Terapia Linfática en el agua o Aquagym

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

La terapia Linfática acuática es un método utilizado desde hace no muchos años para paliar y reducir los síntomas, típicos de las enfermedades linfáticas, que padecen nuestras socias. Los síntomas pueden reducirse significativamente si se realizan sesiones continuas de esta actividad, dando a las pacientes un respiro y mejorando su calidad de vida a nivel físico y psicológico.

Los síntomas y signos típicos de esta enfermedad son:
- Sensación de pesadez constante en las extremidades.

-Hematomas, varices, piel de naranja, flacidez en la piel.

-Dolor al contacto en las zonas afectadas.

-Problemas asociados al peso (cardiovasculares, circulatorios, respiratorios, desgastes óseos, etc.).

-Retención de líquidos del sistema linfático, provocando edemas y otras afecciones.

-Rozaduras, quemaduras, escamas en la piel causadas por el exceso de grasa y la extensión de la piel al máximo, se vuelve rígida (por eso la piscina ha de ser de cloración salina, o bromo u ozona, en ningún caso de cloración "convencional"), para no encorchar, escamar o secar la piel.

-A nivel psicológico: depresión, ira, baja autoestima, desordenes alimenticios, exclusión social, timidez, sensación de estar solas, vergüenza de mostrarse en bañador o con ropa que marque su cuerpo (aparte del dolor y las medias compresivas), etc.

Todos estos puntos mencionados, son tratados en la terapia linfática en una sola sesión, ¿Cómo?, el agua alivia por si misma gran parte de los síntomas, si añadimos la sesión de ejercicios acuáticos en grupo, abordamos también el tema psicológico y emocional, todo ello unido a a que al terminar la sesión ellas mismas son conscientes y valoran su estado, y sienten que su cuerpo está mucho mejor.

Por la parte fisiológica, ayuda en todo el proceso de mejora y tratamiento paliativo. Por la sensación de perdida de peso, debido a la hipogravidez, por el suave drenaje del sistema linfático, que el agua les estimula mediante movimientos concretos y específicos para ellas, por que el agua mejora la movilidad articular sin dañarla, debido a la presión hidrostática, mejora la flacidez de la piel, por el movimiento en ondas que genera el agua al moverse en ella, y por la no perdida de hidratación al tratarse de una esterilización no clorada al uso.

Además para las pacientes que están en preoperatorio o postoperatorio es una herramienta muy eficaz para poner el cuerpo en su mejor versión para ir a la cirugía en un estado óptimo y recuperar después toda la movilidad y reducir visiblemente los edemas y soltar las partes fibroticas.

Población

Población General - Mujeres (Mujeres, Patologías linfáticas)

Persona de contacto

Vanessa Ferreiro Iglesias (601982584) (agadelprise@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

AGADELPRISE

Fecha de última actualización de la actividad

20/05/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida paseo de zarategi 100 100 20015 Donostia-San Sebastián Donostia-San Sebastián Gipuzkoa Euskadi España
Avenida paseo de zarategi 100 100 20015 Donostia-San Sebastián Abadiño Bizkaia Euskadi España



Página web del proyecto

http://www.agadelprise.com

Imagen de la Actividad

