

Aquagym

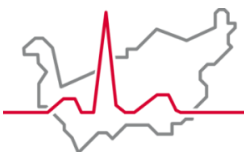
INFORMATION AUX PATIENTS



Besoin de soulager vos douleurs dorsales ?

Vous souffrez de douleurs dorsales chroniques et vos activités quotidiennes deviennent de plus en plus pénibles.

Pour briser ce cercle vicieux et améliorer votre condition physique, vous pouvez rejoindre nos groupes d'aquagym au service de physiothérapie de l'hôpital de Martigny.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

LA CONDITION PHYSIQUE DÉPEND DE PLUSIEURS FACTEURS :

- La mobilité
- La force
- La coordination
- L'endurance

Avec une séance d'aquagym, il est possible de travailler tous ces facteurs, ce qui permet de rester en forme.

POURQUOI RENFORCER LA MUSCULATURE ?

Le rôle des muscles dorsaux, abdominaux et pelviens est de maintenir une posture durant plusieurs heures d'affilée.

Si les muscles se fatiguent, il peut en surgir un affaissement sur les ligaments et la colonne vertébrale perd sa forme idéale. Tout cela peut provoquer des sollicitations néfastes pouvant être à l'origine des douleurs.

Il est important de lutter contre le déséquilibre musculaire pour éviter que certains muscles aient tendance à se rétracter et d'autres à s'affaiblir.

Ce phénomène perturbe notre condition physique.

POURQUOI LE MOUVEMENT EST-IL SI IMPORTANT ?

Les mouvements permettent de nourrir les différents tissus du corps. Par les changements de position, la pression, qui s'exerce sur les tissus, se modifie constamment. Cet effet de pompe transporte les substances nutritives depuis les vaisseaux sanguins jusqu'aux cellules.

Le maintien d'une bonne mobilité évite les contractures et les déséquilibres musculaires.

Remarque : Il n'est pas nécessaire de savoir nager, puisque les exercices s'effectuent en eau peu profonde !

LES PROPRIÉTÉS DE L'EAU

- 1. La poussée ascensionnelle, selon le principe d'Archimède**
 - Réduire notre poids et procurer une sensation d'apesanteur
 - Soulager l'appareil locomoteur
 - Réduire les douleurs dorsales dues à la charge
- 2. La résistance de l'eau due au frottement**
 - Offrir un effet de massage
 - Ralentir les mouvements
 - Éviter une sollicitation trop importante des tendons et des ligaments
 - Renforcer la musculature
- 3. La pression de l'eau, s'exerçant sur toute la surface du corps**
 - Améliorer la circulation sanguine
 - Renforcer les muscles respiratoires par une légère pression sur le thorax
 - Augmenter l'activité du système lymphatique et activer le métabolisme
- 4. La température de l'eau, entre 26°C et 31°C**
 - Augmenter la production de chaleur du corps et la production énergétique
 - Diminuer la tonicité musculaire et améliorer la mobilité
 - Renforcer le système immunitaire

MODALITÉS DES COURS D'AQUAGYM

- Où ?** Hôpital de Martigny, Service de physiothérapie
- Quand ?** Tous les mardis : **de 14h00 à 14h45 et de 15h05 à 15h50**
Et tous les jeudis : **de 14h15 à 15h00**
- Avec qui ?** Groupe de quatre à cinq participants
Le cours est donné par un-e physiothérapeute diplômé-e
- Quoi ?** Les exercices agissent sur la mobilité du corps, le renforcement et l'étirement des muscles, principalement du dos ; divers objets flottants permettent de varier les exercices et de les rendre ludiques.

CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T +41 (0)27 603 94 39

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

Ref: 636 330 – 6.1 – 09/2019