



Hidroterapia em TCE

Os sobreviventes de TCE podem manifestar várias sequelas como espasticidade, ataxia e paralisia que causam limitação na mobilidade e na realização de atividades da vida diária. Os programas de Reabilitação com treino físico “típico” podem não ser exequíveis uma vez que em terra, a força da gravidade pode ser um obstáculo para doentes com défice de controlo motor.

As atividades realizadas em meio aquático (com recurso a flutuadores, lastros, corrimãos) permitem minimizar o efeito da fraqueza muscular e o risco de queda, e as propriedades físicas da água (como a flutuação) facilitam padrões de movimento, proprioção e equilíbrio. Vários estudos realizados com doentes sobreviventes a TCE mostram que os programas de Reabilitação com Hidroterapia aumentam a resistência aeróbia, a força muscular (nomeadamente do tronco), as amplitudes articulares e a capacidade respiratória, desempenhando um papel integral na recuperação de capacidades básicas essenciais para o treino de actividades como o vestir, o andar e o subir escadas.

A Hidroterapia deve ser realizada tendo em conta as condições da piscina (temperatura adequada, boa acessibilidade à água, existência de níveis de imersão diferentes, acompanhamento constante por parte do terapeuta) e as características do doente (integridade cutânea, incontinência de esfíncteres ou outras condições clínicas que comprometam a segurança do treino).

O programa de Reabilitação Aquática com Fisioterapeuta e com acompanhamento médico é um elemento essencial para a recuperação funcional, psicológica e social dos doentes com TCE.

Énio Pestana

Médico especialista em Medicina Física e de Reabilitação

Clínica Azul

Rua Ramalho Ortigão, 39 – r/c esq

1070-228 Lisboa (junto ao “El Corte Inglés”)

www.clinica-azul.com