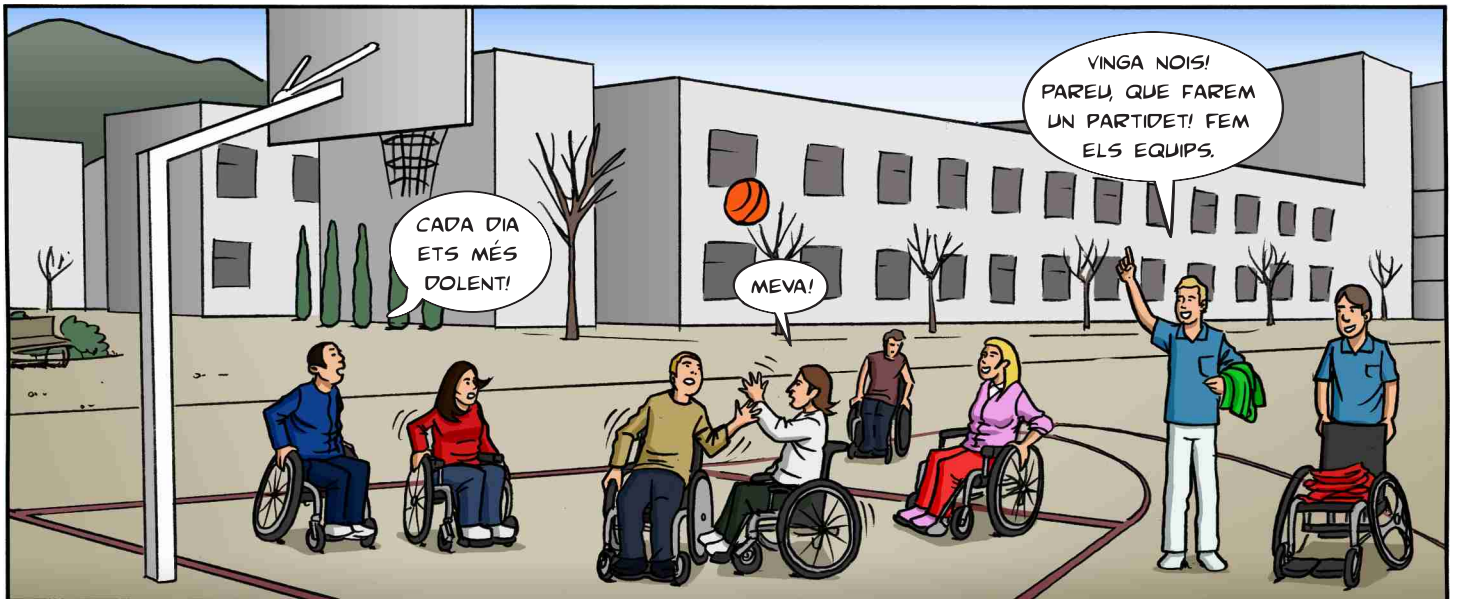


L'activitat física combinada amb el joc és molt beneficiosa, tant per al cos com per a la ment. L'exercici dins l'aigua és ideal per enfortir la musculatura i així s'evita que pateixin els ossos i les articulacions. A més és molt gratificant la sensació de moure's més o menys lliurement en aquest medi... sense cadira de rodes, ni aparells ortopèdics, ni bastons!



El bàsquet és un altre dels esports que formen part de la rehabilitació a l'Institut Guttmann. Va molt bé per agafar força als braços i, sobretot, equilibri damunt la cadira: les lesions medul·lars altes (a nivell de les primeres vèrtebres dorsals) afecten la zona abdominal, de manera que mantenir-se assegut sense respal·ler és realment complicat.

