

El valor de la terapia en el medio acuático

Desde hace muchos años, la natación ha sido considerada, tanto por los médicos como por los profanos de la medicina, como un deporte muy beneficioso para la salud y, en especial, para la columna vertebral. La práctica de ejercicios en el medio acuático es un método útil de tratamiento para muchas patologías y su popularidad ha ido aumentando considerablemente hasta el punto de que es difícil no encontrar la actividad denominada “natación terapéutica” dentro de las programadas en cualquier piscina cubierta de los diferentes municipios españoles. No obstante, la natación puede no ser tan buena como se cree para combatir el dolor de espalda, además de poder provocar lesiones de hombro, si se realiza incorrectamente.

Texto y fotos: **Miguel Ángel Gallo Vallejo**, médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, director del Centro de Medicina Deportiva del Patronato Municipal de Deportes (P. M. D.) del Ayuntamiento de Granada y responsable del Programa de Natación Terapéutica del P.M.D. de Granada; **María Luz Galán Rodríguez**, médico, Máster en medicina deportiva; **David Gallo Padilla** y **Marisa Galadí Fernández**, médicos especialistas en Cirugía Ortopédica y Traumatología; **Antonio Serrano Zafra**, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

A todos los beneficios que tiene la práctica de actividad física de forma regular, los ejercicios en el medio

acuático presentan una serie de ventajas, entre las cuales podríamos destacar

-Alivia el dolor, ya que el calor suave del agua disminuye la

sensibilidad de las terminaciones nerviosas sensoriales negativas.

-Reduce el estrés sobre el aparato locomotor debido a la

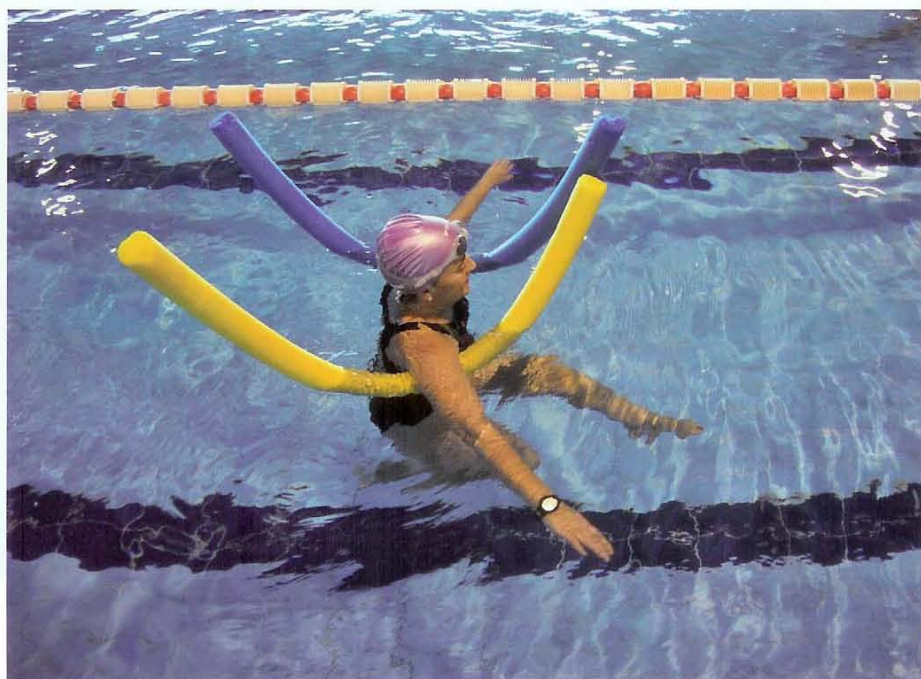
flotabilidad del agua. El peso percibido puede ser de hasta un 90% menor en el agua que el peso corporal real en tierra.

-Disminuye la tensión muscular. El calentamiento de los músculos por la sangre que pasa a través de ellos provoca una disminución del tono muscular.

-Ayuda y facilita la relajación gracias al calor suave del agua y por la flotación en el agua.

-Incrementa la amplitud de los movimientos articulares. La sensación de menor peso debida a la flotación hace que el sujeto mueva las articulaciones con mucha más libertad y con menores esfuerzos que si estuviera en tierra firme.

-Fortalece los músculos débiles. Al ser el agua más densa que el aire, y vencer su resistencia y se puede mejorar la tonificación muscular.



-Mejora la circulación periférica. El movimiento del agua sobre la piel produce un efecto masaje suave que favorece la circulación, además de darse un mayor riego sanguíneo en los músculos de los miembros que se ejercitan.

-Mejora la respiración al realizar movimientos respiratorios rítmicos y existir la posibilidad de realizar inmersiones.

Patologías susceptibles de mejora en el medio acuático

Son muchas las patologías y afecciones que pueden verse beneficiadas por la práctica de la natación y de ejercicios en el medio acuático. Entre ellas se encuentran:

- Escoliosis y cifosis
- Patología venosa (insuficiencia venosa, varices, flebitis y tromboflebitis)
- Artrosis (columna vertebral, caderas, rodillas, etc.)
- Enfermedades reumatológicas (espondilitis anquilosante, artritis reumatoide, etc.)
- Patología cervical (cervicalgia, rectificación cervical, hiperlordosis cervical, hernia discal a nivel cervical)
- Patología lumbar (lumbalgia, hernia de disco)
- Problemas respiratorios (asma, bronquitis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- Enfermedades neurológicas (esclerosis múltiple, enfer-

medad de Parkinson, hemiplejía, parálisis cerebral, etc.)

- Enfermedades musculares
- Linfedema
- Lesiones deportivas

Premisas fundamentales para que realmente sea valiosa

La práctica de la natación y de ejercicios en el medio acuático puede llegar a ser un instrumento importante para las patologías antes mencionadas, llegando a alcanzar un doble valor:

- Terapéutico: como refuerzo del tratamiento habitual de dichas patologías
- Rehabilitador: como deporte de elección en la rehabilitación de las citadas patologías y afecciones.

Pero para que realmente llegue a tener este doble valor es necesario que haya una dirección y supervisión médica de la actividad, que las sesiones en la piscina estén dirigidas por personal cualificado y formado en este campo y, como no, constancia por parte del sujeto en su práctica.

¿Cuáles son los estilos más aconsejados?

De los cuatro estilos de natación, es el estilo espalda el considerado como el más sano y por tanto, el más utilizado en natación terapéutica. Cuando la técnica es adecuada, produce un suavizamiento de la cifosis dorsal y un



estiramiento de la columna vertebral, trabajando toda la musculatura posterior del raquis. Es utilizado para la cifosis dorsal, enfermedad de Scheuermann (cifosis juvenil), osteoporosis (por la cifosis postosteoporótica), escoliosis, rigidez de hombros y para la rectificación cervical (si el sujeto deja el cuello relajado mediante la ejecución de este estilo).

De todas formas, es conveniente reseñar que en natación terapéutica se utilizan adaptaciones terapéuticas de los estilos de natación que se usan en competición.

¿Puede llegar a ser perjudicial la natación?

A pesar de haber señalado los numerosos efectos bene-

ficiosos de la práctica de la natación y de la realización de ejercicios en el agua, algunos especialistas han comenzado a matizar la recomendación de acudir a la piscina en los siguientes casos:

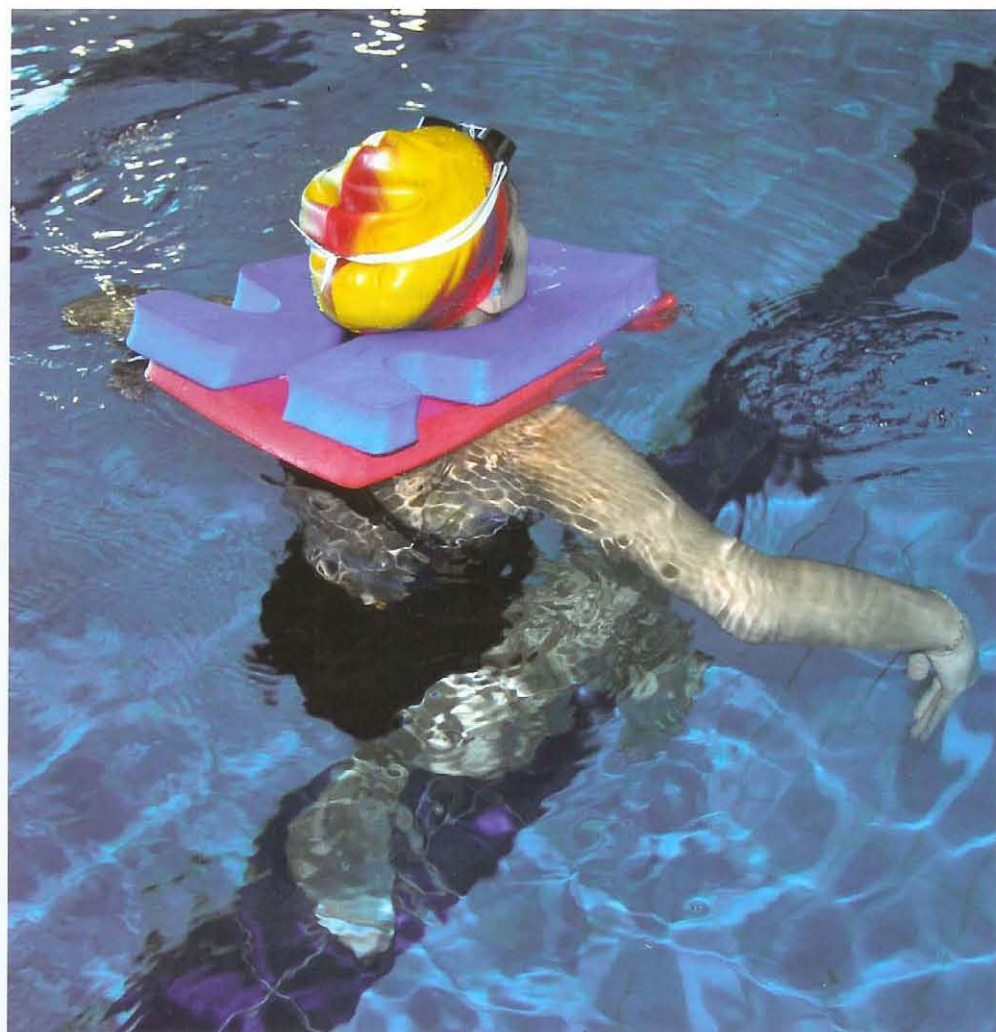
-Cuando no haya una dirección y supervisión médica de la actividad. Es cierto que en muchas piscinas existe la actividad Natación Terapéutica sin ninguna dirección médica. Nosotros nos preguntamos ¿qué valor puede tener esta actividad sin ningún médico que explore previamente al inicio de la actividad al participante, vea sus pruebas diagnósticas de imagen, estudie sus informes médicos y establezca los ejercicios más convenientes para sus patologías, remarcando los ejer-

“Si el paciente no sabe nadar, el ejercicio mal realizado puede generarle un mayor dolor de espalda. Por eso, en estos casos es importante comenzar a realizar suaves ejercicios en el vaso poco profundo y aprender a nadar con el estilo más aconsejado para su patología, bajo la dirección de un profesor cualificado”

cicios que le están contraindicados?. De esta manera, será una actividad a todas luces totalmente desaconsejada, ya que incluso la realización de algunos ejercicios puede llegar a ser perjudicial para el usuario.

-Personas que padecen dolor de espalda y no saben nadar. Si el paciente no sabe nadar, el ejercicio mal realizado puede generarle un mayor dolor de espalda. Por eso, en estos casos, es importante comenzar a realizar suaves ejercicios en el vaso poco profundo de la piscina y aprender a nadar con el estilo más aconsejado para su patología bajo la dirección de un profesor cualificado, antes de inscribirse en la actividad de natación terapéutica. Nosotros utilizamos, como actividad previa al paso a natación terapéutica en las personas que no saben nadar o se sienten inseguras en el vaso profundo, la actividad denominada gimnasia en el agua, que se lleva a cabo en el vaso poco profundo de la piscina.

A pesar de todo, muchos usuarios que se inscriben en la actividad de natación terapéutica, cuando se les pregunta en el momento de realizar su inscripción si saben nadar para poder estar incluidos en la misma, contestan afirmativamente. Sin embargo, cuando se les insta a colocarse en flotación dorsal para comenzar gradualmente a realizar el estilo de espalda, el más utilizado en natación terapéutica, al no haber practicado antes el mismo, presentan una fuerte tensión en la musculatura del cuello, sobre todo en los trapecios. Se sienten inseguros y someten la musculatura cervical a un gran estrés. Un buen profesor de natación terapéutica solventará este problema al plantear ejercicios de forma gradual (puede incluso ser conveniente que el usuario esté algunas sesiones en el va-



so poco profundo) y utilizando material auxiliar al principio, tipo soporte cervical o barras de flotación de espuma flexible o churros, hasta que consiga que el usuario deje el cuello relajado.

En cuanto a los problemas de hombro que puede conllevar la práctica de la natación si no se hace una adaptación terapéutica del estilo de natación más utilizado, el de espalda, podemos observar que en muchos de los usuarios de la actividad natación terapéutica puede aparecer problemas de hombro, sobre todo tendinitis del supraespinoso. De hecho es una patología muy frecuente en los nadadores de competición. La adaptación terapéutica de los estilos más utilizados y la realización de un buen rolido de hombros

puede solventar este problema.

La natación terapéutica: una actividad muy extendida

Hemos analizado las actividades que se llevan a cabo en las diferentes piscinas municipales y privadas de los veinte municipios con más población de nuestro país (Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Zaragoza, Málaga, Murcia, Las Palmas de Gran Canaria, Palma de Mallorca, Bilbao, Córdoba, Alicante, Valladolid, Vigo, Gijón, Hospitalet de Llobregat, La Coruña, Granada (trabajando en natación terapéutica en el PMD desde 1989), Vitoria y Santa Cruz de Tenerife) y en casi todas, sobre todo en las municipales, se llevan a cabo actividades acuáticas

terapéuticas (natación terapéutica, actividad acuática para embarazadas, natación para personas mayores y con discapacidad).

Así, podemos decir que la práctica de la natación y de ejercicios en el medio acuático puede llegar a ser de gran ayuda para la rehabilitación de diferentes patologías, pero para ello es necesario que haya una dirección y supervisión médica de la actividad, y que los profesores estén cualificados y formados en natación terapéutica.

Para más información:
Centro de Medicina Deportiva del PMD del Ayuntamiento de Granada
 C/ Pintor Manuel Maldonado, s/n
 18007 Granada
www.pmdgranada.es