



Le terapie possono essere fatte a pagamento, in accreditamento con il SSN, o convenzionate con mutue e assicurazioni.

I cinque centri del Mare Termale Bolognese sono:

- **Piscine Termali di San Petronio - Antalgik**
Via Irnerio, 12/A - Bologna - Tel. 051 246534
- **Terme Felsinee**
Via di Vagno, 7 - Bologna - Tel. 051 6198484
- **Piscine Termali di San Luca - Pluricenter**
Via Agucchi, 4/2 - Bologna - Tel. 051 382564
- **Terme dell'Agriturismo - Villaggio della Salute Più**
Via Sillaro, 27 - Monterenzio (BO) - Tel. 051 929791
- **Acquabios**
Via Garibaldi, 110 - Minerbio (BO) - Tel. 051 876060

call center: tel. 051 4210046
www.maretermalebolognese.it

Sedi Legali e Amministrative:
Mare Termale Bolognese è un marchio di
Tre Effe Srl - Via Irnerio 12/2 - Bologna - P.I. 04045610377
Tel. 051 4210046 - Fax 051 4210194



Richiedi la
GUIDA GENERALE
del **Mare Termale Bolognese.**

Anche
per soggiorni di
riabilitazione

Questo depliant è un promemoria consegnato brevi mani e non può essere esposto in luogo pubblico.
I.P.

RIABILITAZIONE in **acqua termale** **FACILE** ed **EFFICACE.**



- come
- dove
- perché



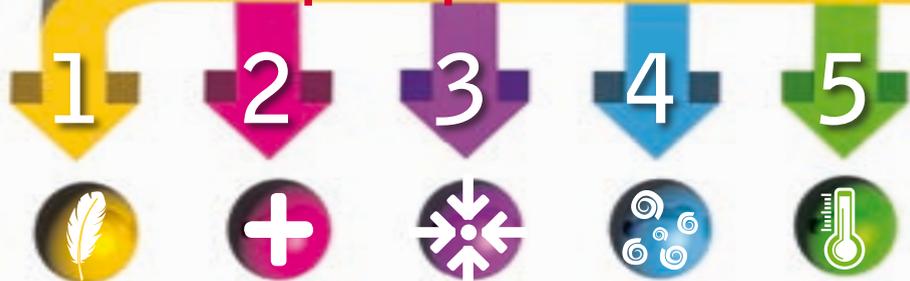
mare termale
bolognese

www.maretermalebolognese.it

Bologna: capitale della riabilitazione termale

Bologna può essere definita a pieno titolo la capitale della riabilitazione termale, perché nessuna città italiana possiede il numero e le strutture termali del **Mare Termale Bolognese**. Per ottenere una riabilitazione termale completa occorrono infatti strutture che diano la possibilità di mettere in atto i **5 principi terapeutici termali**:

CINQUE principi TERAPEUTICI TERMALI



PRINCIPIO	PRINCIPIO	PRINCIPIO	PRINCIPIO	PRINCIPIO
idrostatico	idrodinamico	idrocinetico	idrochimico	idrotermico
secondo il principio di Archimede, il corpo in acqua è più leggero per la spinta ricevuta dall'acqua stessa, di intensità pari al volume immerso.	rafforza il lavoro muscolare perché l'acqua oppone a ogni movimento una resistenza circa 12 volte maggiore di quella creata dall'aria.	l'acqua dinamizzata da idrojet e geyser stimola i recettori dei nervi sensitivi e conseguentemente il sistema nervoso centrale, unitamente al tessuto connettivo e al sistema neuromuscolare.	l'acqua termale, essendo bicarbonato-solfato-calcica e ricca di oligoelementi (magnesio, litio, bromo, iodio, potassio, silice...), ha proprietà curative e benefiche che la rendono un vero e proprio farmaco, riconosciuto dal Ministero della Salute.	la temperatura dell'acqua termale attiva il sistema circolatorio e risolve gli spasmi muscolari.

Questi principi si possono realizzare solo a precise condizioni:

- ci vogliono **piscine con acqua termale** preferibilmente bicarbonato-solfato-calcica e ricca di oligoelementi;
- è necessario avere un'acqua termale con **tre tipi diversi di temperature** (più precisamente a 18°, 32° e 37-38° C), il che comporta la presenza di più piscine costruite in modo mirato;
- si richiede l'apporto di **idrojet e geyser** capaci di generare movimento e dinamizzazione dell'acqua, così da attivare tutti i recettori dei nervi sensitivi fino a stimolare le endorfine e il touche connettivale;
- è opportuno disporre di **vasche con differenti profondità** in funzione dello scarico del peso corporeo;
- infine ci vuole un'**equipe fisiatrica-ortopedica-fisioterapica** capace di impostare un piano terapeutico di cure termali e applicarne i 5 principi terapeutici alle patologie specifiche da riabilitare.

Conclusione: è bene sottolineare che una **vera riabilitazione termale** non solo **dimezza i tempi di una riabilitazione fatta in una palestra normale**, ma apporta un grande beneficio alla salute globale grazie alle stimolazioni recettoriali e al touche connettivale causato specialmente dalla crenoterapia olistica.





GLI 8 TIPI DI RIABILITAZIONE IN ACQUA TERMALE

1



RIABILITAZIONE motoria attiva

(segmentale o total body)

Questo tipo di riabilitazione è quello più richiesto: il fisioterapista, stando in acqua termale o al bordo della piscina, guida le mobilizzazioni del paziente in funzione riabilitativa. Appartengono a questa riabilitazione le patologie artrosiche, reumatiche (cervico-dorsalgie, lombosciatalgie, gonalgie, coxalgie, scapolalgie...) ma in modo particolare i trattamenti post-traumatici e pre- e post-chirurgici, perché **un ottimo risultato di salute si ottiene se a un ottimo intervento chirurgico segue un'ottima riabilitazione.**

La riabilitazione post-chirurgica e post-traumatica rappresenta il **capitolo più importante della riabilitazione in acqua termale;** è quindi opportuno fare alcuni accenni pratici, analizzando i principali segmenti anatomici.

1.1 spalla e gomito

Che si tratti di interventi in artroscopia, di interventi per fratture o di sostituzioni protesiche, dopo un'operazione e il relativo periodo di immobilizzazione la spalla fatica a ritrovare il movimento. La stessa cosa capita anche quando si opera il gomito per una frattura articolare o una riparazione dei legamenti. La causa principale va sempre ricercata nelle **aderenze dei tessuti** che bloccano il movimento. Dato che nell'acqua termale il movimento viene facilitato per il principio idrostatico (come pure il dolore viene lenito per il principio idrochimico, idrotermico...) risulta evidente che la riabilitazione delle spalle e del gomito in acqua termale è l'ideale.

1.2 ginocchia

Un ginocchio operato ai legamenti o ai menischi, oppure oggetto di un intervento maggiore di osteotomia o di un impianto protesico, richiede sempre una riabilitazione basata in modo particolare sugli stimoli propriocettivi danneggiati dall'intervento, tanto che le informazioni giungono al cervello **distorte o ritardate**: di qui infatti il **passo malfermo**, il timore di un **cedimento**, il **rallentamento** del movimento. Per riallacciare i circuiti e ripristinare l'efficienza delle **terminazioni propriocettive**, è necessario fare una riabilitazione. Il mezzo ideale di tale riabilitazione è l'acqua termale: il paziente si sente più **leggero e protetto** dalle cadute (principio idrostatico), viene rafforzato il **sistema muscolare** (principio idrodinamico), i **recettori dei nervi sensitivi** vengono stimolati attivamente (principio idrocinetico), viene attivata la **circolazione sanguigna e linfatica** (principio idrotermico), mentre tutta l'acqua termale in cui l'arto è immerso è curativa e benefica (principio idrochimico). Come detto sopra, se la riabilitazione è ben condotta i tempi vengono dimezzati rispetto a quelli di una riabilitazione eseguita in una palestra o piscina normale.

1.3 piede e caviglia

La frattura dei malleoli, la distorsione dei legamenti della caviglia, la correzione chirurgica dell'alluce valgo... hanno tutti in comune, come decorso post-operatorio, l'edema, specialmente se la parte interessata è rimasta immobilizzata a lungo, se l'intervento è stato molto invasivo o effettuato su persone sovrappeso. Se a tali condizioni si sommano **disfunzioni venose o varicose**, l'edema che si forma è ancora più lento nel riassorbimento. In questo caso la migliore riabilitazione è quella fatta in acqua termale, perché la pressione esercitata in modo uniforme su tutto l'arto **spinge dolcemente gli edemi** verso la circolazione venosa, che drena e allontana così il gonfiore. Non solo: grazie al principio idrostatico è possibile **scaricare** parte del **peso corporeo** e potersi muovere più facilmente.

1.5 rachide

Gli interventi di **ernia discale**, la stabilizzazione vertebrale, la correzione scoliotica e tutti gli interventi che comportano una lunga immobilizzazione di questo distretto anatomico determinano una disidratazione dei dischi vertebrali, una riduzione dell'elasticità dei muscoli e legamenti, una limitazione della flessione del busto e algie legate alla stazione eretta e ai movimenti. Tutto questo richiede esercizi di **mobilizzazione** del rachide in acqua termale calda, così da decontrarre la muscolatura paravertebrale e favorire la **rieducazione posturale**. Si tratta di metodiche riabilitative che possono accorciare i tempi di cura e lenire i dolori, grazie al massaggio totale che l'acqua effettua sul corpo in movimento beneficiando dei principi idrochimico, idrocinetico, idrodinamico e idrotermico.

1.4 anca

In seguito a fratture di bacino o intervento di protesi d'anca, specie nei pazienti anziani con osteoporosi, il peso sull'arto operato viene di solito vietato per un periodo determinato, salvo poi ricorrere alla deambulazione sorretti da particolari ausili fino ad arrivare alle stampelle. La riabilitazione in acqua termale segue **protocolli più efficienti e veloci**, perché la spinta dell'acqua sul corpo immerso ne **riduce fortemente il peso** e dà al paziente la fiducia dell'**autocontrollo**, favorendo contemporaneamente anche il **drenaggio degli edemi**. Non solo: la resistenza offerta dall'acqua ai movimenti stimola la muscolatura e ne favorisce il recupero del **tono** e della **forza**. Anche le **complicanze vascolari** (come trombosi venose ed embolie), infine, possono trovare – unitamente alle cure del caso – un valido aiuto nella riabilitazione termale.

2



RIEDUCAZIONE funzionale della sindrome metabolica

del **sovrappeso** e del **diabete**

L'ONU ha definito il diabete l'epidemia di questo secolo, consigliando adeguate misure preventive; alcune AUSL hanno stretto accordi specifici con centri termali proprio per la riabilitazione del diabetico. Gli esercizi mirati in acqua termale rappresentano un mezzo insostituibile per combattere la **sindrome metabolica**, il **sovrappeso** e il **diabete** potenziando la **circolazione sanguigna** e migliorando il metabolismo. La semplice immersione in acqua, favorendo il ritorno venoso, produce un aumento della gittata sistolica (per maggior riempimento degli atri), con la conseguente riduzione della frequenza cardiaca e un beneficio per il cardiocircolatorio. Praticando attività motoria in acqua si verifica inoltre una minor scissione del glicogeno muscolare, a vantaggio di un maggior utilizzo delle riserve lipidiche come fonte di energia (riduzione del sovrappeso e delle adiposità localizzate).



3



TRAINING deambulatorio e del passo in acqua termale

La crenokinesiterapia (cioè il movimento in acqua termale) in base al principio idrodinamico e idrocinetico rappresenta il mezzo ideale per incrementare e stabilizzare il **range del movimento** degli arti, rafforzare la **muscolatura** e facilitare la **funzionalità motoria volontaria**.



4



ESERCIZI posturali propriocettivi in acqua termale

La presa di coscienza e di controllo della propriocettività e della postura è un elemento fondamentale nei casi di riabilitazione post-chirurgica e post-traumatica, ma è un fatto ancora più importante nella riabilitazione degli anziani. L'acqua avvolge in modo uniforme tutto il corpo **massaggiandone i recettori**, mentre tonifica la muscolatura e attiva la circolazione sanguigna.



5

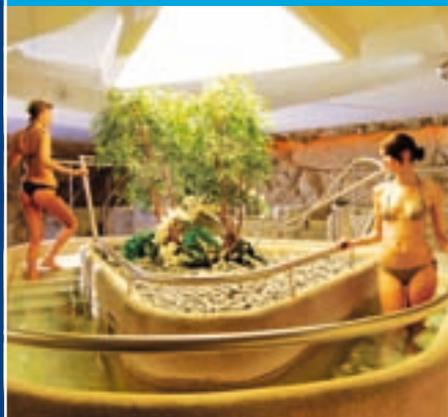


GINNASTICA vascolare per **angiopatie**

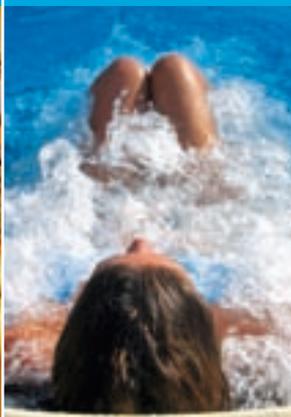
Senso di pesantezza, edema serotino, prurito, dolore agli arti inferiori durante la deambulazione, polsi pedidi, tibiali o femorali silenti, arti freddi: sono tutte **affezioni** che trovano nell'acqua termale la giusta risposta preventiva e curativa, grazie al **percorso flebologico**, alla **crenoterapia olistica** e ai **jet spa**.



percorso flebologico



crenoterapia olistica



jet spa



6



RIABILITAZIONE cardiorespiratoria in acqua termale

Più di 15 respiri al minuto e più di 75 battiti cardiaci al minuto sono catalogati tra i **“sintomi allarme”**: è chiaro che – specialmente grazie al principio idrodinamico dell'acqua termale – è possibile fare un ottimo allenamento sia per il cuore sia per i polmoni, a scopo preventivo e curativo.



7

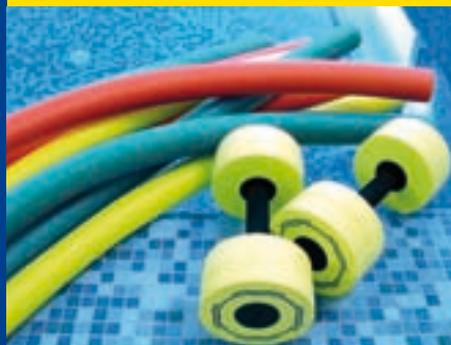


RIABILITAZIONE pluridisciplinare del piede

La riabilitazione del piede esige un discorso a parte per la sua complessità.

Distinguiamo infatti il piede ortopedico, il piede traumatologico, il piede neurologico, il piede vascolare, il piede diabetico, il piede dello sportivo, il piede reumatologico, il piede pre- e post-chirurgico.

Ogni tipo di piede richiede una riabilitazione specifica, che trova nell'acqua termale la sua piena realizzazione grazie al percorso vascolare, ai geysers e ai principi idrocinetico, idrodinamico e idrotermico.



8



RIABILITAZIONE motoria individuale passiva

in acqua termale

Il fisioterapista, stando in acqua termale, **mobilizza le articolazioni che il paziente non riesce a muovere** in modo autonomo.

È chiaro che, essendo il corpo più leggero in acqua termale (principio idrostatico) il terapeuta riesce a muovere più facilmente le articolazioni del paziente; inoltre si ha una **stimolazione recettoriale dei nervi sensitivi** (grazie al principio idrocinetico), si registra una **stimolazione circolatoria** (principio idrotermico) e si **tonifica la muscolatura** (principio idrodinamico).

