

Beneficios de la hidroterapia en el tratamiento de patologías musculoesqueléticas

Autor: Pérez Miras, Ana Rosa (Diplomada Universitaria en Fisioterapia y Enfermería, Universidad de Oviedo, Fisioterapeuta, atención especializada Area V, SESPA).

Público: Fisioterapeutas, Enfermeras. **Materia:** Fisioterapia, Rehabilitación. **Idioma:** Español.

Título: Beneficios de la hidroterapia en el tratamiento de patologías musculoesqueléticas.

Resumen

A pesar de que en la actualidad existen múltiples terapias para el tratamiento de las enfermedades musculoesqueléticas, el uso de la hidroterapia no es algo novedoso, en la antigua Grecia, ya se conocían los beneficios de esta, utilizándola no solamente para tratar los problemas físicos, sino también para los de carácter espiritual. Actualmente en fisioterapia, la hidrocinesiterapia, nos proporciona algunas ventajas que no podemos utilizar fuera del agua, es por ello por lo que a lo largo de este trabajo vamos a conocer en que consiste la hidroterapia, así como cuales son los beneficios que nos puede proporcionar.

Palabras clave: Hidroterapia, Hidrocinesiterapia, Agua, Enfermedades musculoesqueléticas.

Title: Benefits of hydrotherapy in the treatment of musculoskeletal pathologies.

Abstract

Although there are currently multiple therapies for the treatment of musculoskeletal diseases, the use of hydrotherapy is not something new. In Ancient Greece the benefits of this, were already known, using it not only to deal with physical problems, but also for those of a spiritual nature. Currently in physiotherapy, hydrokinesitherapy provides us with some advantages that we can not use outside of water. That is why throughout this work, we will know what hydrotherapy is, and what are the benefits that can provide us.

Keywords: Hydrotherapy, Hydrokinesitherapy, Water, Musculoskeletal diseases.

Recibido 2018-07-28; Aceptado 2018-08-07; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098156

INTRODUCCIÓN

Del griego 'Hidro' (agua) y 'Therapia' (curación), la hidroterapia, es un tipo de tratamiento terapéutico, usado por la fisioterapia de manera complementaria a otras terapias, esta, se basa en la combinación de la fisioterapia convencional con la hidrocinesiterapia, para la rehabilitación de diferentes tipos de patologías en el medio acuático.

Está dirigida a la recuperación de la capacidad funcional, así como de mantener, preservar o recuperar la movilidad, prevenir secuelas, o disminuir el dolor, frutos de diversas patologías de diferente naturaleza.

Todo lo anterior, se consigue dentro del agua, de una forma más sencilla que desde fuera, lo cual es descrito por el principio de Arquímedes, el cual nos explica el por qué el peso de una persona dentro del agua disminuye hasta un 90% de su peso original. Esta diferencia de peso en el interior del agua nos ayudará, de forma, que la práctica de los ejercicios de rehabilitación dentro del agua se pueda realizar, reduciendo de manera considerable el impacto sobre las articulaciones. Así mismo gracias a la fuerza de rozamiento, el agua nos ayuda a fortalecer la musculatura

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DENTRO DEL AGUA

La hidroterapia, nos aporta grandes beneficios a nivel psicológico, ya que el grado de confianza y motivación del paciente aumentan al ver que dentro del agua pueden avanzar y realizar actividades sin dolor, las cuales fuera, no podrían hacer.

Es por esto por lo que se permite el inicio temprano del proceso de recuperación, mediante la rehabilitación pocas horas o días después de la cirugía o del momento de la lesión.

Los ejercicios que vamos a realizar estarán orientados a mejorar el balance articular, la fuerza, el equilibrio, así como la resistencia muscular y el autocontrol, lo cual disminuye los tiempos de recuperación, permitiendo iniciar la rehabilitación antes que, en el medio exterior, con un riesgo por lo tanto mucho menor de sufrir una caída.

Los ejercicios que vamos a realizar se pueden llevar a cabo de forma activa, dirigida o asistida por un fisioterapeuta, utilizando como resistencia únicamente el agua, o con la ayuda de material complementario

Pero... ¿Cómo nos ayuda la hidroterapia?

- ✓ La hidroterapia, mejora el tono muscular, siendo de gran utilidad en distintas patologías del aparato locomotor, ya que el agua nos facilita el movimiento, aumentando también la tolerancia al ejercicio.
- ✓ Favorece los procesos digestivos
- ✓ Ayuda en la eliminación de toxinas
- ✓ Su inhalación es útil en el tratamiento de alergias o asma
- ✓ Ayuda en el entrenamiento cardiovascular, favoreciendo la circulación sanguínea, lo cual nos ayuda a disminuir las contracturas musculares
- ✓ Disminuye el dolor, gracias a su efecto analgésico (combinación de la vasodilatación, y de la relajación que produce)
- ✓ Ayuda en la mejora del sistema inmunológico
- ✓ El trabajo en el agua disminuye el impacto de los ejercicios a nivel articular
- ✓ Favorece la relajación, no solamente a nivel muscular, sino también a nivel mental, es por ello por lo que nos ayuda a recobrar fuerzas, mejorando la calidad del sueño, y la autoestima, equilibrando de esta forma nuestra mente
- ✓ Favorece la respiración
- ✓ Tiene efectos hormonales y renales positivos
- ✓ Favorece el equilibrio y la propiocepción.
- ✓ Nos permite controlar el estrés, ya que, con la relajación, conseguiremos disminuir la producción de algunas hormonas como el cortisol o la adrenalina, aumentando la liberación de endorfinas, las cuales actúan contra el dolor, consiguiendo inhibirlo.

Todos estos beneficios que nos aporta la hidroterapia se deben a determinados factores físicos del agua tales como:

- La viscosidad: relación entre la masa y el volumen de una sustancia.
- La temperatura: estudios demuestran que con una temperatura en torno a los 30º y 33º se consiguen disminuir el dolor y el espasmo muscular, mediante la relajación de los músculos de la zona lesionada.
- La densidad
- La flotabilidad: reduce el peso en el agua, facilitando la movilidad en patologías en las que el dolor o la atrofia muscular nos impiden trabajar fuera del medio acuático.
- La presión hidrostática: ayuda a disminuir el edema y la inflamación.

INDICACIONES

Es de gran utilidad en múltiples enfermedades como: esclerosis múltiple, fibromialgia, enfermedades vasculares, enfermedades neurológicas, atrofias musculares, contracturas musculares, enfermedades reumáticas (artritis, artrosis), esguinces, fracturas, cirugías, etc.

APLICACIÓN DE LA HIDROTERAPIA

La aplicación de técnicas de hidroterapia, requiere la presencia de un entorno favorable y adaptado (suelos antideslizantes, luminosidad, buena acústica, área seca, área húmeda, etc.), como ejemplo alguno de los diferentes elementos con los que podemos contar para llevar a cabo esta técnica son: piscinas y tanques terapéuticos, tanques para baños parciales, pista de marcha o túnel de duchas y chorros entre otros.

Las técnicas a realizar van a variar, clasificándose en función de:

- La temperatura del agua, dependiendo de esta, los efectos que obtendremos sobre el organismo serán muy diferentes: las aplicaciones **frías**, tienen un efecto vigorizante tonificando los órganos, activando la circulación, de esta manera favorecen el trabajo del corazón, y la nutrición a nivel tisular y celular, estimulan los termorreceptores, poseen propiedades desintoxicantes y antiinflamatorias, fortaleciendo el sistema nervioso ya que lo estimulan, por otro lado las aplicaciones **calientes**, tienen un efecto analgésico, sedante y antiespasmódico, relajan el músculo favoreciendo así la movilidad articular, ayudan a la piel a transpirar y eliminar por medio de esta, sustancias tóxicas, por medio de mecanismos de vasodilatación disminuyen la tensión arterial, induciendo al sueño, así como también poseen efectos sobre el tejido conjuntivo.
- Superficie corporal a tratar.
- Composición química y la presión del agua

CONTRAINDICACIONES

Como todo, la hidroterapia, también tiene algunas contraindicaciones:

- ✓ Enfermedades cutáneas
- ✓ Insuficiencia circulatoria
- ✓ Insuficiencia renal importante.
- ✓ Procesos o enfermedades infecciosas
- ✓ Mal estado general
- ✓ Insuficiencia orgánica grave
- ✓ Epilepsia
- ✓ Pacientes con traqueotomías, o portadoras de sonda nasogástrica
- ✓ Infecciones del tracto urinario.
- ✓ Incontinencia urinaria y fecal
- ✓ Heridas abiertas, o en proceso de curación
- ✓ Diabetes mal controlada

Bibliografía

- Pérez MR. Principios de la hidroterapia y balneoterapia. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2005
- Kuczera, M.; Kokot, F. Effect of spa therapy on the endocrine system. I. Stress reaction hormones. *Polskie Arch. Med. Wewn.* 1996, 95, 11–20.
- Epps H, Ginnelly L, Utley M, Southwood T, Gallivan S, Sculpher M, et al. Is hydrotherapy cost-effective? A randomised controlled trial of combined hydrotherapy programmes compared with physiotherapy land techniques in children with juvenile idiopathic arthritis. *Health Technology Assessment.* 2005;9(39).
- López A. Historia de la hidrología médica. Fundada hace 130 años como sociedad científica. *Historia de la Medicina.* 2007;6(1):47-54.
- Bartels EM, Lund H, Hagen KB, Dagfinrud H, Christensen R, Danneskiold-Samsøe B. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis (Review). *The Cochrane Library;* 2008. Issue 3.