

Aquagym

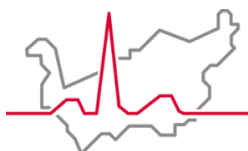
INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Venez profiter de nos groupes d'aquagym pour une remise en forme en douceur. Ceux-ci vous permettront d'améliorer votre condition physique sans les contraintes de la pesanteur.

**Tous les mardis de 14h00 à 14h45 et de 15h00 à 15h45
Tous les mercredis de 11h30 à 12h15 et de 14h00 à 14h45 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

- réduit notre poids et procure une sensation d'apesanteur ;
- soulage l'appareil locomoteur ;
- réduit les douleurs dorsales dues à la charge.

2. La résistance de l'eau due au frottement

- offre un effet de massage ;
- ralentit les mouvements ;
- évite une sollicitation trop importante des tendons et des ligaments ;
- renforce la musculature.

3. La pression de l'eau, s'exerçant sur toute la surface du corps

- améliore la circulation sanguine ;
- renforce les muscles respiratoires par une légère pression sur le thorax ;
- augmente l'activité du système lymphatique et active le métabolisme.

4. La température de l'eau, entre 26°C et 31°C

- augmente la production de chaleur du corps et la production énergétique ;
- diminue la tonicité musculaire et améliore la mobilité ;
- renforce le système immunitaire.

Modalités des cours d'aquagym

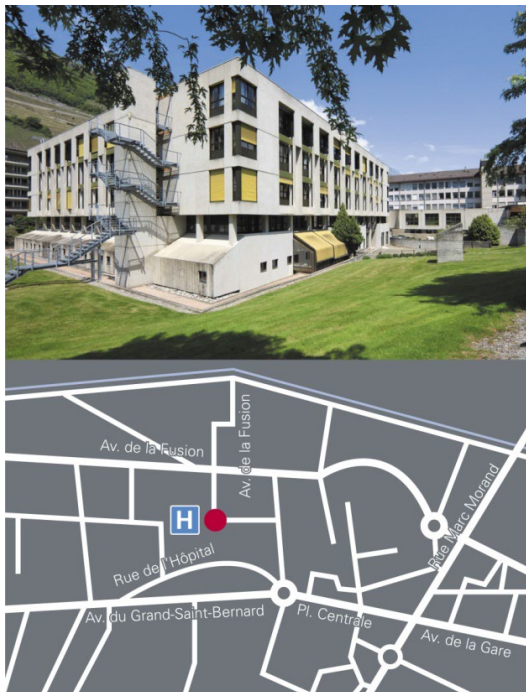
Où ? Hôpital de Martigny, Service de physiothérapie

Quand ? Tous les mardis : de 14h00 à 14h45 et de 15h00 à 15h45
et tous les mercredis de 11h30 à 12h15 et de 14h à 14h45

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

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.