

# Hidroterapia

## Fisioterapia no Meio Aquático

**O que é?**  
Aplicação de técnicas específicas de fisioterapia no meio aquático, utilizando as

**Qual o objectivo?**  
Recuperar o utente e/ou manter/melhorar a sua qualidade de vida

**Para quem?**  
Indivíduos de todas idades saudáveis ou com diferentes problemas de saúde

**Onde procurar?**  
Piscinas Municipais, Centros de Reabilitação, Clínicas, Hospitais, Termas...

No local escolhido certifique-se que o profissional é licenciado em Fisioterapia



Para mais informações, contacte-nos:  
Telem: +351 961 625 536  
E-mail: [gih-fma@apfisio.pt](mailto:gih-fma@apfisio.pt)  
Web: [www.apfisio.pt/gihfma](http://www.apfisio.pt/gihfma)



 Associação Portuguesa de Fisioterapeutas



## BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NO MEIO AQUÁTICO

- Alívio da dor
- Diminuição do edema
- Alongamento dos músculos
- Aumento da força muscular
- Mobilização da coluna vertebral
- Fortalecimento dos músculos da coluna
- Aumento/manutenção das amplitudes articulares
- Promoção da função cardiovascular e respiratória
- Reeducação das actividades funcionais
- Recuperação da marcha, equilíbrio de pé, sentado...
- Prevenção da queda
- Diminuição do espasmo muscular
- Facilitação do movimento
- Melhoria da Postura
- Sensação de bem-estar físico e psíquico
- Interação social
- Relaxamento

O Grupo de Interesse em Hidroterapia - Fisioterapia no Meio Aquático (GIH-FMA) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APF), promove a qualidade da formação dos Fisioterapeutas Portugueses nesta área, fornece serviços de consultadoria a profissionais e utentes e colabora com várias entidades salvaguardando a qualidade dos serviços prestados, em Hidroterapia, a todos os utentes

Para mais informações  
Contacte-nos:

Rua João Villaret, 285 A  
Urbanização Terplana  
2785-679 S. Domingos de Rana

Telef: 214524156 ou 961625536 Fax:  
214528922

E-mail: [gih-fma@apfio.pt](mailto:gih-fma@apfio.pt)

\* - Web: <http://www.apfio.pt/gihfma>

Com o Apoio de:



Rua José Brandão de Almeida, Lote E-11, Rc Esq.  
Casal de Ouressa 2725-349 Mem Martins  
Telef: 219202230/ 78 Fax: 219202558  
E-mail: [fisiosport@fisiosport.pt](mailto:fisiosport@fisiosport.pt)

## Hidroterapia

Fisioterapia no Meio Aquático

O QUE PODE  
FAZER POR SI

 Associação  
Portuguesa de  
Fisioterapeutas



## O que é?

A Fisioterapia no Meio Aquático ou Hidroterapia, refere-se à utilização dos efeitos da imersão e das propriedades da água na aplicação conjunta das técnicas específicas de fisioterapia.

A Fisioterapia em Meio Aquático - Hidroterapia, pode ser realizada individualmente ou em grupo, como forma única de tratamento ou como complemento de outra modalidade terapêutica.



## Onde procurar?

Piscinas Municipais, Centros de Reabilitação, Clínicas, Hospitais, Termas, Health-clubs...



## Como posso fazer?

Dirija-se ao local onde pretende realizar Hidroterapia - Fisioterapia no Meio Aquático e certifique-se que o profissional é licenciado em Fisioterapia (se tiver dúvidas consulte-nos)\*

O Fisioterapeuta é um profissional de saúde, que o vai avaliar e seguir de uma forma personalizada, tendo em conta os seus problemas e objectivos de intervenção.



# FISIOTERAPIA NO MEIO AQUÁTICO

## Para que serve?

A Fisioterapia no Meio Aquático tem três componentes:

- **Terapêutica**  
(Tratamento e recuperação de patologias, cirurgias; manutenção e melhoria do bem-estar e qualidade de vida...)
- **Educativa/ Preventiva**  
(Correcção da postura, controlo da respiração ...)
- **Lúdico-Recreativa**  
(Promover a interacção social, descontração, bem-estar geral ...)



## População alvo

- Utentes de todas as idades, saudáveis ou com problemas:

### Muscular-esqueléticos

Fibromialgia, Artrite Reumatóide, Espondilite Anquilosante, hérnias disciais, sequelas de fracturas, fraqueza muscular por imobilização, dores musculares, tensão muscular, artroses, pré e pós operatórios e lesões desportivas...

### Neurológico

Sequelas de AVC, Paralisia Cerebral, Guilan Barré, Lesão Vertebro Medular - paraplegia, tetraplegia...

### Stress

- Grávidas

