

Beneficios de la terapia acuática en distrofia muscular

Departamento de Atención a Familias

Con la colaboración de Raquel Oliver Labella, Acquaterapia.



GUÍA ACTUALIZADA



Duchenne
PARENT PROJECT **España**

Información general

info@duchenne-spain.org +34 685 27 27 94

¿Qué es la Fisioterapia Acuática?

La Fisioterapia acuática es la parte de la fisioterapia que utiliza el medio acuático como agente terapéutico para alcanzar objetivos terapéuticos enfocados a mejorar la calidad de vida de los pacientes.



La Fisioterapia acuática está basada en la mecánica de fluidos, es decir, todas las leyes físicas que explican cómo se comporta un fluido (en este caso el agua) y los objetos o personas que entran en relación con él.

La mecánica de fluidos describe una serie de propiedades y características que posee este medio que afectan directamente a nuestro organismo, y que inducen cambios a nivel estructural, fisiológico y funcional.

¿Quién puede beneficiarse de la Fisioterapia acuática?

Está indicada para un amplio espectro de patologías, siendo el abanico de las distrofias musculares de las que más beneficios pueden obtener de realizar fisioterapia en este medio.

¿Quiénes realizan Fisioterapia Acuática?

La fisioterapia es una ciencia amplia, y afortunadamente su campo de actuación es cada vez mayor. Existen numerosas especialidades dentro de la fisioterapia, cómo la fisioterapia neurológica, la fisioterapia deportiva, la fisioterapia respiratoria, la fisioterapia en pediatría, la fisioterapia en geriatría, osteopatía... y dentro de esta larga lista, está la fisioterapia acuática.

El campo de actuación es tan amplio, que se hace imposible ser especialista en todo. No todos los fisioterapeutas están capacitados para realizar la misma intervención, y al igual que buscaríamos un odontólogo para un problema dental en lugar de un cardiólogo, debemos buscar un fisioterapeuta especialista en terapia acuática si queremos trabajar en el medio acuático.

¿Qué sentido tiene para los pacientes con distrofia trabajar en el medio acuático?

Cuando se realiza fisioterapia en el medio terrestre, queda muy claro que se pretende mejorar en el medio terrestre. Cuando se realiza fisioterapia en agua, el objetivo sigue siendo mejorar en el medio terrestre, ya que en este medio donde vivimos. ¿Cómo es esto posible? El medio acuático posee una serie de propiedades y características que además de convertirlo en un medio único para dar rehabilitación, provocan en nuestro organismo cambios a nivel postural y funcional. Nos permite entrenar lo que no podemos hacer o nos es muy costoso en tierra, beneficiarnos de ello y además transferir este aprendizaje.

¿Cómo trabaja un terapeuta acuático?



Valoración
previa



Establecer
objetivos



Plan de
intervención

1. Realiza una valoración previa a la intervención en medio terrestre y medio acuático, para conocer el estado de salud actual, las necesidades reales, así como conocer la historia natural de la enfermedad para anticiparse a la aparición de otros síntomas.
2. Una vez recogida toda esta información, establece unos objetivos terapéuticos reales a corto y medio plazo.
3. En tercer lugar, elabora un plan de intervención, en el que utilizan a conveniencia las propiedades del agua y desarrollan métodos específicos de trabajo (Water Specific Therapy, Baz Ragad Ring Method, Clinical Ai Chi, etc) combinados con ejercicio terapéutico acuático y la natación adaptada.

Es muy importante que coordine su actuación con la del resto de terapeutas que trabajan con el mismo paciente.

La intervención en medio acuático siempre va de la mano del tratamiento en sala y no lo sustituye en ningún momento; es una herramienta más de nuestro arsenal, y posee un alto valor terapéutico que ofrece un amplio abanico de posibilidades.

¿Cuáles son estas propiedades y qué implicación clínica tienen?

Propiedad del agua

Implicación clínica

Relación gravedad-flotación

Sensación de reducción del peso corporal. Menor impacto articular.

A favor de la flotabilidad, aumento del rango articular con poco coste energético.

En contra de la flotabilidad, trabajamos con resistencia mayor pero menor sensación de esfuerzo.

Sensación de seguridad: ideal para trabajar equilibrio y prevención de caídas.

Densidad

Nos permite flotar.

Determina en qué planos de movimiento trabajamos.

Temperatura 30-34 °

Disminuye la rigidez del tejido conectivo.

Mejora el rango articular.

Sensación de relajación y bienestar.

Presión hidrostática

Facilitación de la postura.

Mejora la propiocepción.

Entrenamiento de resistencia musculatura inspiratoria.

Facilitador de la musculatura espiratoria.

Mejora a nivel circulatorio.



Alma, afectada con DMD

¿Realmente es efectiva?

Sí, es una herramienta de gran valor terapéutico que puede ayudar a las personas con distrofia muscular prácticamente en cualquier etapa de su vida.

Esto no quiere decir que todo lo que se haga en el agua sea bueno, al igual que no todo lo que se hace en tierra lo es; ya que lo que para unos puede ser bueno, para otros puede ser perjudicial y muchas veces podemos pecar de imprudencia y causar más perjuicio que beneficio.



Su gran valor terapéutico puede ayudar a las personas con distrofia muscular prácticamente en cualquier etapa de su vida.

Para que la terapia acuática sea exitosa es necesario cumplir lo siguiente:

- ✓ Ser realizada por un profesional con la formación apropiada en terapia acuática: si queremos recibir terapia en agua debemos buscar un terapeuta acuático, que usará las propiedades físicas del agua de forma eficiente.
 - ✓ Conocer la historia natural de la enfermedad: conocer qué síntomas se presentan en cada etapa, para tratar los que haya en ese momento y prevenir la aparición de otros.
 - ✓ Ser individualizada: el tratamiento debe estar basado en las necesidades actuales para cada paciente en concreto. Para ello es imprescindible una buena valoración y plantearnos objetivos reales.
 - ✓ Ser realizada en un entorno apropiado: es complicado encontrar una piscina terapéutica privada que posea todas las características ideales y dónde podemos trabajar de forma individual sin compartir el medio con otros usuarios. Dentro de nuestras posibilidades debemos buscar aquellas instalaciones accesibles, donde la temperatura del agua sea apropiada (30-34°), en las que podamos mantenernos de pie y a ser posible acudir en horas a las que el aforo sea menor.
- ✓ Generar la adhesión al tratamiento: refuerzo positivo que engancha al paciente a la terapia, para conseguir que sea parte activa y disfrute de ella.
 - Conseguimos más movimiento y de mejor calidad con menor esfuerzo.
 - Somos capaces de hacer determinadas actividades que en tierra no podemos, nos es difícil, nos supone un alto coste energético o nos resultan dolorosos. Sin embargo, en agua, “seguimos siendo capaces de”, ayudándonos a sentirnos mejor con nosotros mismos y disminuyendo sentimientos de frustración, impotencia, tristeza...
 - Es un medio que ofrece seguridad, nos permite explorar y experimentar más allá de nuestra zona de confort, especialmente para pacientes con fobia al movimiento, que sufren caídas recurrentes.
 - El carácter lúdico que asociamos al medio acuático hace que sea muy fácil enmascarar los ejercicios en forma de juego, y todos preferimos jugar a hacer “ejercicios aburridos”, sólo es cuestión de imaginación y adaptar a los gustos del paciente.



Mi nombre es Raquel, soy fisioterapeuta especialista en terapia acuática y CEO del centro "Fisioterapia & Acquaterapia by Raquel Oliver" en Almería.

Llevo más de diez años trabajando en medio acuático con personas con diversidad funcional, entre ellos niños y adultos con distrofia muscular.

Muchas gracias por tu atención, espero que esta breve lectura sobre terapia acuática y su relación con las distrofias musculares haya sido de tu interés y permita resolver tus dudas, así como animarte a conocer esta terapia en primera mano y beneficiarte de ella.

Un abrazo.



*Únete al
#DesafíoDuchenne*

Información general

+34 685 27 27 94

www.desafioduchenne.org

info@duchenne-spain.org