



CURS 7

Asist. Univ. Dr. Dinu Anca

Curs Aquagym Recuperatorie Bfkt, an II

Programe de aquagym recuparator adaptate unor patologii

1. Coxartroza

- In principiu persoanele sunt varstnice peste 60 ani
- Se tine cont de gradul coxatrozei si de patologiiile asociate
- In prima sedinta este evaluat gradul de durere si mobilitate
- Ideal ar fi la programul de aquagym recuperator sa participe intre 5-10 persoane pentru a putea fi urmarite cu atentie

Exemplu program

- Incalzire
 - 5minute pe sol
 - 5 minute in apa
 - In ambele situatii sunt efectuate : rotatii ale zonei cervicale, ale centurii scapulare, mers lent prin bazin, flexii / extensii in apa de sold si genunchi bilateral
- Partea fundamentala 25-35 minute
 - Aproximativ 10 -15 minute se lucreaza exercitii pentru toate segemnetele corpului
 - Aproximativ 25 minute se lucreaza exercitii care sa implice articulatia soldului
- Revenirea dupa efort
 - Stretching
 - Mers lent prin bazin

2. Gonartroza

- Recomandarile sunt asemanatoare celor prezentate la coxartroza
- In cazul in care piscina este dotata cu biciclete de apa se recomanda mersul pe Bicicleta
- Daca nu, se utilizeaza o bara de sustinere in apa si de efectueaza mersul pe bicicleta

3. Postartroplastie

- Exercițiile în apă sunt mult ușoare de realizat decât pe sol
- Sunt mai puțin dureroase
- Se începe doar după ce suturile sunt scoase – la aproximativ 14 zile
- Se pot începe și mai repede dacă există un pansament special care nu permite accesul apei la nivelul plăgii
- Se începe cu un grad redus de dificultate
- Se crește treptat nr de repetări și gradul de dificultate
- Avantajul este acela că antrenamentul este mult mai interesant și interactiv

4. Postligamentoplastie

- In principiu pacientii sunt tineri
- Raman valabile aceleasi recomandari ca si in cazul postartroplastiei
- Recomandari
 - Muzica in ritm mai alert
 - Exercitii cat mai diversificate si cu dificultate crescanda, mai ales daca e vorba de barbati tineri (fotbalul fiind principala cauza de ruptura ligamentara)
 - Se recomanda utilizarea saculetilor cu nisip speciali pt apa
 - Utilizarea bicicletei si a materialelor ajutatoare pentru echilibru

5. Patologii neurologice

- Trebuie acordată atenție crescută
- Un număr foarte mic de participanți deodată, maxim 2, pentru a putea fi urmăriți mai ales dacă vorbim de o hemipareză
- Cel care realizează programul trebuie să fie în apă alături de pacient
- Trebuie combinată hidrokinetoterapia cu aquagym