

## O que é a Hidroterapia?

A Hidroterapia refere-se à utilização dos efeitos da imersão e das propriedades da água na aplicação conjunta das técnicas específicas de Fisioterapia.

Esta modalidade pode ser realizada individualmente ou em grupo (classes) e tem três componentes:

### ■ Terapêutica

Tratamento e recuperação de patologias; manutenção e melhoria do bem-estar e qualidade de vida...

### ■ Educativa/Preventiva

Correcção da Postura, controlo da respiração...

### ■ Lúdico-Recreativa

Promover a interacção social, descontração, bem-estar geral...



hospitalcuf  
infante santo

travessa do castro, 3  
av. infante santo, 34  
1350-070 lisboa  
geral 213 926 100



hospitalcuf  
descobertas

rua mário botas,  
parque das nações  
1998-018 lisboa  
geral 210 025 200



hospitalcuf  
porto

a abrir em 2010



institutocuf  
diagnóstico e tratamento

rua fonte  
das sete bicas, 170  
4460-188 sra. da hora  
geral 220 033 500



clínica cuf  
belém

r. manuel maria viana, 4,  
alcântara  
1300-383 lisboa  
geral 213 612 300



clínica cuf  
alvalade

estádio de alvalade XXI  
rua professor  
fernando fonseca  
1600-618 lisboa  
geral 210 019 500



clínica cuf  
torres vedras

rua joão carlos júnior, 5  
2560-253 torres vedras  
geral 261 008 000



clínica cuf  
cascais

rua fernão lopes, 60,  
cobre  
2750-663 cascais  
geral 211 141 400



clínica cuf  
alvalade

## classes de hidroterapia



# Classes de Hidroterapia

## ■ benefícios da hidroterapia

- Facilitação do movimento;
- Alívio da dor;
- Aumento da Força muscular;
- Aumento / manutenção das amplitudes articulares;
- Alongamento dos músculos;
- Promoção da função cardiovascular e respiratória;
- Melhoria da Postura;
- Relaxamento;
- Sensação de bem-estar físico e psíquico;
- Interação Social

## ■ inscrições abertas

### ■ classes de hidroterapia

Para mais informações dirija-se ao Centro de Reabilitação / Fisioterapia situado no PISO 0 da clínica **cuf** alvalade ou contacte-nos através do telefone 210019576.

## ■ a nossa piscina:

Temperatura: 33°

Profundidade: 1,40m e 1,20m

Excelentes condições de acessibilidade: Elevador para Cadeira de Rodas de acesso ao cais, Cadeira elevadora para entrada e saída da Piscina; Escadas Horizontais



## ■ população alvo

Utentes de todas as idades, saudáveis ou com disfunções:

### ■ músculo-esqueléticas

Espondilite Aquilosa  
Fibromialgia  
Disfunções Reumatológicas  
Hérnias discais  
Sequelas de fracturas  
Dores musculares  
Artroses

### ■ neuromusculares

Sequela de AVC  
Paralisia cerebral  
Parkinson

