

Hidroterapia



La **Hidroterapia** es el tratamiento de afecciones de músculos, huesos y articulaciones por movimiento en el agua.

La hidroterapia aumenta la movilidad articular, la flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, mejora la coordinación y la postura. Los ejercicios de hidroterapia son aeróbicos sin impacto, bajo supervisión continua.

Cada vez más médicos recomiendan la hidroterapia por su eficacia para prevenir y tratar patologías.

Hidroterapia y Columna Vertebral

Ocho de cada diez personas padecen trastornos de columna en algún momento de sus vidas. Estos trastornos producen sufrimiento y discapacidad, afectan el entorno social, laboral y económico.

La Hidroterapia permite la prevención y la recuperación de enfermedades de la columna vertebral, combinando ejercicios para fortalecer los músculos de forma equilibrada y ejercicios para relajar y flexibilizar la columna vertebral. Además, disminuye el dolor de espalda y mejora la evolución de las personas con enfermedades crónicas de la columna.

Juventus incorpora un servicio de hidroterapia llevado a cabo por fisioterapeutas con amplia experiencia y capacitación en el área.