



In acqua ogni giorno è sempre nuovo L'idroterapia alla Casa del Sole

DI A. BOSI, L. CRISTANINI, L. SANGERMANO

In queste pagine cercheremo di spiegarvi in cosa consiste il nostro lavoro in piscina. L'idroterapia nasce alla Casa del Sole negli anni '70 grazie alla costruzione di una piscina coperta e di una piccola vasca per i ragazzi che presentavano una maggior compromissione motoria. Le varie modifiche alla struttura, apportate nel corso degli anni, ci hanno permesso di avere attualmente a disposizione una vasca idromassaggio e due piscine di diverse dimensioni, profondità e temperature. Nel nostro Centro l'idroterapia viene svolta da figure professionali diverse: fisioterapisti, psicomotricisti e idroterapisti, che usano lo spazio acquatico con obiettivi diversi.

Gli idroterapisti lavorano in particolare con bambini e ragazzi che presentano problematiche, come ritardo mentale di vario grado, disturbi di tipo affettivo-relazionale e neuromotori; per ognuno dei ragazzi seguiti viene defi-

nito un progetto di intervento individualizzato.

Ciò che caratterizza il nostro lavoro e facilita noi terapisti nel creare relazioni positive con i nostri ragazzi è, ovviamente, l'acqua. Riscaldata a temperature adeguate, diviene un autentico strumento terapeutico poiché svolge un ruolo di contenimento fisico (amplificando la percezione corporea) e psicologico, fattori questi molto importanti per tanti dei nostri ragazzi che

“Nel nostro Centro l'idroterapia viene svolta da figure professionali diverse: fisioterapisti, psicomotricisti e idroterapisti, che usano lo spazio acquatico con obiettivi diversi”

spesso sono carenti nella strutturazione del loro schema corporeo e presentano identità personali frammentate.

Un buon rapporto con l'acqua porta a effetti positivi sia a livello psicomotorio (coordinamento e movimento) che della sensibilità propriocettiva (consapevolezza del proprio corpo), apportando rilassamento e abbassamento della tensione muscolare e facilitando la percezione di unità e la integrazione corporea.

In questi ultimi anni il nostro lavoro di idroterapisti si è focalizzato per la quasi totalità su ragazzi con disturbi di autismo, psicosi e problemi della personalità, per cui l'acqua è diventata per noi un vero e proprio mediatore di comunicazione: grazie all'immersione in un ambiente piacevole e rilassante viene facilitato il contatto corporeo (spesso rifiutato o difficile in altre circostanze) e si predispone il nascere di relazioni di fiducia con l'altro da sé.

I bisogni dei nostri ragazzi

Molti dei nostri ragazzi hanno difficoltà a percepirsi come unità; l'incapacità di sintetizzare le diverse percezioni li porta spesso a vissuti di ansia e angoscia. Così c'è bisogno di qualcuno e di qualcosa che cerchi di tenere insieme tutte le loro parti (fisiche e psichiche).

Quel *qualcosa* può essere l'acqua calda, piacevole, rilassante ma nel contempo stimolante; quel *qualcuno* proviamo ad esserlo noi idroterapisti, vicini ai ragazzi nel condividere questa esperienza.

Nella piscina più grande praticano l'idroterapia anche ragazzi (a volte entrano in piccoli gruppi) con compromissioni e problematiche minori. Con loro il nostro lavoro diventa una vera e propria attività motoria in acqua, simile alle lezioni di nuoto, nella quale ci focalizziamo sul consolidamento delle principali qualità motorie, per migliorare la consapevolezza del loro schema corporeo.

Anche in questo caso l'acqua diventa uno strumento formidabile. Basti pensare ad esempio:

- alla continua sollecitazione dell'equilibrio e al suo adattamento ad ogni cambio di posizione (stazione eretta, deambulazione, galleggiamento prono, galleggiamento supino),
- alla educazione respiratoria (esercizi di controllo della respirazione, apnea),
- alla coordinazione segmentaria e generale, indispensabili per riuscire a nuotare in qualunque stile,
- alla forza da applicare nei vari movimenti eseguiti in un ambiente che crea attrito,
- alla organizzazione spaziale, muovendo il proprio corpo secondo determinate direzioni e mantenendo le adeguate distanze dagli ostacoli presenti (punto di partenza, punto di arrivo, rimanere nella corsia, non invadere lo spazio dei compagni),
- al rilassamento muscolare facilitato dall'adeguata temperatura dell'acqua (circa 33°).

“Se il bambino si fida di noi, riesce a rilassarsi, e il clima che si crea è talmente particolare che ansia e angoscia diminuiscono, a volte fino a sparire”

Il lavoro in piccoli gruppi poi, impone ai ragazzi il rispetto di alcune regole che rendono possibile un lavoro sereno e ordinato. Il rispetto del proprio turno è indispensabile per la riuscita di qualsiasi attività di gioco, come pure l'adeguarsi al ritmo di lavoro e alle difficoltà dei compagni senza dimenticare la comprensione e la accettazione delle regole di gioco vere e proprie.

Il nostro vissuto

Anche se frequentiamo la piscina da più di 25 anni ogni giorno le sorprese non mancano, anzitutto quelle che riguardano noi stessi come persone, oltre a quelle che viviamo con i nostri ragazzi. L'acqua è uno strumento così flessibile che ogni volta quello che si realizza nel contatto con i nostri bambini e i nostri ragazzi, è sempre nuovo.

Essa contiene e ti fa sentire tutt'uno con l'altro, attorno ai corpi crea un perimetro che favorisce il reciproco abbandono e l'emergere di un sentimen-

to di fiducia. In assenza di peso, come siamo nell'ambiente liquido, riusciamo a interagire con l'altro nella relazione senza l'impaccio della nostra fisicità. Non viviamo l'invasione dei nostri spazi fisico ed emozionale. Ci avviciniamo all'altro senza invaderlo.

Sono tutte sensazioni che l'aria o la terra non possono dare e che solo l'acqua può permettere. Tirarsi un pallone in un campo, è molto diverso da schizzarsi a vicenda. L'interazione tra le persone cambia completamente.

Le variabili che l'acqua consente di sperimentare sono infinite e ogni volta nuove; il ragazzo impara a riadattarsi corporeamente, sente i suoni del mondo attutiti (cosa ad esempio molto importante per chi ha ipersensibilità ai suoni) e con la testa sott'acqua anche il suono più fastidioso non lo spaventa più.

Anche chi di solito fa fatica a rallentarsi nel movimento o è scoordinato, riesce ad essere più armonico nei propri movimenti.

L'acqua ti suggerisce ogni momento quanto l'altro accetta di abbandonarsi, di fidarsi di te, perché non ci sono vie di fuga, come fuori dall'ambiente liquido. Se il bambino si fida di noi, riesce a rilassarsi, e il clima che si crea è talmente particolare che ansia e angoscia diminuiscono, a volte fino a sparire.

Ecco perché possiamo assicurarvi che ogni giorno, in acqua, è sempre nuovo.

