

Recuperarea coloanei vertebrale lombare prin terapia acvatică - plan terapeutic

Elena Amelia Stan

Universitatea Ecologică București, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Terapia acvatică la nivelul coloanei vertebrale lombare, ca și în terapia pe uscat și în cazul oricărui altor afecțiuni osteoarticulare, trebuie să se realizeze pe baza unui program bine determinat.

Durerea la nivelul coloanei vertebrale lombare și incapacitatea se pot atenua prin implicarea într-un program terapeutic acvatic stabilit în baza recomandărilor medicului ortoped și elaborat de către terapeut, pe baza clasificării diagnosticului de durere. În orientarea asupra programului de recuperare am avut ca temă tratamentul de efectuat în urma accidentărilor acute și repetate și refacerea în controlul sindromului de durere cronică.

În terapia acvatică o abordare a pregătirii fizice totale pentru refacere trebuie să cuprindă evaluarea și tratamentul inițial pentru deteriorarea ortopedică, un plan de tratament intermediar și un plan de tratament avansat, care să includă pregătirea fizică pentru prevenirea reaccidentării.

Planificarea fiecărei faze a programului terapeutic trebuie să includă o componentă didactică care să promoveze îmbunătățirea stării generale de sănătate pentru persoanele invalide în prealabil, prin furnizarea de informații și linii de orientare pentru revenirea cu succes la activitățile profesionale, sportive sau activitățile de timp liber.

Un model de program terapeutic pentru terapia acvatică face posibil pentru clinician să dezvolte un plan de tratament unic pentru fiecare pacient căruia i se adresează scopurile stabilite, pe termen scurt sau lung. Obiectivele pentru terapia acvatică trebuie să fie similare acelor din programul de pe uscat. Țelurile terapiei acvatice pe termen lung vor fi influențate de resursele acvatice disponibile în timpul și după terapia fizică și de nevoile personale ale fiecărui pacient. Clinicianul poate folosi unul din planurile terapeutice prezentate sau dezvolta un program unic pentru fiecare persoană, bazat pe formatul planului de îngrijire.

Cuvinte cheie: coloana lombară, terapie acvatică, plan terapeutic, durere acută și cronică.