



Mª Gema Núñez Duran

La Espondilitis Anquilosante es una enfermedad reumática dolorosa y progresiva, que afecta principalmente a la Columna Vertebral. Está comprobado que la Actividad Física disminuye el dolor y mejora la calidad de vida del afectado; siendo la natación la actividad más recomendada.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA?

Mantenerse de pie en el agua, cuesta 80 veces menos esfuerzo que en tierra. Esto significa que nuestro cuerpo soporta menos carga o peso que de costumbre, por esta sencilla razón, podemos realizar ejercicio y movimientos que fuera del agua serían impensables.

Los movimientos son suaves debido a la densidad del agua, por lo tanto reduce el riesgo de lesiones al eliminar movimientos violentos.

La presión y las corrientes del agua, ejercen sobre nuestro cuerpo una constante activación circular y un suave masaje, que nos incita a una liberación de estrés y tensiones.

¿QUÉ OBJETIVOS BUSCAMOS DENTRO DEL AGUA?

- **MEJORA DE LA RESPIRACIÓN Y EXPANSIÓN DE LA CAJA TORÁCICA.**

Este punto se trabaja con la enseñanza de la respiración acuática (inspiro por la boca, expiro por la nariz dentro del agua), apneas (mantener la respiración un corto periodo de tiempo controlado), buceo (realizar apneas con desplazamiento por dentro del agua)

- **MOVILIDAD ARTICULAR Y MOVILIDAD VERTEBRAL.**

Una de las características de la Espondilitis Anquilosante, es la pérdida progresiva de movilidad. En los ejercicios acuáticos como los desplazamientos (dorsales, ventrales, laterales, transversales y sentados), se ponen en activo todas las articulaciones; retrasando así la progresiva pérdida de movilidad tan inevitable de la enfermedad y favoreciendo la flexibilidad.

- **MEJORA DE LOS HÁBITOS POSTURALES Y CORRECCIÓN DEL DESEQUILIBRIO POSTURAL.**

La estructura muscular del tronco es fundamental para la estabilidad de la columna vertebral; por ello nuestro programa acuático intenta compensar las inestabilidades musculares provocadas por la Espondilitis Anquilosante. Debido a la resistencia del agua, nuestros músculos se fortalecen sólo con intentar mantener una postura dentro del agua, no hace falta decir, que cualquier movimiento realizado obtendrá un máximo fortalecimiento.

- **LÚDICO- SOCIAL.**

La actividad se imparte en grupos y son subdivididos según su nivel de nado o posibilidades. El hecho de pasar un buen rato entre compañeros, pudiendo compartir experiencias y en un medio tan divertido como el agua; hace que el usuario esté más animado y mantenga un grado más alto de continuidad con el ejercicio físico.

¿QUÉ HACEMOS EN LAS CLASES DE NATACIÓN?

Lejos queda la idea de Natación = largos de estilos (crol, braza, espalda y mariposa). Cada vez son más las técnicas y variedades adaptadas al agua: Natación terapéutica, aqua-gym, aquapilates, aquastreching...

Gracias a las 2 piscinas con las que contamos (piscina semiolímpica y piscina poco profunda) y a los monitores cualificados, podemos ofrecer un trabajo acuático muy variado y accesible a los enfermos de EA

EDEPA EN EL MEDIO ACUATICO

Las sesiones de trabajo duran 45 minutos, de los cuales 10min.son de calentamiento, 20min de parte principal y los 15 últimos minutos los trabajamos en la Piscina Poco Profunda.

El trabajo en Piscina Profunda; se centra en desplazamientos, anteriormente mencionados (dorsales, ventrales, laterales, transversales y sentados), con los que trabajamos en flotación con y sin material (churro, tablas, mancuernas de flotación...). Dentro de estos desplazamientos trabajamos la coordinación, la fuerza, la mejora cardiovascular, y movilizamos todo el cuerpo: columna vertebral, piernas, brazos,...



Desplazamiento
Dorsal

Medusa



El trabajo en Piscina Poco Profunda; aprovechamos estos 15min. Para hacer trabajos de aqua-gym (gimnasia en el agua), arrastres por parejas, ejercicios de propiocepción (coordinación y equilibrio), isométricos, juegos, marcha acuática contra resistencia..., y lo que nunca podemos olvidar en una sesión de ejercicio físico: ESTIRAMIENTOS.



Estiramientos

Relajación



Es sin duda un gran esfuerzo diario al que se someten las personas con Espondilitis Anquilosante, porque no sólo vale con hacer ejercicio esporádicamente, sino que lo tienen que hacer a diario. La constancia y la voluntad es un factor elemental para mejorar su calidad de vida.