

## Revisão sobre técnicas de fisioterapia aquática

Jossimara Luzia Bueno De Deus<sup>1</sup>

Luiz Erostilldes Aver<sup>2</sup>

**Resumo:** As técnicas de fisioterapia aquática são realizadas em meio líquido, cada técnica realiza um padrão de movimentos. O método de anéis de Bad Ragaz, que é construído por movimentos com padrões em planos anatômicos e diagonais, baseados na técnica de facilitação neuromuscular proprioceptiva, com resistência e estabilização fornecidos pelo terapeuta. A técnica pode ser utilizada passivamente ou ativamente e tem o objetivo de promover maior estabilização do tronco, que é necessária para melhora postural e do equilíbrio, além de incluir redução de tônus muscular, pré-treinamento de marcha, fortalecimento muscular e melhora da amplitude articular. O método Halliwick é baseado nos princípios da hidrodinâmica e no desenvolvimento humano. Neste método são utilizadas atividades para facilitar padrões de movimento com variação no nível de dificuldade. As atividades são em grupo, de grande interação social. Por meios de jogos apropriados à idade e habilidade, os grupos são conscientizados das propriedades, do comportamento da água e de como controlar seus problemas de desequilíbrio. É feito através de atividades que são divertidas e ensinam. Um tópico central no programa é a realização do controle das rotações em torno dos vários eixos do corpo. Essas rotações ocorrem devido a relação entre as forças gravitacionais e o empuxo. Essa relação é alterada por mudanças no formato e densidade que ocorre em um corpo com alterações. O Watsu é um método de relaxamento na água realizado individualmente em uma piscina aquecida, com música e ambiente tranquilo. A técnica associa movimentos rotacionais harmoniosos, alongamentos, trações nas articulações e pressões em pontos de tensão muscular. Questões psicológicas como ansiedade e estresse apresentam grandes resultados com o Watsu aliado a psicologia. E também é claro muito benéfico a outras patologias como, lombalgia, fadiga muscular, osteoartrite, entre outras diversas patologias.

**Palavras-chave:** Bad Ragaz; Halliwick; Watsu.

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: jossimaradedeus@gmail.com

<sup>2</sup> Docente dos cursos de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Biociências e Reabilitação. E-mail: luiz.aver@cesuca.edu.br