



## LA RIABILITAZIONE? QUELLA TERMALE È PIÙ EFFICACE

Studi di settore dimostrano che la riabilitazione in acqua termale è più efficace e più veloce, fino a dimezzare i tempi. E Bologna si candida a diventare la capitale della riabilitazione termale, anche con la possibilità di soggiorni confortevoli per chi viene da lontano.

La riabilitazione è una pratica che interessa persone di ogni tipo: giovani e anziani, uomini e donne, persone che devono recuperare velocemente la funzionalità fisica dopo un intervento chirurgico o pazienti con patologie osteoarticolari e muscolo-scheletriche. Ora uno studio effettuato a Bologna dimostra che la riabilitazione in acqua termale presenta protocolli più efficaci, più veloci e anche più piacevoli rispetto alle terapie realizzate in palestra o nelle piscine normali.

Luogo di questa sperimentazione è il Mare Termale Bolognese, un circuito composto di cinque strutture sanitarie a Bologna città e provincia, con 12 piscine appositamente strutturate (con vasche a differenti temperature e profondità e con acqua termale dinamizzata) così da mettere in pratica i “cinque principi terapeutici termali”.

C'è il **principio idrostatico**: il corpo in acqua è più leggero grazie alla spinta fornita dall'acqua, i movimenti sono più agevoli e il rischio di cadute assente. Il **principio idrodinamico**: l'acqua oppone a ogni movimento una resistenza maggiore di circa 12 volte rispetto all'aria e rafforza il lavoro muscolare. Il **principio idrochimico**: l'acqua termale è ricca di oligolementi e ha proprietà curative riconosciute dal Ministero della Salute. Il **principio idrotermico**: la temperatura attiva il sistema circolatorio e risolve gli spasmi muscolari. Infine il **principio idrocinetico**: idrojet e geysir stimolano i recettori dei nervi sensitivi, nonché il tessuto connettivo e il sistema neuromuscolare.

Otto sono i tipi di riabilitazione: quello più importante riguarda le patologie muscolo-scheletriche, soprattutto nei **trattamenti post-traumatici e pre- e post-chirurgici**. Un ottimo risultato di salute si ottiene infatti solo se a un ottimo intervento chirurgico segue un'ottima riabilitazione. Le mobilizzazioni del paziente in acqua termale, sotto la guida del fisioterapista, consentono un recupero migliore sotto tutti i punti di vista, fino a **dimezzare i tempi del recupero**.

Gli altri tipi di riabilitazione comprendono la rieducazione funzionale della “**sindrome metabolica**”, del sovrappeso e del diabete; il **training deambulatorio** del passo; gli **esercizi posturali-proprioceettivi**; la **ginnastica vascolare** per angiopatie e disfunzioni della circolazione; la **riabilitazione cardiorespiratoria**; la **riabilitazione pluridisciplinare del piede**; infine la **riabilitazione motoria passiva**, in cui è il fisioterapista stesso a mobilizzare gli arti del paziente.

Fra le strutture del Mare Termale Bolognese ce n'è una che merita una particolare attenzione: è il Villaggio della Salute Più. Esso non solo è in grado di fornire soggiorni agli utenti, ma è anche l'unico centro in grado di mettere a loro disposizione, oltre alle piscine termali e talassoterapiche, anche la **riabilitazione all'aria aperta** effettuata nel centro nautico (fra canoe, pedalò e mosconi) e nei percorsi ecologici dei “sentieri della salute”.