

AQUATICS @ CHRONIC PAIN RECOVERY CENTER

Preguntas Más Frecuentes

¿Necesito usar traje de baño o puedo usar ropa de entrenamiento?

Usted puede usar ya sea un traje de baño o cortos/camiseta. Tenga en cuenta que cuando cortos/camisetas se mojan, obtienen más peso por lo que se hace más difícil moverse. Hay una zona de cambio y enjuague ducha disponibles en la piscina.

¿La terapia acuática y clases de ejercicios acuáticos son la misma cosa?

No.

La terapia acuática es parte de un programa de terapia de rehabilitación física. Trabajamos con su médico, lleva a cabo una evaluación, determinamos metas para la recuperación y la creación de un programa individualizado para la terapia en la piscina específico para usted. Los tratamientos serán proporcionados por profesionales licenciados en terapia física.

¿Cuál es la diferencia entre terapia acuática y terapia física en tierra?

El ambiente optimista ofrecido en la terapia acuática puede proporcionar apoyo, asistencia con el movimiento (amplitud de movimiento) y la resistencia al movimiento (fortalecimiento). Además, debido a las propiedades físicas del agua, puede ayudar a reducir la inflamación y al medio del ambiente de agua caliente combinado con el movimiento puede mejorar la circulación. Muchas técnicas de terapia física como el ejercicio terapéutico y el entrenamiento del equilibrio se pueden realizar en la piscina, nuestro personal capacitado también es capaz de ofrecer técnicas especializadas en acuáticas.

¿La piscina es de agua caliente?

Nuestra piscina se mantiene en un rango de temperatura terapéutica de 92 ° -95 °. Esto permitirá a los participantes en las sesiones de terapia acuática disfrutar de los beneficios del ejercicio acuático sin tener demasiado frío.

¿Es la terapia acuática cubierta por mi seguro?

Muchas compañías de seguros si cubren terapia acuática. Antes de comenzar en la piscina, usted participará en una evaluación con base en terapia física, donde las medidas objetivas serán tomadas, y vamos a hablar sobre sus metas de tratamiento. Le recomendamos que tenga una receta de un médico especificando la terapia acuática. Al igual que con la terapia basada en la tierra física, usted es responsable de entender su cobertura médica personal. Nuestro departamento de cobro está feliz de trabajar con usted para determinar su elegibilidad para la terapia acuática.

Quiero terapia acuática, pero me aterroriza el agua. ¿Qué hago?

Usted puede ser sorprendido saber cuántas personas tienen miedo de piscinas/nadando. La terapia acuática no es para todos. Estamos encantados de trabajar con usted uno a uno a ver si podemos ayudarle a superar su miedo al agua para que pueda beneficiarse de la terapia acuática. Es muy importante que usted haga su terapeuta consciente de su ansiedad antes de llegar a la piscina. De este modo, el terapeuta acuático puede maximizar su experiencia de la piscina y ayudarle a minimizar sus temores.

¿Es necesario ducharse antes de entrar en la piscina?

Agradeceríamos si lo hiciera. Perfumes y colonias dejan un olor persistente y sabor en el parte superior del agua. Quitar el exceso de suciedad, aceite, y lociones de su cuerpo antes de entrar en la piscina reduce la carga de trabajo en el sistema de filtro. Esto permite que el filtro funcione de manera más eficiente y mantener el agua más limpia. Tenemos un enjuague ducha disponible en la piscina para su uso.

¿Seré el único/a en la piscina durante mi terapia acuática?

El centro del dolor crónico se enorgullece en la atención individualizada del paciente. Esto se extiende hasta la terapia acuática. Al participar en la terapia acuática, usted puede estar en la piscina con otros pacientes, pero su programa va ser personalizado para sus necesidades individuales.

No sé nadar ¿puedo todavía beneficiar de la terapia acuática?

¡Por supuesto! Usted no necesita saber nadar para tener éxito con la terapia acuática.

¿Es cloro malo para mi piel?

El cloro puede secar la piel y el cabello. Si tu piel es grasosa o propensa al acné podría ser algo bueno para su piel. Sin embargo, puede que se seque demasiado así que trate de mantener un buen equilibrio - asegúrese de que se acondicionarse el cabello y usar una crema hidratante para el cuerpo y la cara después de salir de la piscina.

Tengo diarrea, pero me siento bien, ¿puedo meterme a la piscina?

Desde el sitio web CDC

<http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/pools/diarrhea-and-swimming.html>

¡La diarrea y la natación no se mezclan! La diarrea es la enfermedad más común de aguas recreativas (RWI). Los nadadores que están enfermos con diarrea o que han estado enfermos en las dos últimas semanas-arriesgan contaminar el agua de la piscina con gérmenes. Algunos agentes patógenos que causan diarrea pueden vivir desde minutos hasta días en las piscinas, aunque la piscina este bien cuidada. Una vez que la piscina ha sido contaminada, todo lo que necesita es que alguien ingiere una pequeña cantidad de agua y se infecte.

¿Porque no dura mi traje de baño cuando voy a una piscina?

Lo que es bueno para la salud pública no es tan amable a la tela de traje de baños. Incluso las mejores piscinas tienen que mantener el cloro y otros productos químicos en un nivel suficientemente alto como para prevenir la enfermedad. Esto tiene un efecto adverso sobre los materiales del traje de baño. Para maximizar la vida de su traje, aquí hay algunas recomendaciones:

- 1) Trate de comprar un traje hecho de poliéster. Típicamente esta tela soporta mejor que lycra y spandex en el largo plazo.
- 2) Invertir en un buen traje. Hay varias compañías que producen un traje 'chloroguard' que resiste mejor los productos químicos. Estos trajes son un poco más caros, pero parecen durar más tiempo.
- 3) Asegúrese de enjuagar el traje con agua tan pronto que usted pueda después de uso y colgar lo a secar. Nunca lave su traje en una lavadora. Nunca, nunca use Woolite o cualquier otro detergente con su traje y nunca, nunca, nunca ponga su traje en la secadora.

Hemos compilado una lista de algunos proveedores de Internet de trajes de baño si está interesado. Pregúntele a la recepcionista.

¿Tengo que usar algún tipo de calzado de agua mientras en la piscina?

Esta es una gran pregunta y la respuesta es quizás. En general, si recomendamos llevar algún tipo de cubre en el pie al caminar en la zona de la piscina. Bordes de piscinas pueden ser bastante resbalosos y zapatos de agua pueden ayudar con el agarre. En la piscina, algún tipo de cobertura para el pie es esencial si usted está en un riesgo para la ruptura de la piel o tienen problemas de sensibilidad. Esto es especialmente cierto si usted es diabético. Aqua zapatos también pueden ayudar a dar más apoyo si usted está participando en actividades de bajo impacto. Sin embargo, tenga en cuenta, zapatos de agua también puede aumentar su esfuerzo en el agua y tener que acostumbrarse a la forma en que cambia el equilibrio. Si no está seguro acerca de su situación específica, consulte con su terapeuta o uno de los empleados de la piscina. Estaremos encantados de ayudarlo. También podemos darle algunas sugerencias sobre los diferentes tipos de calzado acuático de agua calcetines a los zapatos de agua hasta zapatillas de deporte de agua.

¿Necesito una toalla?

Le recomendamos que traiga su propia toalla para clases de ejercicios acuáticos y sesiones de terapia acuática. Tenemos toallas disponibles en caso de que se olvide.