**TERAPIA ACUATICA**

**¿Quién es apropiado para la terapia acuática?**

Casi cualquiera! Niños, adultos y ancianos son apropiados para la terapia acuática. Individuos apropiados para la terapia acuática incluyen cualquiera que tenga disminuido(a) el/la: equilibrio, control, postura, flexibilidad, tono muscular, fuerza, resistencia, problemas respiratorios o circulatorios, o cualquier persona que tenga remplazo de articulaciones, trastornos neurológicos, ortopédicos y lesiones/trauma. ¡La terapia acuática también se puede usar como una recompensa para aumentar la participación de los pacientes! El uso de pelotas inflables y equipo flotante asisten en hacer el ejercicio acuático más desafiante y divertido.

**¿Cuáles son las indicaciones y contraindicaciones de la terapia acuática?**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | Contraindicaciones |
| Cualquier persona dispuesta a probar hacer terapia acuática, disfruta del agua, posee un riesgo alto de caerse, alguien con poca fuerza o resistencia, limitaciones del equilibrio o posturales, hinchazón o problemas para caminar.  | Cualquier persona que tiene miedo al agua, persona alérgica a los productos químicos para piscinas, medicamente inestable, tiene una herida abierta o una infección activa, tiene una sonda vesical permanente o padece de incontinencia.  |

**Recomendaciones de estiramiento.**

\* Mantenga cada estiramiento durante 30-60 segundos\*

**Estiramientos para extremidades superiores:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Flexión del hombro | Abducción del hombro | Aducción del hombro | Estiramiento de los pectorales |
| Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.33.14 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.35.12 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.36.05 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.38.32 PM.png |

**Estiramientos para extremidades inferiores:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Isquiotibiales | Flexor de la cadera y cuádriceps | Gastroctemios | Abductores de la cadera |
| Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 5.07.07 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 5.04.55 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-02-11 at 3.55.23 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.04.13 PM.png |

**Recomendaciones del estiramiento**

**Ejercicios para las extremidades inferiores**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Flexión y extensión de la cadera | Abducción y aducción de la cadera | Flexión y extensión de la rodilla  | Flexión plantar y dorsal del tobillo  |
| Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 4.50.55 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 4.51.31 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.43.19 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.43.59 PM.png |
| Patadas | Pasos | Pasos por pierna | Sentadillas |
| Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.48.03 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 5.12.34 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-31 at 11.11.40 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 4.59.28 PM.png |

**Ejercicios para las extremidades superiores :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Flexión y extensión del hombro | Abducción y aducción del hombro | Flexión y extensión del codo | Supinación y pronación del codo |
| Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-03-01 at 11.48.43 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-31 at 11.30.24 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 5.19.04 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 5.20.39 PM.png |

**Ejercicios para el equilibrio:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Caminar hacia delante | Caminar hacia atras | Caminar lateralmente |
| Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 4.05.16 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 4.05.40 PM.png | Macintosh HD:Users:Genevievemonroe:Desktop:Screen Shot 2016-01-28 at 4.06.28 PM.png |

 Picture References:

1. Adams HP, Norton CO & Tilden HM. *Aquatic Exercise Toolbox.* [CD-ROM] 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2000.
2. Movement Disorders In Spinal Cord Injury: Range Of Motion (Rom) Exercises: Passive Stretching (Upper Extremity). Rehab Team Site Website. Published at <http://calder.med.miami.edu/pointis/upper.html>. Accessed April 2016.
3. Proper way to stretch pectorals. Physical Fitness Beta Website. Published at <http://fitness.stackexchange.com/questions/11837/proper-way-to-stretch-the-pectoral-muscles>. Accessed April 2016.
4. Shoulder strength and conditioning. CargoCollective Website. Published at <http://cargocollective.com/holisticathlete/Shoulder-Strength-Conditioning>. Accessed April 2016.
5. Norma, S. Water is a workout. Dry is not an option website. Published at <http://dryisnotanoption.blogspot.com/2010/09/whats-in-water-workout.html>. Accessed April 2016.
6. Water Exercises. UW Medicine Website. Published at <http://www.orthop.washington.edu/?q=patient-care/articles/arthritis/water-exercises.html>. Accessed April 2016.
7. APFT Calisthenics Exercises. Army Real Website. Published at <http://www.armyreal.com/apft/item/5293>. Accessed April 2016.
8. Fitness Challenge Day. Ficus Fitness Website. Published at <http://www.fiscusfitness.com/post/425/Fitness-Challenge-Day-53>. Accessed April 2016.