



## CENNI DI IDROTERAPIA

### I benefici dell'acqua dal punto di vista riabilitativo, fisico e mentale

Grazie alle proprietà fisiche dei fluidi, sono molti i benefici che si ricavano dal nuoto e dall'esercizio in acqua. Le caratteristiche fisiche come la pressione idrostatica, la viscosità e la tensione superficiale vanno ad incidere sui vari aspetti del movimento in acqua. La buona galleggiabilità mantiene il cane in posizione orizzontale consentendogli di fare il movimento nel modo più corretto possibile, gravando meno sulle articolazioni agendo sul dolore, sulla debolezza muscolare, diminuendo l'ansia ed aumentando la consapevolezza del corpo.

In breve la *Pressione Idrostatica* favorisce un decremento del dolore grazie alla compressione esercitata dall'acqua, mentre la *Viscosità*, che è la misura della resistenza in acqua, rende più difficile il movimento andando ad agire sulla muscolatura e sull'apparato cardiocircolatorio. Aumentando la *Velocità* del movimento o la turbolenza dell'acqua si va ad aumentare il lavoro. Infine durante il movimento in acqua va tenuto conto della *Tensione Superficiale*, perché la coesione tra le particelle sulla superficie dell'acqua è molto alta quindi è necessario un maggior lavoro per vincere tale resistenza.

In base a quanto detto si ha che:

- ✚ Il movimento in acqua è la migliore forma di esercizio aerobico a basso impatto sull'apparato scheletrico: il nuoto è un eccellente esercizio per ogni cane, rafforza il cuore e i polmoni, così come stimola l'intera muscolatura.
- ✚ Rispetto alla corsa pesante o agli scatti su un terreno duro, il nuoto non è faticoso per le articolazioni delle anche e delle spalle. Ciò rende il nuoto perfetto per i cuccioli che si stanno ancora sviluppando e per i cani adulti affetti da qualsiasi problema alle articolazioni.
- ✚ L'esercizio in acqua viene effettuato con maggior efficienza dell'apparato circolatorio, determinando quindi un miglioramento della circolazione sanguigna.
- ✚ Non gravando sulle articolazioni, l'esercizio in acqua permette una maggiore escursione articolare ed un maggior benessere nel movimento.
- ✚ La resistenza offerta dall'acqua è elevata e muoversi richiede molta forza, quindi con l'esercizio in acqua si ottiene un rapido aumento della massa muscolare.
- ✚ In generale il nuoto aumenta la resistenza all'esercizio fisico, aumenta le capacità dell'apparato respiratorio, circolatorio e muscolare di rispondere alla fatica e consente un armonico sviluppo fisico ed un migliore recupero anche nei casi di inattività e recupero riabilitativo.

### Nuoto Riabilitativo

Il nuoto con scopi riabilitativi viene utilizzato in svariate situazioni: nel preoperatorio e nel post operatorio dopo un periodo di immobilità per il recupero della funzionalità degli arti e della massa muscolare, nei casi di displasia e artrosi per il mantenimento della tonicità muscolare e della funzionalità articolare, nella rieducazione in caso di problemi neurologici, per il mantenimento dei cani anziani e per il trattamento dei cani obesi. Vediamo più in dettaglio in quali casi il nuoto viene utilizzato con scopi riabilitativi, e quali sono i benefici che porta:

- ✚ Riabilitazione dei pazienti ortopedici con patologie ossee, articolari o muscolari in fase subacuta o cronica. In questi casi l'esercizio in acqua, garantisce maggiore sicurezza in una fase di riabilitazione precoce, perché rappresenta un'attività controllata e con minore impatto.
- ✚ Rieducazione dei pazienti con problemi neurologici. L'esercizio in acqua permette di correggere i deficit agendo manualmente sugli arti interessati. Il galleggiamento aiuta a sorreggere il peso e la pressione idrostatica dell'acqua offre stabilità laterale alla colonna vertebrale. L'azione dell'esercizio in acqua sulla muscolatura è molto efficace nel conservare tono

e massa anche nei pazienti che a terra sono immobili. La turbolenza creata dal movimento degli arti in acqua rende variabile la posizione del centro di galleggiamento; il paziente è stimolato a bilanciarsi esercitando anche la muscolatura paravertebrale.

✚ Mantenimento della tonicità muscolare e della funzionalità articolare nei pazienti con artrosi, soggetti anziani o con malattie metaboliche debilitanti per l'apparato muscoloscheletrico.

✚ Cani in accrescimento. L'esercizio in acqua garantisce un veloce, corretto e armonico sviluppo dell'apparato muscolo-scheletrico in una situazione sicura e controllata. E' quindi adatto anche a quei soggetti che sono a rischio per lo sviluppo delle patologie ortopediche dell'accrescimento come la displasia dell'anca e del gomito.

✚ Trattamento dell'obesità. La gestione dell'attività fisica, insieme alla correzione degli errori alimentari, è la chiave per il recupero del peso forma. L'esercizio in acqua offre un'occasione stimolante di consumare calorie. Inoltre il nuoto aiuta a smaltire il tessuto adiposo e commutare efficacemente l'energia in eccesso in massa muscolare. Anche nei pazienti obesi, che sono estremamente predisposti allo sviluppo di patologie delle articolazioni e della colonna vertebrale, è importante fare molto esercizio fisico riducendo al minimo lo stress sul sistema muscoloscheletrico, già sovraccaricato in condizioni normali "dai chilogrammi di troppo".

## Nuoto Ludico

Il nuoto con scopo ludico dà la possibilità al cane di giocare e divertirsi in acqua, in un modo diverso da come solitamente avviene in un contesto urbano, ed allo stesso tempo favorisce il movimento completo per lo sviluppo ed il mantenimento di tutto l'organismo. Come già spiegato in precedenza:

✚ E' un ottimo esercizio per i cuccioli e per i cani in accrescimento per i quali, nel primo anno di età od oltre, a seconda della razza, sono dannose le sollecitazioni articolari nel caso di salti o corse a terra.

Svolto nel periodo di socializzazione e crescita è il miglior modo per avvicinare il cucciolo alle gioie del nuoto. Imparare il giusto ingresso in acqua ed a mantenere un assetto corretto sono solo alcune delle capacità che il cucciolo apprenderà durante il percorso ludico. Il nuoto infatti è un ottimo sostituto della passeggiata quotidiana, poiché oltre a divertire e stancare il cucciolo, (10 min. di nuoto equivalgono a 30 min. di corsa), favorisce un corretto sviluppo muscolo scheletrico, aiutando a prevenire patologie articolari.

✚ È un valido aiuto nel caso di cani sportivi, agonisti e da esposizione perché il nuoto garantisce un allenamento che interessa tutti i muscoli del corpo in modo completo ed armonioso.

✚ È un ottimo mezzo per sfogare le energie in eccesso nel caso di cani molto attivi o iperattivi, per i quali sarebbero necessarie lunghe passeggiate o molta attività all'aperto (c'è da considerare che circa 40 minuti di nuoto equivalgono a circa due ore di corsa).

✚ L'attività in acqua può essere inserita anche in un percorso educativo e/o rieducativo nel caso di ansia, paura o diffidenza. Il nuoto in questo contesto è utile per calmare, rilassare ed aumentare l'autostima dell'individuo.

## Controindicazioni

In ogni caso è molto importante, prima di far fare esercizio in acqua al cane, essere a conoscenza dello stato di salute e delle eventuali patologie che possono rappresentare un pericolo durante l'attività fisica:

- ✚ Patologie dell'apparato respiratorio o gravi patologie cardiache
- ✚ Anemia o disturbi della coagulazione
- ✚ Patologie dell'apparato muscolo-scheletrico in fase acuta
- ✚ Febbre o sintomi di malessere generale
- ✚ Ferite cutanee, piaghe, suture chirurgiche
- ✚ Epilessia