

Aqua Physio

Aqua Physio, qu'est-ce que c'est ?

Le programme Aqua Physio consiste à réaliser des exercices aquatiques supervisés par un physiothérapeute, et ce, dans un environnement sécuritaire et agréable.

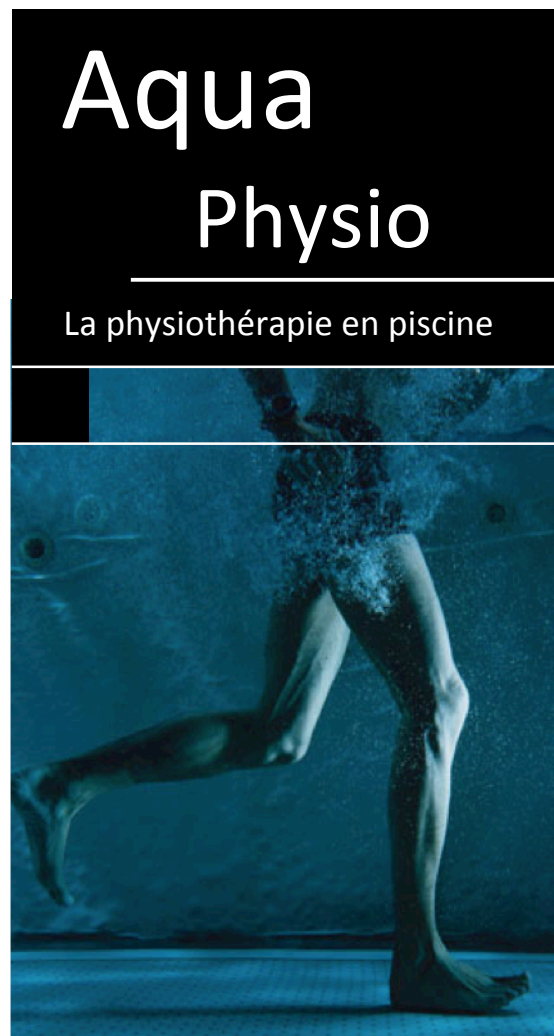
Il s'agit d'un programme individualisé, destiné aux personnes souffrant de douleurs ou de blessures musculosquelettiques.

Définition de l'aquathérapie

L'aquathérapie consiste à réaliser des exercices aquatiques qui permettent de bénéficier des propriétés de l'eau afin d'améliorer la souplesse, la force et le contrôle musculaire pour retrouver la fonction et réduire la douleur¹.

Les preuves scientifiques :

- La résistance et la flottabilité de l'eau constituent des atouts pour une réadaptation efficace et sécuritaire¹.
- Les exercices en piscine ont démontré des effets bénéfiques^{1,2,3} pour plusieurs conditions, dont les douleurs lombaires, l'arthrose et la fibromyalgie.
- La diminution de mise en charge d'un corps en immersion réduit l'impact et la compression articulaire lors d'exercices⁴.
- L'aquathérapie est une forme d'entraînement aérobique qui améliore la fonction cardiovasculaire¹.
- L'aquathérapie est une intervention précoce et bénéfique pour des blessures sportives⁵.
- La pression de l'eau permet de diminuer l'œdème et l'inflammation en favorisant un retour veineux plus efficace.
- La résistance de l'eau permet un entraînement sécuritaire de la force et de l'équilibre.



Vous êtes intéressé ?

Vous devez ...

- Être préalablement évalué par un physiothérapeute
- Être à l'aise dans l'eau peu profonde (il n'est pas nécessaire de savoir nager)
- Être motivé à bouger !

Vous aurez besoin de ...

- Maillot
- Serviette
- Sandales
- Bouteille d'eau
- Cadenas



Sources scientifiques :

- 1- Verhagen, AP et coll. Aquatic exercise & balneotherapy in musculoskeletal conditions. Best Practice & Research Clinical Rheumatology 26 (2012)
 - 2- Kamioka H. et coll. Effectiveness of Aquatic Exercise: A Summary of Systematic Reviews.... J Epidemiol 2010
 - 3- Waller B. et coll. Therapeutic aquatic exercise in the treatment of low back pain: a systematic review. Clinical Rehabilitation 2009
 - 4- Harrison R. et Bulstrode S. Percentage Weight-Bearing During Partial Immersion in the Hydrotherapy Pool. Physiotherapy Theory and Practice. 1987, Vol. 3, No. 2 , Pages 60-63
 - 5- Kim et coll. Aquatic Versus Land-based Exercises as Early Functional Rehabilitation... American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation. Vol. 2, pp 703-712, 2010
- Images : back-exercise-and-pain-relief.com et proactive4pt.com

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous !