

Hidroterapia ameniza dor e aumenta bem estar

Uma das coisas que mais conferem sensação de bem-estar e relaxamento ao corpo é o contato com a água morna. A água aquecida, aliás, tem sido utilizada como recurso terapêutico de grande relevância pelas várias áreas da Fisioterapia. A Divisão de Medicina de Reabilitação do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (DMR HC FMUSP) oferece Hidroterapia a seus assistidos há vários anos, nas Unidades Vila Mariana e Estação Especial da Lapa.

Os exercícios terapêuticos são realizados em piscina com água aquecida a temperatura acima de 33.30C. Entre os casos tratados pela Hidroterapia estão: artrite, osteoporose, fibromialgia, escoliose, hérnia de disco, lordose, artrose, fraturas, luxação, lesões de ligamentos e meniscos, infecções, tumores, necroses, inflamações, além de distúrbios neurológicos decorrentes de poliomielite, paralisia cerebral, e AVC (derrame). Além de indicada para a reabilitação de pessoas com deficiência, a Hidro é benéfica também para gestantes, pois visa amenizar problemas decorrentes das diversas transformações e alterações fisiológicas, mecânicas e psicológicas que o corpo da mulher é submetido durante o período gestacional.

Os exercícios na água podem ser realizados de forma mais intensa com movimentos mais amplos, em posições impossíveis de serem adotadas em solo, com segurança e conforto. São aplicados com utilização de técnicas especialmente desenvolvidas para promover e manter a saúde, tratar e curar distúrbios funcionais e promover a reabilitação da pessoa com deficiência.

Segundo o coordenador dos serviços de Hidroterapia e Natação Adaptada da DMR HC FMUSP, Mauricio Koprowski Garcia, a Hidro é indicada para pessoas de todas as faixas etárias. "A água aquecida relaxa tecidos mais internos do corpo e há consequente alívio da dor e sensação de bem-estar. Devido à redução do peso corporal, os movimentos na água tomam-se mais fáceis, sendo possível, então, movimentos maiores e melhores, muitas vezes impossíveis de serem realizados fora d'água. O efeito do empuxo (flutuação) é elemento valioso na recuperação de pacientes cujos músculos e articulações não suportam o peso corporal", destaca.

Segundo o especialista, com o corpo totalmente imerso, seu peso diminui até 90%, facilitando exercícios de transferência do peso e marcha, por exemplo. Na hidroterapia, também os problemas de equilíbrio são facilmente abordados, uma vez que na água a resistência é maior que no ar (de 600 a 800 vezes mais). Nestas condições há mais tempo para se pensar e realizar um ato motor com mais segurança. "Até mesmo o menor dos movimentos voluntários na água ajuda o paciente a reter uma imagem corporal que poderia repetir fora d'água", destaca. Na água, também o aspecto psicológico é favorecido, pois pessoas com deficiência sentem-se mais animadas ao reconhecer maior capacidade de movimentação.

O serviço de Hidroterapia na DMR é considerado referência nacional e internacional. Está disponível a qualquer pessoa que, após avaliação médica, seja eleita ao tratamento. Os atendimentos são realizados em uma piscina especialmente planejada e construída para atender todas as necessidades dos indicados.

Dispõe de janelas de vidro para entrada de luz natural, piso anti-derrapante para evitar risco de acidente e a qualidade da água segue os padrões recomendados pela Vigilância Sanitária. A higienização da água da piscina é controlada por equipamentos automáticos que dosam as quantidades necessárias de cloro e PH e os banheiros e vestiários possuem adequações previstas nas normas técnicas de acessibilidade (NBR 9050/04).

A DMR HC FMUSP presta atendimentos pelo SUS, particulares e por convênios. Informações: (11) 5549.0111.

Dr. Marcelo Ferraz de Campos