



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN DEPORTIVA

1. Escuela Terapéutica de Espalda:

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal sanitario altamente cualificado, empleando para ello el medio terrestre y acuático.

2. Aquaterapia:

Actividad dirigida a usuarios que presentan patologías en el aparato locomotor problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios que el médico haya prescrito su readaptación funcional en el medio acuático.

OBJETIVOS:

- a. El objetivo general del programa terapéutico Aquaterapia es ofrecer mediante la actividad acuática un medio idóneo para la mejora y rehabilitación de todas aquellas patologías relacionadas con el aparato muscular, óseo, articular, cardíaco, etc.
- b. Mejorar la calidad de vida de los participantes, mediante actividades acuáticas que les ayudan a:



- Aliviar las molestias producidas por desviaciones.
- Mejorar sus condiciones físicas.
- Prevenir otros factores de riesgo de enfermedad o lesión.
- Mejorar las actitudes posturales.
- Levantar y reforzar el estado de ánimo con la finalidad de sentirse en mejor
- disposición y más motivados.
- Favorecer la relajación muscular y la descompresión articular.

3. Escuela de Espalda en Seco:

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal sanitario altamente cualificado, empleando para ello únicamente el medio terrestre.

4. Natación para embarazadas y postparto:

Natación adaptada a mujeres embarazadas o que han dado a luz, con el fin de mantener su condición física, con el objetivo de mejorar su forma física de cara al ejercicio que han de realizar en el parto, mejorar los problemas de lumbalgias y cervicalgias secundarios al cambio del eje postural, y en el caso del puerperio favorecer la vuelta a la normalidad de la musculatura implicada en el parto y/o cesárea. Se realiza un trabajo en seco de 30 min. y en agua 30 min. guiados por fisioterapeutas.

Requisitos: Si ha sido físicamente activa y con autorización del personal sanitario que controle su embarazo puede inscribirse en cualquier momento. Si no es activa debe estar de 12 semanas de gestación.



Se permite la vuelta a la misma actividad pasada la cuarentena para realizar ejercicios donde se les incluye la gimnasia abdominal hipopresiva, centrada en el desarrollo armónico de la zona abdominal y lumbar, reforzando la musculatura de estabilización corporal, a través del empleo de técnicas de ejercicio abdominal asociados al control de la respiración. Favorece la vuelta a la normalidad de la musculatura abdominal y del suelo pélvico.

