

MODALITA'

Le sedute vengono svolte individualmente e sono della durata di 30 minuti

La vasca è profonda 120 cm e l'acqua è alla temperatura di 32°-33° circa, in un ambiente rilassante con sostegno musicale.

Gli esercizi sono eseguiti perlopiù in galleggiamento con l'ausilio di particolari supporti, le orecchie sono immerse sotto il livello dell'acqua, ma il volto è sempre fuori, quindi non sono previste immersioni o apnee.

Il costo sarà di 40 euro scontabile al 20%

RELAX IN ACQUA PER LE DONNE IN GRAVIDANZA

Il parto è un evento naturale ma che comunque mette in ansia la futura mamma. Grazie alla tecnica di rilassamento in acqua, la donna può imparare a gestire il proprio corpo e affrontare la gravidanza in maniera più tranquilla.

Il fatto che il trattamento venga eseguito in piscina, è particolarmente vantaggioso per la futura mamma, perchè l'immersione consente movimenti che fuori non si riuscirebbero a compiere e regala una piacevolissima sensazione di leggerezza. Si allevia il peso del pancione e si riduce il senso di stanchezza degli arti inferiori. Si possono inoltre compiere esercizi con maggiore agilità e scioltezza.

Sicuramente è anche un pre-parto principalmente per le mamme che hanno problemi di schiena, o altri problemi posturali.

E' un trattamento molto dolce e delicato e per questo particolarmente indicato per la gravidanza, dalle prime alle ultime settimane.



Per informazioni:
Gvdr -
Gruppo Veneto Diagnostica e
Riabilitazione
Via Gramsci 9,
35010 Mejaniga di Cadoneghe (Padova)

Tel. 049.8874111 int. 1

Fax. 049.8870010

Email:

centrofisioterapico@gvdr.it

Orari apertura struttura:

lunedì venerdì

dalle 7.30 alle 20,

sabato dalle 8 alle 13

emissione: novembre 2014



HydrO relax

www.gvdr.it

COS' E'?

E' una tecnica per favorire il benessere psicofisico grazie alla naturale leggerezza che il corpo assume in acqua.

Durante la sessione, la persona galleggia supina in acqua a temperatura corporea, sostenuta dalle braccia del terapista che esegue delicati stiramenti, leggere digitopressioni, dondolie e, soprattutto, sostegno dinamico ed ascolto.

Il sostegno da parte del terapista avviene tramite delle posizioni che minimizzano la superficie di contatto, lasciando al corpo la massima libertà di movimento.

Grazie alla sospensione in acqua ed alle manovre compiute dal terapista, le articolazioni possono ritrovare libertà di movimento in ogni direzione e la muscolatura rilascia le tensioni accumulate.

Essendo gli occhi, di norma, chiusi, le orecchie immerse nell'acqua e la pelle immersa in un fluido alla sua stessa temperatura, si attua un meccanismo fisiologico che consente alla persona di raggiungere uno stato di rilassamento simile al sonno profondo.



A CHI E' RIVOLTO?

- è adatto ad ogni età, dal neonato (meglio se all'interno di un percorso di acquaticità, con il sostegno del genitore [in questo caso verrà seguito di sabato mattina]) all'adulto e alla persona anziana
- non è necessario saper nuotare, può anzi diventare un modo per avvicinarsi in tutta sicurezza a questo elemento. Nel caso in cui si siano vissute esperienze traumatiche ad esso legate, è possibile tornare gradualmente in contatto riconquistando la fiducia ed il piacere di immergersi in acqua
- a chiunque voglia intraprendere un'attività riabilitativa integrata
- è particolarmente indicato alle donne in gravidanza
- a persone soggette a tensioni e dolori muscolari
- a persone che accusano stati d'ansia e stress
- a persone con limitate capacità motorie, grazie ad un costante rispetto della possibilità di movimento del corpo
- a persone con difficoltà alle vie respiratorie



CONTROINDICAZIONI

- Sensibilità a prodotti chimici come il cloro o il bromo
- Febbre
- Ferite aperte
- Infezioni trasmissibili che potrebbero essere veicolate nell'acqua o nell'aria
- Incontinenza
- Assenza del riflesso della tosse
- Infarto
- Angina instabile
- Diabete instabile
- Pressione sanguigna troppo alta o troppo bassa
- Grave limitazione della funzionalità polmonare (capacità vitale < a 1500 ml)
- Epilessia, specialmente se fuori controllo, il riflesso della luce sull'acqua può aumentare la probabilità di crisi.
- Sclerosi Multipla, potrebbe essere molto

OBIETTIVO – RISULTATO

Il rilassamento in acqua addolcisce i movimenti, riduce la tensione muscolare, aumenta l'escursione articolare e la circolazione di superficie, migliora la postura, il controllo e la regolazione della respirazione.

Lavorare in acqua è utile perché dona il giusto equilibrio psico-fisico, migliora le capacità di concentrazione, allontana le tensioni negative, previene lo stress, l'insonnia e l'ansia.