

## **Le tecniche riabilitative: gli esercizi in acqua**

***Emanuela Tellatin e Simone Maretti (\*)***

*Sport Reconditioning Center Isokinetic Cristallo - Cortina d'Ampezzo  
Centro di Riabilitazione per lo Sport Isokinetic Casteldebole - Bologna(\*)*

La rieducazione in acqua è stata introdotta da non molti anni in ambito ortopedico e sportivo ed oggi la moderna rieducazione dell'atleta operato di ricostruzione dell'LCA non può prescindere da questa importante metodica. Fare rieducazione in acqua non significa semplicemente nuotare, ma vuol dire eseguire specifici esercizi con finalità ben chiare e definite, il tutto mentre il corpo è immerso parzialmente o totalmente nell'elemento acqua, in modo da ridurre gli effetti della forza di gravità.

Il lavoro di rieducazione in acqua permette inoltre di controllare la rigidità ed il dolore, rispettando una precisa progressione dei carichi che sono necessari per la ripresa del corretto schema motorio, secondo protocolli specifici. I nostri protocolli sono il risultato della collaborazione tra i medici ed i rieducatori, vengono costantemente aggiornati ed adattati ai diversi tipi di intervento, rispettando le diverse fasi della rieducazione. In questo modo si evitano le conseguenze nefaste dell'improvvisazione.

Il protocollo più utilizzato nella rieducazione dello sportivo operato di ricostruzione dell'LCA prevede 3 sedute in palestra e due sedute in piscina alla settimana per circa 10 settimane. Infatti non si deve commettere l'errore di considerare l'idrokinesiterapia come un fatto a se stante, svincolata dalle altre realtà riabilitative. E' invece opportuno e razionale associare in un programma riabilitativo completo le 3 diverse realtà, piscina, palestra e campo sportivo, su cui una corretta rieducazione deve basarsi.

Gli obiettivi della riabilitazione in acqua possono essere raggiunti in cinque fasi:

- FASE 1 Riduzione dolore e flogosi.
- FASE 2 Recupero articularità e movimento.
- FASE 3 Ripresa della corretta deambulazione.
- FASE 4 Recupero del tono e trofismo muscolare.
- FASE 5 Recupero della coordinazione e ripresa del gesto atletico specifico.

La rieducazione in acqua inizia nel momento in cui al paziente vengono tolti i punti di sutura e le cicatrici sono completamente chiuse (circa 16-18 giorni dopo l'intervento), in modo da poter entrare in acqua senza alcun problema. Normalmente in 15-20 sedute al massimo si raggiungono tutti i 5 obiettivi precedentemente illustrati. Così inizialmente si lavora per recuperare il R.O.M. del ginocchio, ovvero si lavora sull'articularità e sulla deambulazione con carico sfiorato o parziale. Quindi si eseguono delle andature in avanti, all'indietro e sul fianco, a cui segue sempre una fase di stretching dei muscoli flessori della gamba. Bicicletta in galleggiamento ed esercizi sui quadranti d'anca completano questa prima fase di lavoro (circa 3-4 sedute). Circa ad un mese dalla data dell'intervento si inizia la fase del recupero del tono muscolare, essenziale per riportare il paziente alle condizioni pre-infortunio. Esercizi in catena chiusa (pressa con il salvagente), flessione-estensioni dell'arto, a cui seguono galleggiamento a dorso e stile libero con ausilio anche di pinnette, e i primi accenni di corsa in appoggio in acqua alta.

Infine, vengono introdotti gli esercizi per la coordinazione ed il recupero del gesto atletico, che hanno lo scopo di sottoporre il paziente ad un allenamento aerobico, in modo da migliorare la funzionalità dell'arto e la resistenza allo sforzo. Questi esercizi consistono soprattutto in vari tipi di corsa in acqua secondo difficoltà crescente: corsa in sospensione, corsa in appoggio in acqua alta, skip sul posto, skip in avanzamento (lo skip viene eseguito in acqua profonda almeno 90 cm), e nuoto con pinna lunga.

Per gli sportivi dilettanti, le sedute in piscina si alternano con le sedute in palestra, mentre gli atleti professionisti effettuano una doppia seduta giornaliera che prevede una seduta in piscina al mattino ed una in palestra al pomeriggio. Le sedute iniziali in piscina hanno una durata di circa 1 ora. Quelle finali arrivano anche ad 1 ora e 45 minuti. Terminato il periodo di rieducazione in acqua, il programma prosegue con le sedute in palestra, per concludersi sul campo sportivo.

L'idrokinesiterapia è dunque una parte della rieducazione funzionale comunemente poco utilizzata, perché sono pochi i centri di riabilitazione che associano la riabilitazione tradizionale a quella in acqua. In realtà si tratta di un servizio che permette di gestire al meglio il paziente operato di ricostruzione dell'LCA e di prevenire alcune delle problematiche che si manifestano nelle prime fasi della rieducazione "a secco".

---