repetir el ejercicio hacia la derecha.

Apnea con aletas y vuelta a espalda con un brazo de la convexidad levantado solo moviendo los pies

Nadar Crol respirando cada 3 ó 5 brazadas en curva doble o respirar cada 2 ó 4 brazadas hacia el lado donde la rotación esté más limitada

Flexibilidad

Flotación en posición de medusa

Salidas con el brazo de la concavidad estirado en extensión y el otro pegado a lo largo del cuerpo

Flexiones laterales de tronco en flotación dorsal

Pasar las corcheras por arriba, hacer una voltereta agrupada hacia delante entre las corcheras.

Pasar las corcheras una por debajo y otra por arriba (Delfín)

Volteretas agrupadas en flexión hacia delante y en extensión hacia detrás (Puede dirigirse el movimiento con ayuda de un compañero si fuera necesario)

Flotación dorsal, con los brazos extendidos, moviendo las piernas, desplazarse describiendo círculo con el cuerpo en los dos sentidos, círculos de diferente tamaño

Con las piernas por encima del rebosadero, sentados en la pared, inclinar el cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda con ayuda de los brazos (rotaciones y lateroflexiones o ambas).

Flotación lateral con los pies apoyados en la corchera ayudado por un compañero

Ejercicios analíticos escoliosis

Escoliosis de convexidad lumbar derecha (Izquierda):

En flotación dorsal, con las piernas sobre una corchera o en el rebosadero, mano derecha (izquierda) en la cintura o en el costado derecho (izquierdo). Brazo izquierdo (derecho) extendido, inclinación lateral derecha en inspiración y en espiración volver a la posición inicial.

En flotación dorsal, con la piernas sobre una corchera o en el rebosadero, brazos en abducción de 90° con las manos en los hombros, rotación hacia la izquierda (derecha) inspirando y volver a la posición inicial al espirar.

En flotación dorsal o ventral, con los brazos, hacer tracción voluntaria y activamente, del brazo y la pierna izquierda (derecha) al inspirar y volver a la posición inicial al espirar

En flotación ventral, con los brazos en cruz, inclinación lateral derecha (izquierda) y rotación izquierda (derecha) al inspirar volviendo a la posición inicial al espirar.

Realizar pies de crol con la pierna homolateral a la concavidad, sin sacar el pie del agua, la otra pierna mantiene la posición.

Realizar pies de espalda con la pierna homolateral a la concavidad, la otra pierna se mantiene estática.

Nadar crol (espalda) efectuando la batida con la pierna homolateral a la concavidad.

En posición vertical, agarrarse a la pared, con apoyo de una pierna en el fondo, realizar elevaciones de la otra pierna, homolateral a la concavidad, hasta la superficie del agua.

Realizar virajes en la pared impulsándose con la pierna homolateral a la concavidad.

Realizar salto dentro del agua impulsándose con la pierna homolateral a la concavidad.

Realizar salidas de espaldas, impulsándose con la pierna homolateral a la concavidad.

Salidas desde el bordillo/pódium impulsando con la pierna homolateral

Ejercicios analíticos

Escoliosis torácica de convexidad derecha (izquierda):

Nadar braza, crol o espalda, sólo con el brazo izquierdo (derecho), se puede usar una pala para intensificar el trabajo

Nadar braza, crol o espalda, 3 brazadas con el brazo izquierdo (derecho) y una con el derecho (izquierdo), la proporción 3:1 puede variar en función del desequilibrio muscular

Sentados en una tabla o churro, desplazarse de diferentes formas con una pala en la mano correspondiente a la concavidad de la curva torácica

Desplazarse sobre una corchera o por debajo, haciendo tracción con el brazo correspondiente a la concavidad de la curva

Nadar crol o espalda con el brazo derecho y pierna derecha con pala y aleta si fuera necesario en las escoliosis de una sola curva de convexidad izquierda y al contrario en la convexidad derecha.

Nadar crol o espalda con una pala en la mano izquierda y una aleta en el pie derecho para las escoliosis de doble curva, lumbar izquierda, torácica derecha y al contrario para curvatura lumbar derecha y torácica izquierda.

Mantenerse en el agua en flotación ventral intentando sumergir la tabla sujeta con el brazo homolateral a la concavidad.

Sentarse en la colchoneta, realizar brazada de crol con el brazo homolateral a la concavidad y braza con el contralateral.

Nadar con el brazo homolateral a la concavidad crol y braza el contralateral.

En flotación dorsal y con los brazos extendidos al lado de la cabeza o cintura desplazarse con la acción del

brazo homolateral a la concavidad. En flotación ventral, desplazarse con la acción del brazo contralateral a la concavidad hacia delante y hacia atrás.

Espalda doble con pull-boy

Crol con pull-boy nadando "over" realizando brazada de crol con el brazo homolateral a la concavidad y braza con el brazo contralateral.

Sujetarse por la cadera con la goma y en flotación ventral, agarrando a la corchera con el brazo homolateral a la concavidad, tirar de la corchera hasta que la goma limite el movimiento de adelantamiento del cuerpo, soltar lentamente sin perder la posición.

Salir del agua por la pileta, con torsión del tronco hacia el lado de la concavidad

Ejercicios globales de fortalecimiento escoliosis

Desplazarse andando por la ppp, ayudándose de los brazos

Sentado, de rodillas o de pie en una tabla desplazarse con los dos brazos o sólo con uno (para intensificar el ejercicio podemos usar palas)

En flotación dorsal, desplazarse por la piscina mediante movimientos con las piernas, los brazos o piernas y brazos, de forma simultánea o alterna.

En flotación ventral desplazarse por la piscina de todas las formas posibles, con brazo/s y pierna/s y material

Desplazarse por encima o debajo de las corcheras haciendo tracción con los brazos con o sin ayuda de las piernas.

Nadar con una pala y una aleta para escoliosis dobles

HIPERCIFOSIS

Salida de espalda elongando pectoral

Volteretas hacia atrás (invertida)

Andar por la piscina llevando los brazos simultáneos hacia delante y atrás (balanceo)

Andar por la piscina realizando circunducciones de brazos hacia atrás.

Colocarse de pie mirando a la pared y dejarse caer hacia atrás quedando en flotación dorsal.

Colocarse de espaldas a la pared y en flotación dorsal agarrarse a ella, ir hundiendo las manos manteniendo el tórax y la cabeza fuera del agua.

Salidas de espaldas completa con extensión de tronco y brazos.

De pie, impulsarse con los pies y caer hacia atrás a tocar con las manos el fondo de la piscina.

Espalda completo.

Crol de salvamento o con la cabeza fuera

Braza abriendo mucho los brazos para estirar la parte anterior

Estiramientos de espaldas al bordillo agarrando éste con las manos y estirando la parte anterior

En posición dorsal, agarrar una tabla con los brazos extendidos intentando separarla de la espalda,

desplazarse con pies de crol (Mochila horizontal), ídem pero en posición vertical, extendiendo los brazos hacia atrás para estirar la parte anterior (Mochila)

Boca-abajo con los brazos en cruz y tablas bajo las manos desplazarse moviendo sólo los pies dejando que las tablas empujen hacia arriba para estira la parte anterior, para intensificar dicho ejercicio se puede respirar sacando la cabeza hacia delante y aportar una mayor corrección a la curva

Patada de crol con la cabeza fuera agarrando una tabla con las manos

Pies apoyados en la corchera y las manos en el bordillo con elevación de cabeza

Flotación boca-abajo con las manos en la espalda

HIPERLORDOSIS

Colocarse de espaldas a la pared, apoyado en el borde de la piscina, elevar las piernas flexionando caderas y rodillas

Colocarse de espaldas a la pared, apoyado en el borde en el borde de la piscina y realizar pies de braza en posición vertical

Flotación en posición de medusa

En flotación dorsal con la tabla en el abdomen realizar pies de braza

Realizar volteos hacia delante y hacia atrás en la corchera

Lanzarse al agua agrupado y mantenerse dentro de la piscina hasta que falte el aire

Desplazarse en flotación ventral, realizando pies de braza y manteniendo la tabla en el abdomen

Realizar pies de braza sujetos a la tabla, los pies se impulsan en dirección oblicua a la horizontal

Colocarse en posición ventral con cinturón en la región lumbar y con pull-boy y desplazarse con brazos de braza.

Braza completa con pies en dirección oblicua.

Crol con cinturón y pull-boy

En flotación dorsal hacer doble mentón manteniendo el equilibrio del cuerpo con la acción de los brazos y manos.

Boca-arriba abrazando una tabla mover sólo los pies

3-5 brazadas de crol y una patada de mariposa intentado tocar el suelo

Corchera sobre el abdomen y flexo-extensión de piernas

Tabla en el abdomen y flexo-extensión de piernas

ESTIRAMIENTOS BORDILLO

- Pies en la pared y manos agarradas al bordillo
- Piernas apoyadas en la pared, cadena posterior mmii apoyada en la pared
- De espaldas al bordillo, agarrarse con las manos a éste y dejarse caer hacia delante estirando la cadena anterior (Hipercifosis)

ABDOMINALES (CON LA NUCA EN EL BORDILLO O SUBIENDO LAS PIERNAS AL BORDILLO)

- En el bordillo con collarín y churro detrás de las rodillas hacer flexo-extensión de MMII.
- Inclinaciones subiendo la hemipelvis homolateral.
- Rotaciones.
- Boca-arriba colocar la tabla a la altura de la rodillas y con las palmas de las manos sobre la tabla desplazarse moviendo solo los pies en posición de semisedestación con las piernas estiradas

BIBLIOGRAFÍA

Natación terapéutica (5º Edición). Autores: Mario Lloret, Carlos Conde, Joaquín Fagoaga, Carmen León, Cristina Tricas Editorial Paidotribo (2004)

Acuaterapia: Guía de rehabilitación y fisioterapia en la piscina. Autora: Doctora Joanne M. Koury Edicions bellaterra

Actividades físicas y recreación. Autores: D. Coutier, Y. Camus, A. Sarkar Editorial Gymnos

Natación para adultos. Autor: Alfonso Cabello Prieto Editorial Gymnos

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion