



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICA

## 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.

## NATACIÓN TERAPÉUTICA

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

1. El objetivo general del programa terapéutico 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.
2. 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.

## 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.