

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آب درمانی

صفیه ادیبان

مدرس گروه تربیت بدنی دانشگاه بیرجند

دانشجویان: حمیده گلشن ، فاطمه هزارپیشه

دی ماه ۱۴۰۰

آب درمانی چیست ؟

آب درمانی یا هیدروتراپی یکی از روش های درمانی است که از دیرباز مورد توجه بوده و امروزه به عنوان یکی از متدهای مهم و موثر درمانی در فیزیوتراپی کاربرد دارد. آب درمانی سبب کاهش درد بیمار و تقویت مفاصل و عضلات ضعیف شده و افزایش دامنه حرکتی مفاصل می شود.

در اغلب بیماران نیازمند **فیزیوتراپی** انجام حرکات کششی که برای بهبود دامنه حرکتی مفاصل و کاهش خشکی آنها انجام میگیرد دردناک بوده و با انجام این تمرینات در آب می تواند به کاهش احساس درد حین انجام تمرینات ورزشی کمک کرد. انجام تمرینات فیزیوتراپی در آب همچنین سبب رفع خستگی، احساس آرامش و تسکین بسیاری از دردها می شود.



آب درمانی یک روش درمانی بر پایه خواص فیزیکی آب است که با کاهش وزن در آب، استفاده از نیروی فشار آب به عنوان یک عامل مقاومتی جهت تقویت عضلات بکار می رود.

کاهش فشار ناشی از وزن در آب یکی از مهم ترین فواید انجام تمرینات **فیزیوتراپی** در آب است که طی آن فرد می تواند از فشار وارده بر مفاصل خود هنگام انجام تمرینات فیزیوتراپی بکاهد.

آب درمان اگرچه شباهت زیادی به شنا دارد، اما با آن فرق می کند زیرا آب درمانی مستلزم تمرینات مختلفی در استخر آب می باشد. دمای آب در استخر تقریباً ۳۶-۳۳ سانتی گراد و گرمتر از آب استخر معمولی می باشد.

آب درمانی چگونه انجام میشود؟

توجه کنید که هیدروتراپی هم نوعی ورزش و فعالیت بدنی محسوب می‌شود. بنابراین، قبل از انجام آن باید بدن‌تان را گرم کنید و در آخر با انجام حرکات کششی بدن خود را سرد کنید. معمولا آب درمانی در استخرهایی که آب سرد و گرم دارند و امکان تغییر فشار آب نیز وجود دارد، انجام می‌شود. هیدروتراپی شامل تمرین‌های کششی، استقامتی، قدرتی و آرام‌سازی عضلات و مفاصل است. در این روش، حرکات مختلفی مثل راه رفتن و ایروبیک برای حفظ تعادل در آب و تقویت عضلات مختلف انجام می‌شود. چراکه وزن بدن با قرار گرفتن در آب تا حدود ۹۰ درصد خنثی می‌شود و همین اتفاق باعث کاهش فشار روی استخوان‌ها و عضلات هنگام انجام تمرین‌های ورزشی می‌شود.

در اولین جلسه هیدروتراپی، مسئول آب درمانی ارزیابی‌های اولیه و معاینه بالینی را روی بیمار انجام می‌دهد. سپس برنامه مشخصی به بیمار داده می‌شود تا متناسب با نوع درد و درمانی که تجویز شده در جلسات شرکت کند.

همان‌طور که گفته شد در جلسات آب درمانی، به دلیل وجود مقاومتی که بدن در برابر آب دارد انجام حرکات قدرتی و کششی به بیمار کمک می‌کند تا عضلات مختلف بدن را بدون استفاده از وزنه‌های سنگین تقویت کند. همچنین هیدروتراپی به اصلاح عادات‌های اشتباه حرکتی ما نیز کمک می‌کند. به‌عنوان مثال با اصلاح حرکت راه رفتن در آب، می‌توان نحوه صحیح راه رفتن را یاد گرفت. همین تغییرات از ایجاد بسیاری از آسیب‌های بدنی در آینده پیشگیری می‌کند.

تاریخچه آب درمانی



معالجه و مداوا با آب از قرن‌ها پیش به‌عنوان یک شیوه پذیرفته‌شده علمی در پزشکی بکار گرفته می‌شود و در میان مردم به‌صورت تجربی و با استفاده از آب‌های معدنی رواج داشته‌است درمان با آب در یونان و روم باستان و چین سابقه‌ای طولانی دارد از قرن ۱۸ استفاده از آب در پزشکی رواج یافت و اصطلاح هیدروتراپی متداول گشت. در قرن ۱۹ اولین مطب آب‌درمانی در اروپا گشایش یافت. در قرن بیستم خواص آب و مداوا توسط آب گرم و سرد اثبات شد نتایج تحقیقات نشان می‌داد، آب وسیله‌ای بسیار مؤثر و قطعی در بهبود برخی بیماری‌ها یا تخفیف و حتی ریشه‌کن کردن دردهای عضلانی و مفاصل، مداوای نارسایی‌های جسمی، سرعت بخشیدن به کاهش طول دوران نقاهت ناشی از صدمات استخوانی، تقویت عضلات، به‌کارگیری عضلات غیرفعال، تسریع گردش خون در عروق و حتی تسکین بیماران روحی و روانی و غیره می‌باشد

آب‌درمانی یا هیدروتراپی یکی از قدیمی‌ترین شیوه‌های درمانی اختلالات استخوانی و عضلانی است که از دیرباز مردم با خواص شفابخش آب بویژه آب‌های معدنی آشنا بوده‌اند و حتی در آیین‌های مذهبی باستانی از آن برای تطهیر جسم و روح خود استفاده می‌کردند. به‌علاوه در یونان، روم باستان و چین حمام‌های مخصوصی برای مداوای بعضی امراض وجود داشته‌است در قرن ۱۹ میلادی نیست پری سنتیز برای نخستین‌بار در اروپا اقدام به گشودن مطبی برای آب‌درمانی کرد و با ارائه درمان‌های ابتکاری به شهرت فراوانی دست یافت در اوایل قرن بیستم میلادی شواهد علمی کافی برای اثبات خواص درمانی آب در بهبود برخی از بیماری‌ها نظیر دردهای عضلانی استخوانی و مفاصل بدست آمد.

امروز نوشیدن آب‌های معدنی و استحمام در آب‌های گرم معدنی طرفداران زیادی در سراسر جهان پیدا کرده‌است در ایران نیز به دلیل وجود چشمه‌های فراوان آب گرم بسیاری از طریق این‌گونه حمام‌ها برای درمان دردهای خود استفاده می‌کند استفاده از آب‌های معدنی برای درمان بیماری‌ها اصطلاحاً بالنئوتراپی گویند برخی از اقسام حمام‌های بالنئوتراپی که مورد استفاده عموم قرار می‌گیرند عبارت‌اند از چشمه‌های آبگرم معدنی، حمام گل، شنا در دریا، حمام بخار .

در بالنئوتراپی دمای آب، مدت استفاده از آب و تعداد جلسات درمانی که متناسب با شدت بیماری و شرایط جسمی و روانی بیمار تنظیم می‌شود.

به طور کلی هر گونه معالجه و مداوا به کمک آب را می توان هیدروتراپی یا آب درمانی دانست البته در این جا منظور مصرف غیر خوراکی آب است یعنی انجام حرکات و نرمش های خاص در آب است و معمولاً از آب به خاطر اثراتش در ایجاد گرما، سرما، تسکین درد یا ریلکس کردن عضلات استفاده می گردد آب به دلیل برخی خواص فیزیکی نظیر چسبندگی، شناوری، فشار و ویسکوزیته یا غلظت اثرات مفیدی در انجام حرکات ورزشی دارد.



مطابق قانون ارشمیدس هنگامی که بدن در آب غوطه‌ور می‌شود به اندازه‌ی حجم آب جابجاشده از وزن آن کاسته می‌شود و از آنجایی که وزن بدن در آب کمتر است، لذا بیمار قادر می‌گردد که اندام‌هایش را با صرف نیروی کمتری به حرکت درآورد و به دلیل کاهش فشار بدن بر مفاصل، درد کمتری را هنگام انجام حرکات احساس می‌کند از سوی دیگر هنگامی که حرکت در خلاف جهت آب انجام می‌گیرد فشاری از طرف آب بر اندام‌ها وارد می‌آید که سبب تقویت عضلات ضعیف می‌شوند و علاوه‌براین با تغییر سرعت حرکات می‌توان شدت ورزش را کاهش یا افزایش داد.



در هیدروتراپی عمومی: به‌طور معمول تمام بدن «به‌جز سر و گردن» بیمار در آب قرار می‌گیرد

در هیدروتراپی عضوی: فقط همان عضوی که دچار ضایعه شده در آب قرار می‌گیرد

در هیدروتراپی، یک قسمت یا تمام بدن «بستگی به مورد دارد» به‌دفعات گرم‌وسرد می‌شود با این کار گردش خون در عروق تسهیل می‌گردد. هیدروتراپی به روش‌های مختلفی اجرا می‌شود در هیدروتراپی به کمک دوش از سوراخ‌های ریز آن آب با فشار به اعضاء و اندام‌ها برخورد می‌کند و باعث تحریک اعصاب حرکات عضلات و تسهیل جریان خون در عروق می‌شود.



انواع آب درمانی

در مورد این که انواع آب درمانی چیست و چگونه انجام می شود، در ادامه به آن ها اشاره می کنیم.

هیدروتراپی خارجی

این نوع از آب درمانی که در خارج از استخر انجام می شود و شامل کمپرس آب گرم یا سرد است، هیدروتراپی خارجی می گویند. این روش باعث آرام شدن و تسکین دردهای استخوانی می شود. برای درمان رماتیسم هم کاربرد دارد.



هیدروتراپی داخلی

هیدروتراپی داخلی شامل تمرین‌ها و ورزش‌های داخل آب استخر، جکوزی یا وان است که برای تقویت، کشش و کاهش دردهای عضلانی و مفصلی کاربرد دارد. همچنین برای درمان آرتروز و به‌ویژه برای افراد سالمند بسیار مفید است. انواع دیگری از هیدروتراپی داخلی نیز وجود دارد که برای درمان مشکلات گوارشی، واژینال و مقعدی استفاده می‌شوند. حمام‌های بخار و دوش‌های کولون و واژینال از این موارد هستند. استفاده از این آب درمانی‌ها باید تحت نظر پزشک انجام شود.

سونای

سونای بخار یا خشک نمونه‌هایی از هیدروتراپی با سونا هستند. نشستن در سونا و تنظیم دمای محیط داخلی و استفاده از آب روی بدن بیمار می‌تواند در بهبود برخی بیماری‌ها موثر باشد.

حمام سیتز

در این روش با نشستن بیمار در وان یا استخرهای کم‌عمق و کوچک برای درمان گرفتگی‌های عضلانی و مشکلات گوارشی مثل بواسیر از آب درمانی استفاده می‌کنند. آب گرم یا سرد موجود در این وان‌ها به کاهش درد کمک می‌کند.

حمام آب گرم

این روش برای درمان استرس و گرفتگی‌های عضلانی مفید است. با استفاده از دوش آب گرم یا غوطه‌ور شدن در آب گرم و استفاده از روغن‌ها یا گیاهان معطر، می‌توان تا حد خوبی این بیماری‌ها را درمان کرد. توجه کنید که در صورت داشتن آلرژی به هر نوع ماده معطر یا روغن گیاهی، به‌هیچ‌عنوان از آن‌ها در هیدروتراپی استفاده نکنید.

هیدروتراپی متناوب

در هیدروتراپی متناوب برای افزایش گردش خون در بدن و کاهش دردهای استخوانی، فرد ابتدا در استخر آب گرم قرار می‌گیرد و بعد وارد استخر آب سرد می‌شود. ممکن است این فرایند برعکس هم انجام شود.

اصول کلی در آبدرمانی

در آب بودن به خودی خود موجب می‌شود که شما ورزش کنید زیرا هر حرکت شما در واقع عملی برای غلبه بر مقاومت آب بر بدن شما است البته منظور از ورزش در آب شنا نیست. منظور انجام دادن حرکات ورزشی مانند پیاده‌روی، ایروبیک و نرمش‌هایی است که معمولاً در خشکی انجام می‌گیرند. ورزش در آب، اگر به‌طور صحیح انجام شود می‌تواند همانقدر که انجام این حرکات بر روی زمین مؤثر، برای بدن مفید باشد. این ورزش‌ها قدرت عضلانی، استقامت، نرمش و انعطاف‌پذیری و همچنین تعادل بهتر را برای ورزشکاران به ارمغان می‌آورد.

اصول هیدروتراپی

به گفته محققان، آب درمانی با آب سرد و گرم باعث تغییرات فیزیولوژیکی می شود که برای سلامتی انسان مفید است.

آب گرم برای موارد زیر مفید می باشد:

- فعال شدن غدد عرق
- شل شدن مفاصل
- از بین بردن مواد زائد سمی از بافت ها
- ود که برای سلامتی انسان مفید است.

آب سرد نیز برای موارد زیر مهم و مفید می باشد:

- انقباض رگ های خونی سطحی
- دور شدن جریان خون از ناحیه آسیب دیده
- تسکین التهاب
- تحریک و نشاط بخشی

از اثرات مستقیم آب درمانی می توان به این موارد اشاره نمود:

- ۱- عضو یا اعضای که به خاطر نداشتن عصب و عضله در خشکی حرکت ندارند به دلیل سبک شدن بدن در آب، این اعضا توسط عضلاتی که اعصاب دارند به حرکت درمی آیند.
- ۲- جریان خون عضو فلج زیاد شده و تغذیه آن بهتر می شود از تحلیل رفتن عضلات نیمه فلج جلوگیری می شود.
- ۳- ایجاد روحیه نشاط و شادابی و سرزندگی و جلوگیری از عوارضی همچون خمودگی، گوشه نشینی و رکود است که منجر به افسردگی ها و ناراحتی های روحی و روانی می گردد.

- ۴- اسپاسم یکی از معضلات بیماران نخاعی است آب تا حد بسیار زیادی اسپاسم را کم می کند به خصوص اگر این آبگرم باشد.
- ۵- اثرات گرما نیز به حرکت در آب اضافه شده و تاثیر بسزایی در کاهش اسپاسم می گذرد.
- ۶- افزایش گردش خون و گرم شدن نواحی دردناک روی دریچه درد دریچه شاخه نخاع اثر گذاشته و از شدت درد می کاهد.

اثرات غیرمستقیم آب درمانی

- ۱- از بین بردن محدودیت حرکتی در مفاصلی که عضلات فلج یا نیمه فلج دارند نکته
- ۲- جلوگیری از پوکی استخوان
- ۳- از دیگر فواید غیرمستقیم حرکت در آب برای کسانی که مشکل حرکتی دارند و یا دچار ضایعه نخاعی هستند و یا قطع عضو هستند «به خصوص در افرادی که صدمه نخاع دیده اند» عدم تغییر شکل در ستون فقرات می باشد در افراد دچار ضایعه نخاع بعلت استفاده بیش از حد از ویلچر و نشستن درازمدت در آن، انحنایی به صورت جانبی در ستون فقرات ایجاد می شود «اسکولیوز» که این معضل با حرکت درمانی در در آب حل می شود. زیرا در آب ستون فقرات به حالت کشیده درمی آید و حرکت دستها در آب به تقویت عضلات ناحیه پشت کمک کرده و از ایجاد اسکولیوز جلوگیری می نماید

▶ ۴- این ورزش با ایجاد افزایش گردش خون در ناحیه کلیه‌ها و مثانه از رسوب مواد معدنی به شکل سنگ در کلیه‌ها و مجاری ادراری جلوگیری نموده و تخلیه بهتر مثانه را سبب می‌شوند.

▶ ۵- حرکت در آب، حجم تنفسی ریه را بالا برده‌است، از تجمع ترشحات و خلط در ریه و ایجاد عفونت در آن جلوگیری کرده و با تنفس بهتر سلامت بیشتر ریه‌ها را تضمین می‌نماید

آب به دلیل برخی خواص فیزیکی نظیر چسبندگی، شناوری، فشار و غلظت «ویسکوزیته» اثرات بسیار مفیدی در انجام حرکات ورزشی دارد و بعضی از این خواص در دستگاه‌های هیدروتراپی استفاده می‌شود.

هیدروتراپی عمومی معمولاً از استخر یا وان‌های پروانه‌ای شکل استفاده می‌گردد در حالی که در هیدروتراپی موضعی از وان‌های کوچک و یا وان وان گردابی استفاده می‌شود برخی از دستگاه‌های آب‌درمانی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌تواند آب را با فشار زیاد به اندام‌ها بپاشد و یا حالت گردهم ایجاد نماید در این حال علاوه بر استفاده از اثرات حرارتی آب، از اثرات مکانیکی آن نیز بهره برد.

به طور خلاصه می توان گفت که آب درمانی و یا حرکت در آب و جنب و جوش در آن می تواند فواید زیر را داشته باشد:

- ▶ ۱- جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات
- ▶ ۲- رفع محدودیت حرکتی و یا پیشگیری از آن
- ▶ ۳- جلوگیری از پوکی استخوان
- ▶ ۴- پیشگیری از ایجاد انحراف در ستون فقرات
- ▶ ۵- ایجاد روحیه نشاط و شادابی
- ▶ ۶- پیشگیری از رسوب سنگ در کلیه ها و مجاری ادرار
- ▶ ۷- کارکرد بهتر کلیه ها
- ▶ ۸- افزایش حجم تنفسی و کارکرد بهتر ریه ها
- ▶ ۹- کاهش اسپاسم
- ▶ ۱۰- کاهش درد
- ▶ ۱۱- افزایش حرکت روده ها و جلوگیری از یبوست
- ▶ ۱۲- تقویت عضلات
- ▶ ۱۳- ایجاد روحیه اعتماد به نفس و ایجاد روحیه قدرتمندی برای انجام کارهای روزمره به خصوص در افراد نخاعی
- ▶ ۱۴- ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری.

پزشکان ورزش در آب را به دلایل زیر تجویز می کنند

- ۱- نیروی رانش آب، تکیه گاه وزن بدن می شود. هنگامی که شما تا گردن در آب غوطه ور هستید آب در حدود ۹۰ درصد وزن شما را خنثی می کند و به طور قابل توجهی از فشار وزن بر روی مفاصل، استخوان ها و ماهیچه ها می کاهد. شما به جای این که با تمام وزن خود بر روی زمین محکمی فرود بیایید، تنها با ده درصد وزن خود ایستاده اید. این خاصیت، میزان جراحات و آسیب های حین ورزش را به شدت کم می کنند
- ۲- هنگام غوطه وری در آب، جریان خون سریع تر می شود و سلامت قلب و عروق شما را بهبود می بخشند.
- ۳- در صورتی که دچار آسیب دیدگی و تورم در بخشی از بدن باشید، فشار آب بر روی بدن شدت تورم کاسته و درد را تخفیف می دهند.

از آنجایی که آب محیطی متراکم‌تر از هوا است، شما با حرکت در آب مقاومتی از ۴ تا ۴۴ درصد بیشتر مقاومت هوا را تجربه می‌کنید. ورزش در آب غلبه بر این مقاومت، مانند آن است که وزنه‌هایی به دست‌وپای خود بسته باشید یا با دستگاه‌های وزنه دار به ورزش بپردازید با این حسن که انجام این حرکات در آب کم‌خطرتر است. از آنجایی که نیروی جاذبه در آب کم می‌شود، شما در آن می‌توانید آن دسته از حرکات کششی که انجام آن در خشکی برایتان ممکن نیست را انجام دهید. فشار عمیق آب بر روی بدن، مفاصل، ماهیچه‌ها، اندام‌های داخلی، در حین ورزش مانند یک ماساژ خوب، به تمام بدن آرامش بخشیده و مانع کوفتگی بدن می‌شود.

ورزش در آب برای چه کسانی مناسب است؟

هر کس می‌تواند به ورزش در آب بپردازد اما برای کسی که دارای یک یا چند نمونه از مشخصات زیر باشد، از هر ورزشی مناسب‌تر است:

- ✓ ابتلا به آرتروز یا هر مشکل مفصلی دیگر
- ✓ اضافه‌وزن یا چاقی مفرط
- ✓ بیشتر اوقات روز را در بی‌تحرکی سپری کند و به‌دنبال روشی ساده برای آغاز ورزش باشد
- ✓ در حال طی کردن دوران نقاهت بعد از آسیب‌دیدگی یا یک جراحی بوده و قصد دارد با اجازه پزشک به این ورزش بپردازد
- ✓ ابتلا به مشکلاتی در ناحیه پا
- ✓ ضعیف بودن ماهیچه‌های دست و پا
- ✓ بارداری
- ✓ سال‌خوردگی

ممنوعیت ورزش‌های آبی

- ✓ ترس مریضی از آب
- ✓ عفونت فعال پوستی
- ✓ زخم فعال
- ✓ وضعیت بی‌ثبات بدنی
- ✓ عدم داشتن هوشیاری و حواس کافی
- ✓ افراد ناتوان بدون حمایت

چگونه از منافع ورزش در آب بهره‌مند شویم؟

- برای این که از هر برنامه ورزشی بیشترین استفاده را ببرید باید برنامه خود را با ۳ عامل مهم زیر تنظیم کنید:
- **تعداد:** در هفته حداقل ۳ تا ۵ مرتبه به ورزش بپردازید عده‌ای از ۵ تا ۷ مرتبه در هفته به ورزش می‌پردازند، اما توصیه ما همان ۱ روز در میان است
- **شدت و تعداد حرکات:** شما باید در هر جلسه، به یک حداقل شدت و تعداد مشخصی در حرکات خود دست یابید و در جلسات بعد آن را تکرار نمایید به تدریج این نقطه اوج را افزایش داده و با افزودن به تعداد حرکات و شدت انجام آن‌ها، از ورزش خود سود بیشتری ببرید
- **زمان:** برای ورزش زمانی از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در نظر بگیرید. برای بهره‌مند شدن از مزایای قلبی عروقی ورزش، در زمانی از ۲۰ تا ۴۵ دقیقه، به ورزشی با شدت متوسط بپردازید.
- **حرکات خود را متنوع کنید:** نوع حرکاتی که به انجام آن می‌پردازید تعیین‌کننده تاثیر ورزش بر بدن شماست و از آنجایی که در حرکات متفاوت عضلات مختلفی بکار گرفته می‌شوند، شما باید به چند نوع حرکت مختلف بپردازید تا عضلات بیشتری را تقویت نمایید

مهم‌ترین اهداف ورزش‌های درمانی :

کاهش درد، حفظ عمل طبیعی اندام‌ها، پیشگیری از بروز مجدد کمردرد و معلولیت‌های ناشی از آن، بازگرداندن بیماران به فعالیت‌های عادی و روزانه، تقویت عضلات پشت و شکم و ران، رفع کوتاهی‌های بافت نرم و افزایش انعطاف‌پذیری آن، بهبود وضعیت بدن، افزایش دامنه حرکتی تنه و اندام‌ها



توصیه‌های مفید برای ورزش در آب

- تنفس: فراموش نکنید که یکنواخت تنفس کنید و نفس عمیق بکشین و به یاد داشته باشید که در طی ورزش باید قادر به صحبت کردن باشید ورزش نباید به حدی شدید باشد که موجب نفس‌نفس زدن یا عدم توانایی در صحبت کردن شوند.
- نوشیدن آب: هرچند بدن شما در آب قرار دارد، اما بدن همچنان به تعریق ادامه می‌دهد و مقدار قابل‌توجهی از مایعات خود را از دست می‌دهند. به یاد داشته باشید که چند ساعت قبل و بعد از ورزش چند لیوان آب بنوشید.
- پرهیز از کافئین: کافئین یک ماده ادرار آور است، به این دلیل بهتر است ۲ ساعت قبل و بعد از ورزش از مصرف مواد دارای کافئین خودداری کنید
- از مو و پوست خود محافظت کنید: برای حفظ مو و پوست خود از مواد شیمیایی موجود در آب استخر، حتماً قبل و بعد از ورود به آب مو و بدن خود را با آب تازه خیس کنید این کار جذب مواد شیمیایی را کمتر خواهد کرد.

هیدروتراپی برای کودکان

هیدروتراپی برای کودکان باید به شکل یک تجربه سرگرم کننده اجرا شود که کودکان را قادر می‌سازد به نحوی حرکت کنند که تنها در یک استخر هیدروتراپی قادر به انجام آنند. در جلسات هیدروتراپی برای کودکان ممکن است از اشیاء و اسباب‌بازی‌های شناور کوچکی مثل اردک یا قایق‌های کوچک استفاده کنند که توجه کودک را به خود جلب می‌کنند و کودک برای گرفتن و حرکت به سمت آن اشیاء ترغیب شود. ممکن است از وسایل شناور بزرگتری نیز برای پشتیبانی از کودک در استخر استفاده شود.



برای غلبه بر اضطراب طبیعی که در هنگام هیدروترابی برای کودکان ایجاد می‌شود، در کودکان کوچکتر، حتما لازم است مادر در کنار کودک و در تماس با کودک در حین تمرینات حضور داشته باشد. در صورتی که کودکان بزرگتر دچار ترس و اضطراب از آب شوند، فیزیوتراپیست‌ها به کمک تکنیک‌هایی به کودکان نشان می‌دهند که آب ترسناک یا خطرناک نیست. معمولا والدین را هم تشویق می‌کنند که در جلسات آب درمانی کودکان در کنار کودکان حضور داشته باشند و در حین حرکات با قرار گرفتن در موقعیت‌های خاصی از کودکان پشتیبانی کنند.



فیزیوتراپیست‌ها که در حین هیدروتراپی در کنار کودکان و والدینشان حضور دارند می‌توانند توضیحات کاملی را در مورد هر یک از مسائل زیر به آن‌ها ارائه کنند:

- علت انتخاب بعضی تمرینات خاص، که شامل مواردی از جمله نحوه اثرگذاری تمرینات برای تقویت واکنش‌های عملی می‌باشد.
- علت استفاده و تشویق به استفاده از بعضی وسائل خاص
- علت تشویق به انجام بعضی فعالیت‌های خاص مرتبط با روند رشد و نمو

فیزیوتراپیست‌ها امکان انجام تمرینات مرتبط با مهارت‌های اصلی (مانند توانایی کنترل سر)، و پیشبرد الگوهای حرکتی (مانند رسیدن به چیزی یا راه رفتن) را در قالب بازیها و کارهای سرگرم کننده برای کودکان فراهم می‌کنند. فیزیوتراپیست‌ها برای پیشبرد و بهبود روند رشد و عملکرد کودک، محیط امن و حمایتی برای او فراهم می‌کنند که در آن با نشان دادن نحوه انجام یک فعالیت به کودک، کودک قادر خواهد بود آن فعالیت را مشاهده و تقلید کند. تشویق، تمجید و تقویت و پشتیبانی باعث پیشرفت کودک می‌شود. در این خصوص ممکن است از موسیقی نیز به عنوان نشانه‌هایی استفاده کنند تا کودک برای مشارکت بیشتر در درمان تشویق شود.

اهداف هیدروتراپی برای کودکان شبیه به اهداف برنامه‌های فیزیوتراپی خارج از آب است. از هیدروتراپی در ترکیب با یک برنامه تمرینی خارج از آب استفاده می‌شود تا مطمئن شوند کودک مهارت‌های عملی مورد نظر را یاد گرفته است. اهداف معمول در یک برنامه هیدروتراپی برای کودکان شامل موارد زیر است:

- ارتقاء و بهبود روند رشد طبیعی
- پیشرفت به سمت شاخص‌های رشد فیزیکی
- کاهش درد
- نرمال کردن تونوس ماهیچه‌ای (تونوس ماهیچه‌ای بیانگر انقباض باقی مانده یا سفتی طبیعی در ماهیچه است)
- افزایش قدرت
- افزایش عملکرد
- در صورت لزوم ایجاد آرامش و ریلکسیشن
- متحرک سازی مفاصل خشک
- افزایش توانایی تحمل وزن

جلسات آب درمانی در استخرهای مخصوص هیدروتراپی برگزار می شود. فیزیوتراپیست ها سعی می کنند که برنامه ای برای هیدروتراپی شما تدوین کنند که کاملاً متناسب با نیازهای فردی شما بوده و حداکثر مزایا را برای شما تامین کند. آنها باید مطمئن شوند که شما از بودن در آب احساس راحتی می کنید و می توانید تمرینات خود را به درستی انجام دهید. به عنوان مثال در صورتی که دچار اضطراب شدید، برای انجام تمرینات می توانید از دیواره یا لبه استخر کمک بگیرید.

نکات ایمنی:

- ✓ با پزشک خود مشورت کنید: اگر بیش از ۴۰ سال دارید و دارای مشکل مزمنی چون آسم، دیابت یا نارسایی قلبی هستید، در زمینه ورزش در آب با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ ورزش را در ابتدا با یک کلاس معتبر آغاز کنید تا ورزش در آب را به خوبی بیاموزید. شما می‌توانید پس از آموختن حرکات صحیح و گرفتن پاسخ پرسش‌های خود، در استخر منزل یا نزدیک‌ترین استخر به محل زندگی یا کار خود به ورزش بپردازید.
- ✓ اصل شایستگی مربی خود مطمئن شوید قبل از اولین جلسه کلاس، مربی خود را از شرایط و هر نوع مشکل عمده جسمی مانند آرتروز، آگاه کنید تا حرکاتی متناسب با شرایط شما پیشنهاد کند



تجهيزات تمرین در آب:



- تیوپ‌های لاستیکی
- کمربند شنای عمیق
- دمبل‌های تمرینی در آب
- دمبل‌های پلاستیکی و اجسام شناور
- کیک برد یا تخته‌شنا
- اجزای توخالی ۶۱ س - م
- پاروی مقاومتی
- وزنه‌های مچ دست و پا
- باندهای کشی
- توپ
- چهارپایه
- تجهیزات ایمنی
- پله

تمرین درمانی و حرکات اصلاحی در آب



گرم کردن

گرم کردن پیش درآمدی برای حرکات فیزیکی و تمرینات اصلی می باشد . از نظر فیزیولوژیک به بدن اجازه می دهد تا خود را با شروع فعالیت تطبیق دهد و نیازهای فیزیکی لازم را برآورده کند . گرم کردن می تواند از طریق افزایش درجه حرارت و گردش خون عضلات بدون ایجاد خستگی یا کاهش ذخایر انرژی ، گروه های عضلانی درگیر را برای کشش یا تقویت آماده کند . این امر به نوبه خود عضلات را منعطف تر می سازد و احتمال آسیب را کاهش می دهد .

موارد کاربرد گرم کردن در آب

- ۱- زمانیکه گرم شدن یا شل شدن یک بخش یا ناحیه به خصوصی از بدن به پیشگیری از آسیب کمک می کند .
- ۲- زمانیکه حرارت آب پایین تر از میزان درجه حرارت آب های درمانی (۳۳ تا ۳۷ درجه سانتیگراد)
- ۳- زمانیکه تمرینات قدرتی و کششی باید اجرا شوند .

- کشش :
- تمرینات کششی در آب می تواند موجب افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل و بافت نرم شود و این در حالی است که مفصل مورد درمان در حالت تعلیق و بی جاذبگی قرار دارد . در تمامی منابع عنوان شده است در آب نباید کشش مداوم و شدید اعمال شود .
- تمرینات قدرتی و استقامتی از نظر اصول و شیوه تفاوتی با تمرین درمانی بیرون از آب ندارد .
- رها سازی یا ریلکشن :
- عموماً ریلکشن به عنوان تلاشی آگاهانه برای کاهش تنش در عضله تعریف می شود . برای دست یابی به این هدف بهتر است از آب گرم استفاده شود . تمرینات در آب برای اینکه جنبه هوازی داشته باشند باید با شدت کم و تکرار زیاد انجام شوند به شرطی که درد بیمار افزایش پیدا نکند . علاوه بر کاهش شدت تمرینات برای تاکید بر هوازی بودن تمرینات باید عمق آب زیاد و دمای آب کم باشد .

حرارت آب :

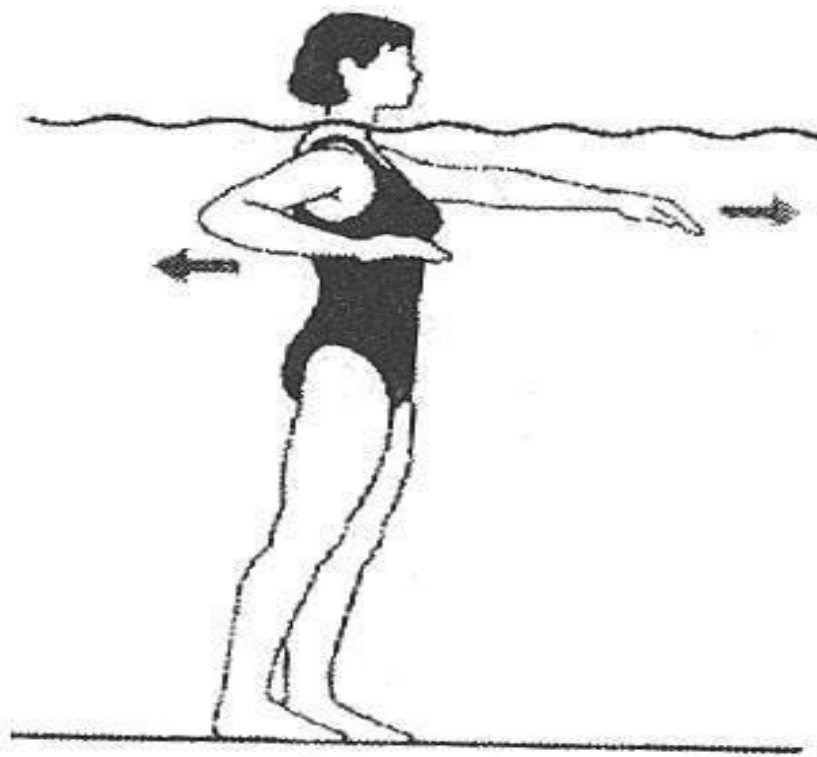
درجه حرارت یک استخر درمانی می بایست بین ۳۲ تا ۳۷ درجه سانتیگراد باشد . البته این حرارت برای تمرینات هوازی مناسب نیست .
حرارت یک استخر شنا معمولا سن ۲۷ تا ۳۰ درجه سانتیگراد می باشد .

برای انجام تمرینات کششی و قدرتی دمای گرمتر نیاز است (۳۲ تا ۳۷ درجه سانتیگراد) .

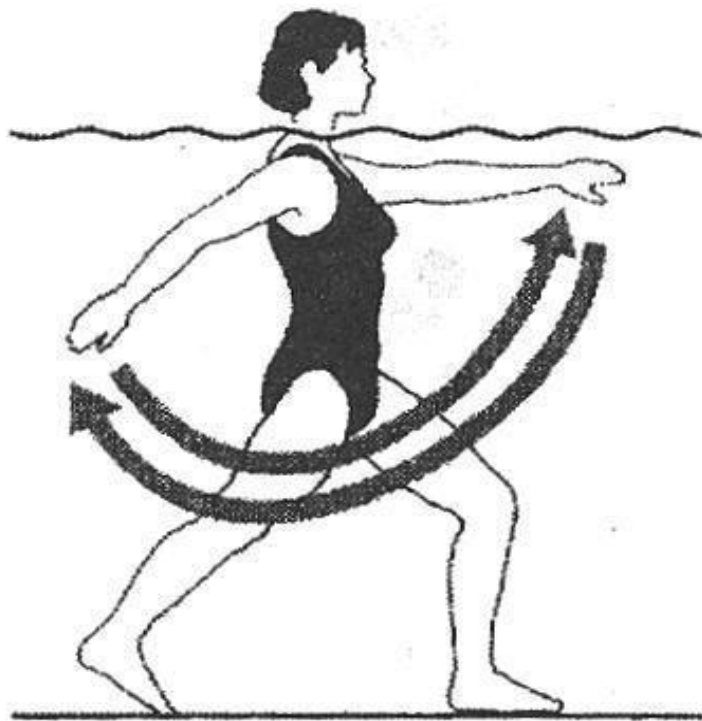
PH آب باید بین ۷.۵ تا ۸ باشد که عمدتا تحت تاثیر کمر است .

تمرینات گرم کردن بالا تنه داخل آب

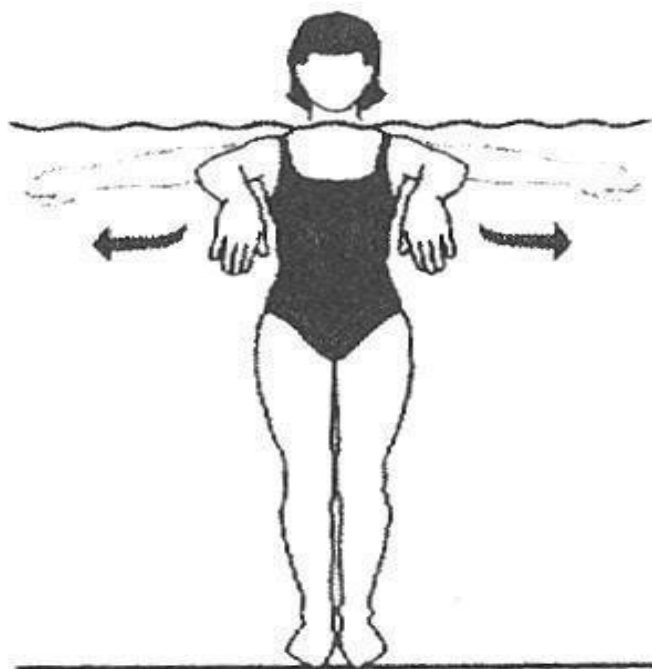
- کشش با دست خم : دست درگیر را به سمت جلو برده و دست دیگر را در حالیکه آرنج خم است از شانه به عقب میبرید .



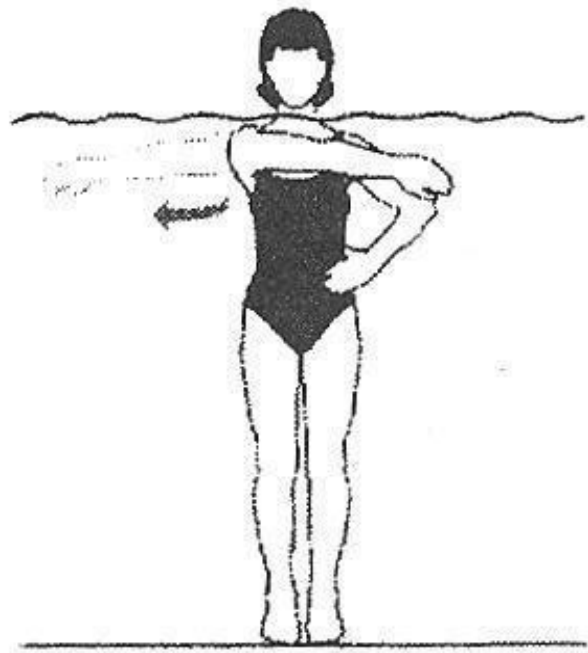
- کشش با دست صاف : آرنج را صاف نگه داشته . کف دست را به طرف بالا بچرخانید و دست را به جلو هل دهید . همزمان کف دست دیگر را رو به پائین بچرخانید و دست را به عقب هل دهید و با تعویض دست ها حرکت را تکرار کنید .



- حرکت دست قورباغه : دست ها را به جلو بکشید سپس آنها را بطور افقی تا جاییکه در یک صفحه قرار گیرند از هم دور کنید . بعد از آن آرنج ها را تا ۹۰ درجه خم کنید و بازوها را به طرف وسط نزدیک کنید .

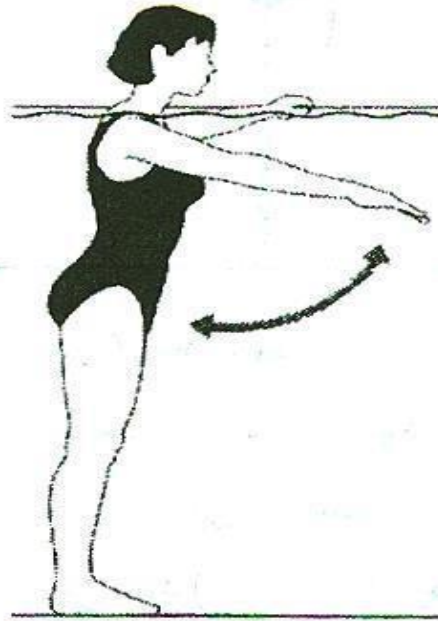


- کشش دست در عرض بدن : حرکت دست قورباغه است اما تمرین در هر دفعه با یک دست اجرا می شود (دست دیگر روی لگن) بالاتنه را طرف خط وسط بچرخانید و دست دیگر را در هنگام دور کردن در عرض بدن حرکت دهید .

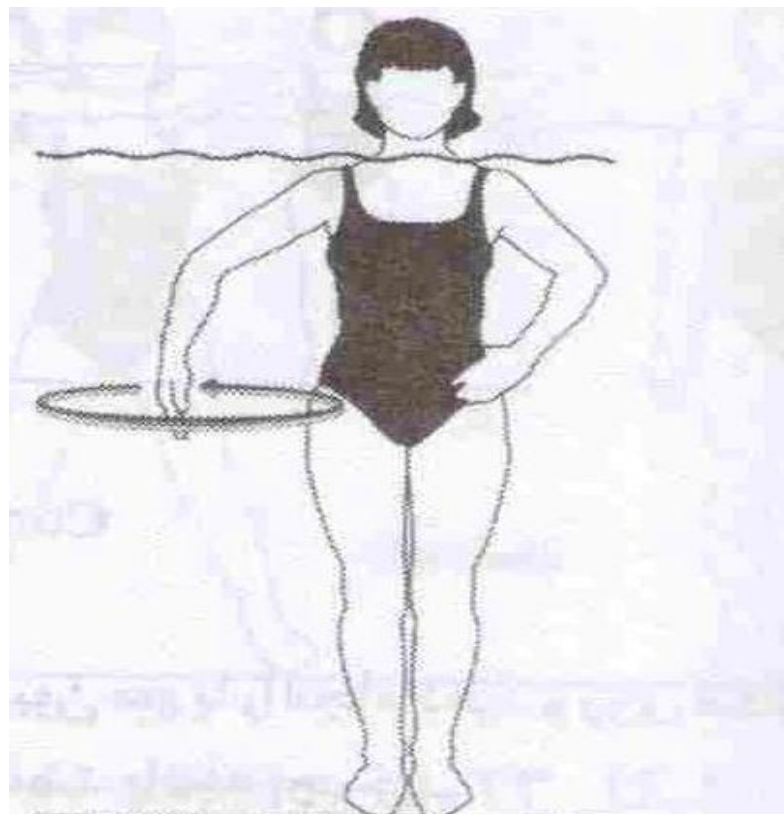


تمرینات پاندولی

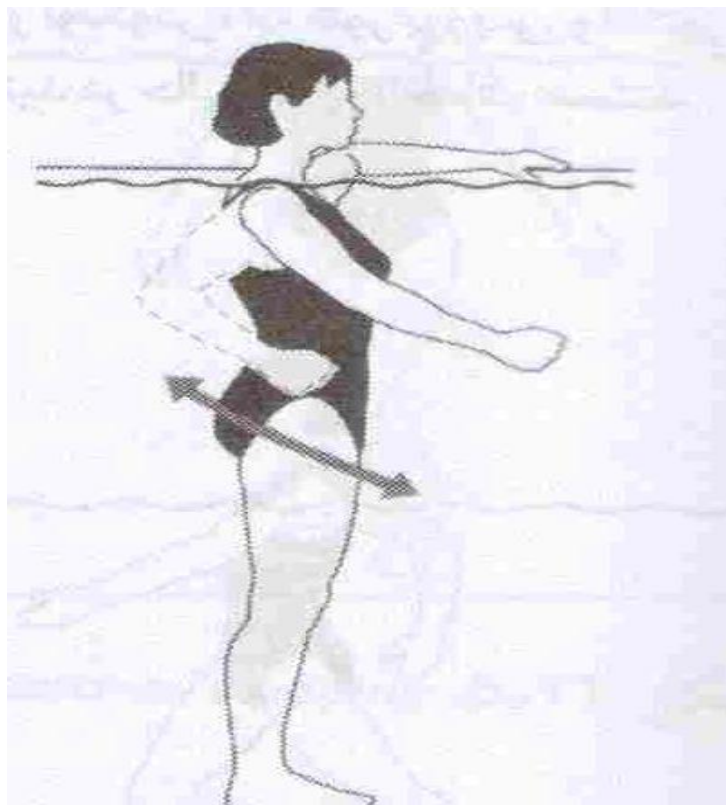
- تمرین پاندولی جلو به عقب : در حالیکه دست آزاد روی مفصل ران یا لبه استخر قرار دارد صاف بایستید و دست مخالف را با خم کردن و سپس صاف کردن از ناحیه شانه به جلو و عقب تاب دهید .



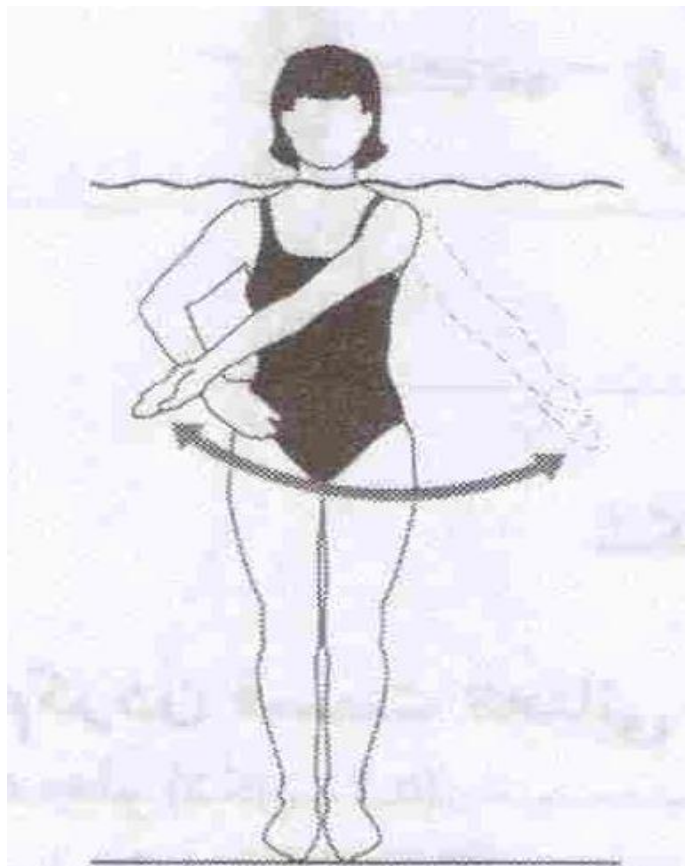
- تمرین پاندولی دایره ای : در حالیکه دست آزاد روی لبه استخر یا ران قرار دارد صاف بایستید و دست مخالف را در یک دایره در جهت عقربه های ساعت و سپس در خلاف جهت عقربه های ساعت حرکت دهید .



تمرین کششی پاندولی : در حالیکه دست آزاد روی لبه استخر یا ران قرار دارد صاف بایستید دست مخالف را در جلوی بدن قرار دهید سپس دست و شانه را به عقب برده و همزمان کتف ها را از پشت به هم نزدیک کنید و آرنج را خم کنید .



تمرین متقاطع پاندولی : درحالیکه دست آزاد روی مفصل ران یا لبه استخر قرار دارد صاف بایستید . بصورت افقی اندام فوقانی مقابل را به داخل و خارج حرکت دهید و دست مخالف را به طرف دیگر در جلوی بدن تاب دهید .



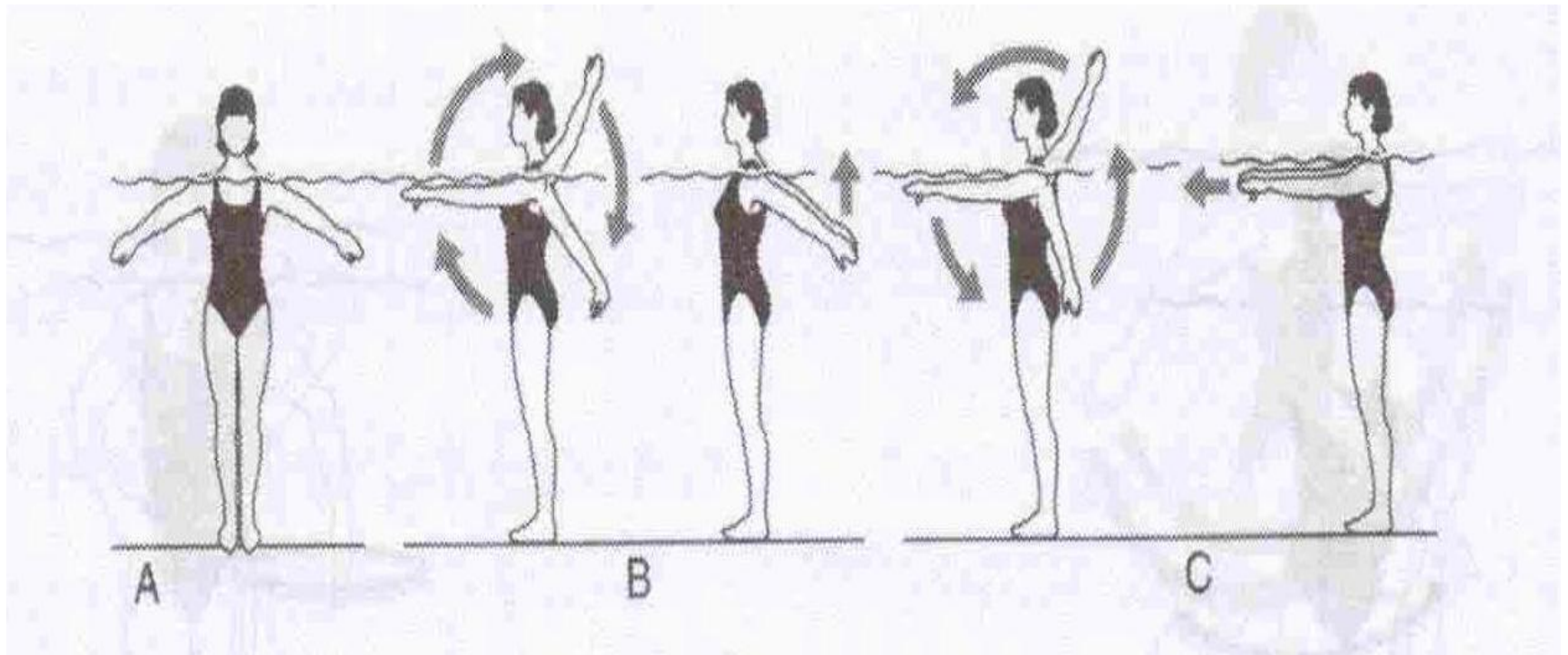
حرکات ترکیبی دست :

A دست ها را موازی با کف استخر در طرفین با زاویه کمتر از ۹۰ درجه صاف کنید . در حالیکه دست آزاد روی مفصل ران یا روی استخر است صاف بایستید . دست مخالف را در جلو بدن قرار دهید سپس دست را عقب بکشید همزمان کتف ها را به هم نزدیک کنید و آرنج را خم کنید .

B دست ها را ۴ مرتبه به عقب برده و به هم برسانید سپس دست ها را صاف کنید و به آرامی به طرف بالا بکشید سپس دست ها را به وضعیت اولیه بکشید .

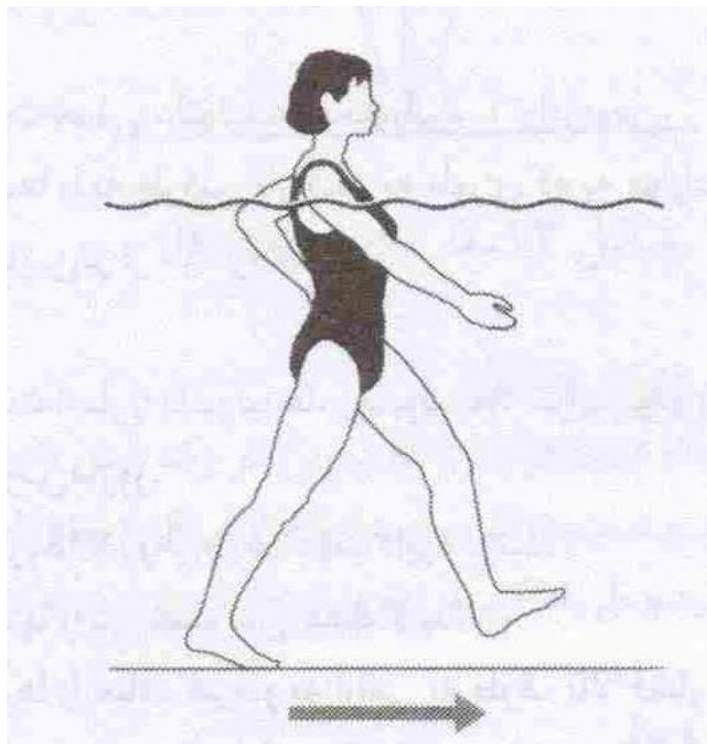
C دست ها را چهار مرتبه به جلو بچرخانید سپس دست ها را در جلوی سینه به هم برسانید و در نهایت دست ها را به جلو بکشید آرنج ها را صاف کنید و کتف را جلو بیاورید (از هم دور کنید)

Combination arm movement

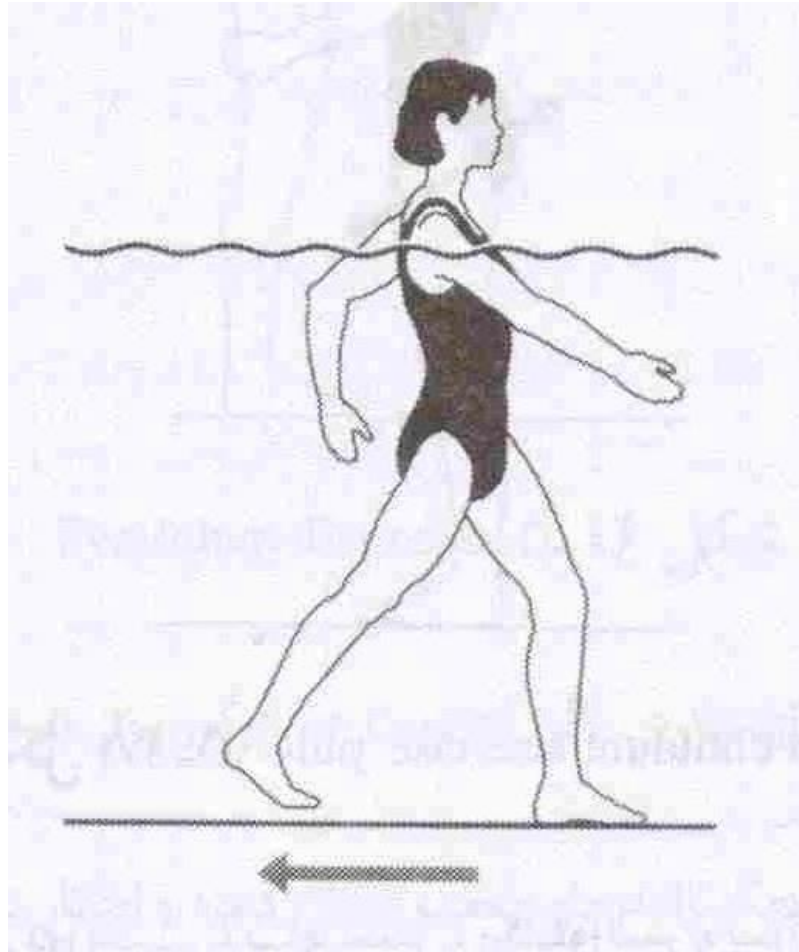


تمرینات گرم کردن پایین تنه

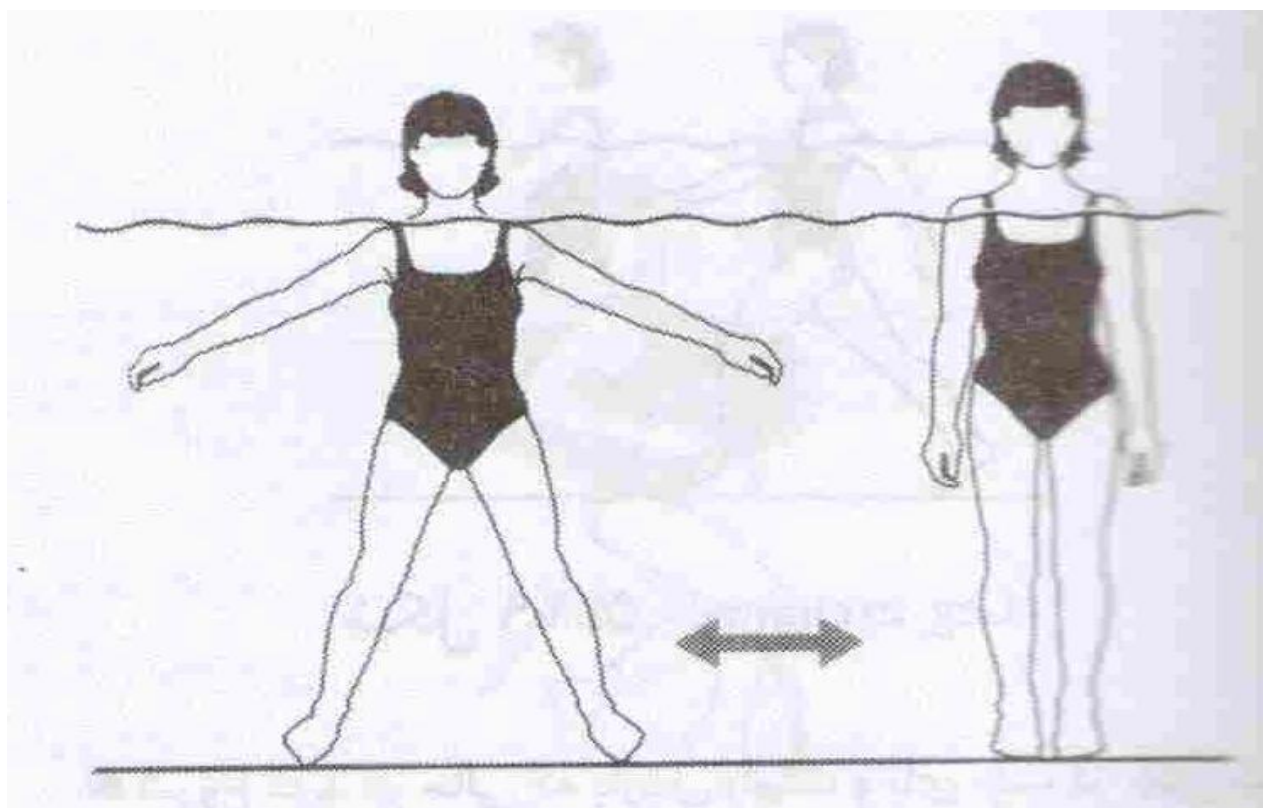
اولین و بهترین تمرین گرم کردن پایین تنه در آب، همان راه رفتن رو به جلو میباشد منتها باید در انتهای گام خود کاملا روی پنجه بلند شوید. ضمن اینکه زمانیکه یک عرض استخر را رو به جلو رفتید، بازگشت آن را رو به عقب بیایید.



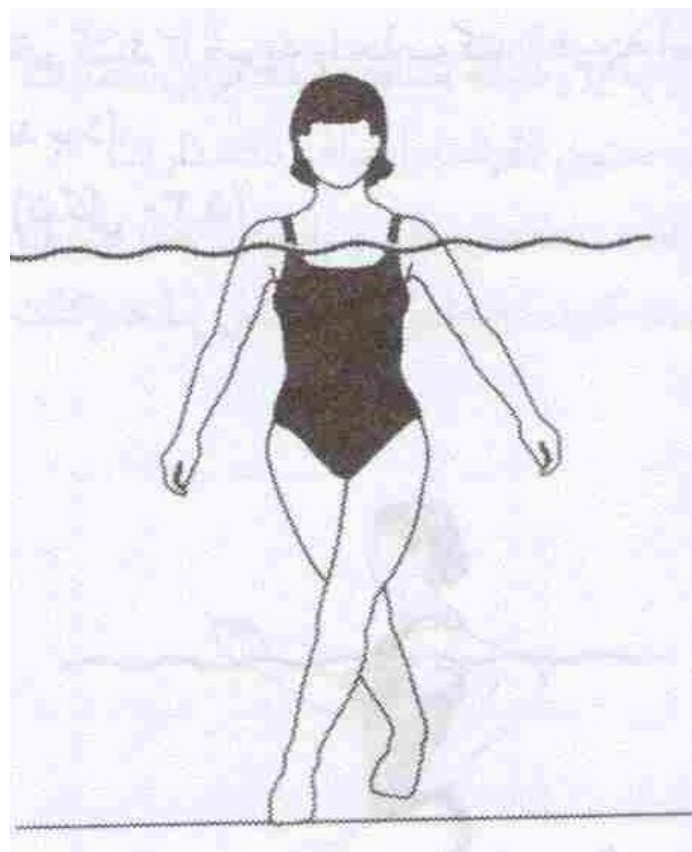
Back ward walking



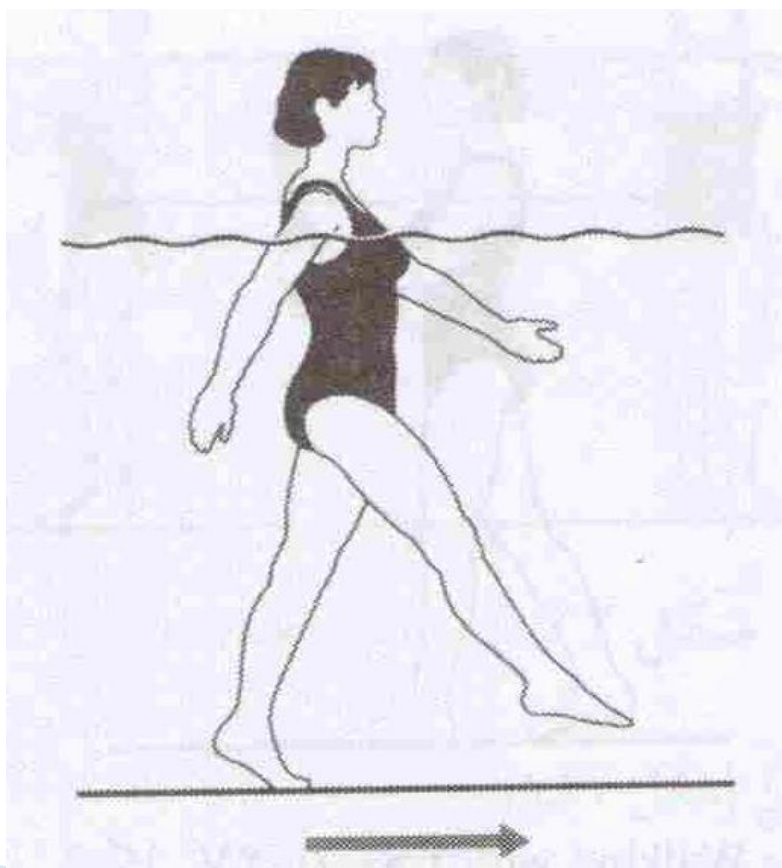
تمرین دوم راه رفتن به پهلو میباشد : که برای تقویت عضلات اداکتور و اداکتور ران به ویژه در افرادی که آرتروز مفاصل ران و زانو دارند یا افرادی که سابقه جراحی آرتروپلاستی مفصل ران داشته‌اند بسیار مفید و پرفایده است



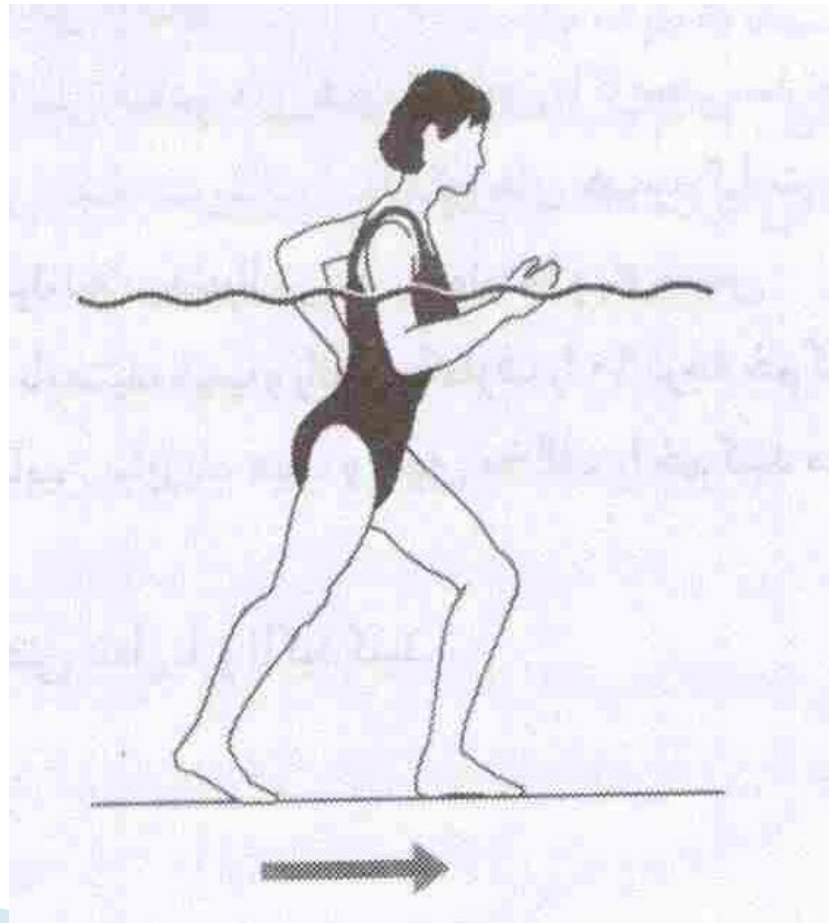
گام برداشتن متقاطع: در این نوع راه رفتن عضلات چرخاننده ران و عضلات نزدیک کننده کشاله ران تقویت شده و باند ایلئوتیبیال (کنار ران) تحت کشش قرار میگیرد. این تمرین برای افرادی که دچار دفورمیتی زانو پرانتزی هستند بسیار مفید است.



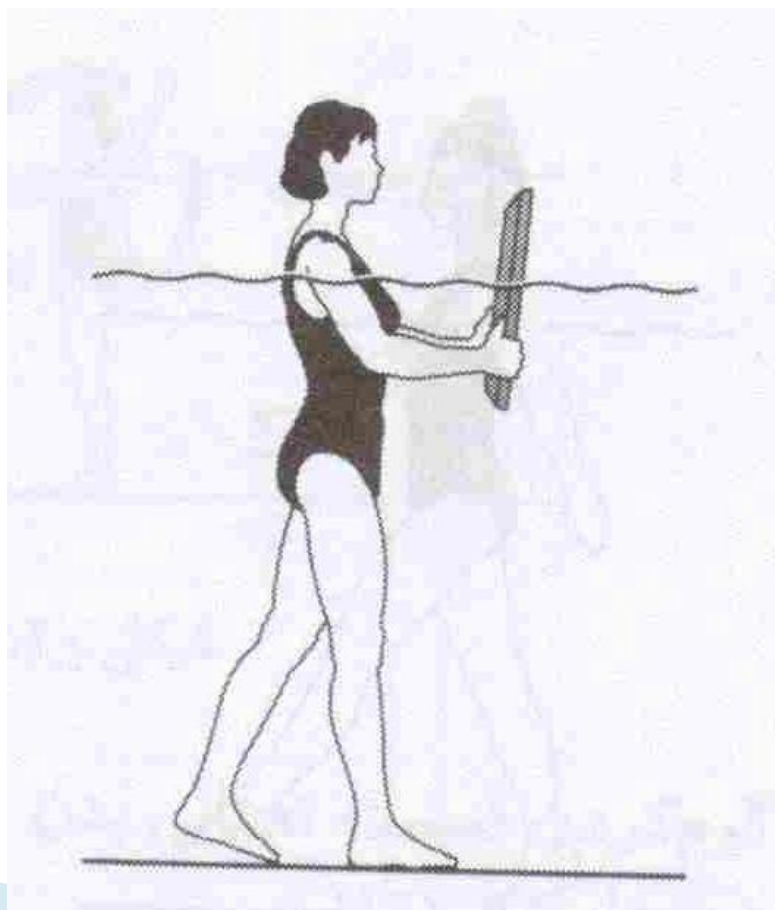
راه رفتن با پای صاف و کشیده: در این نوع راه رفتن عضلات دوقلو پشت ساق پا (کاف) ، عضلات خم کننده ران (سواس عضلات سرینی باسن(گلوئئال) و عضلات پشت ران(همسترینگ) تقویت می شوند . این تمرین برای افرادی که دچار دیسک کمر هستند باید با احتیاط انجام شود و بیمار درد نداشته باشد .



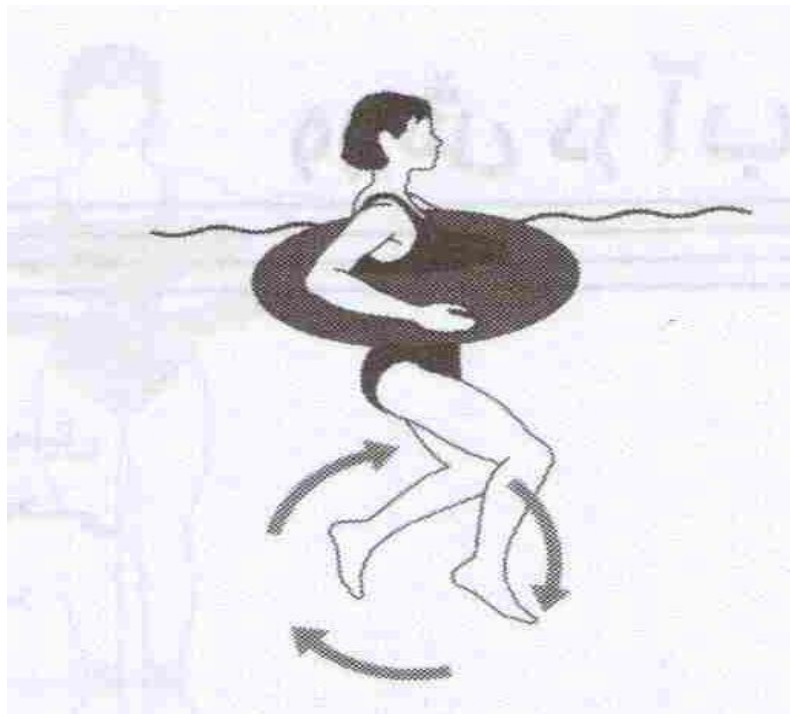
راه رفتن جهشی: این نوع راه رفتن همانند راه رفتن معمولی میباشد با این تفاوت که فرد با تلاش و مقاومت بیشتری راه میرود. معمولاً در فاز میانی فیزیوتراپی و توانبخشی بعد از عمل ترمیم پارگی رباط صلیبی زانو (ACL Reconstruction) پیشنهاد میشود.



راه رفتن با تخته مقاوم: در این نوع راه رفتن فرد یک تخته به صورت عمود در مقابل خود نگه میدارد و در مقابل مقاومت زیاد آب راه میرود. معمولاً در فاز انتهایی فیزیوتراپی و توانبخشی بعد از عمل ترمیم پارگی رباط صلیبی زانو (ACL Reconstruction) توسط فیزیوتراپیست توصیه می شود .

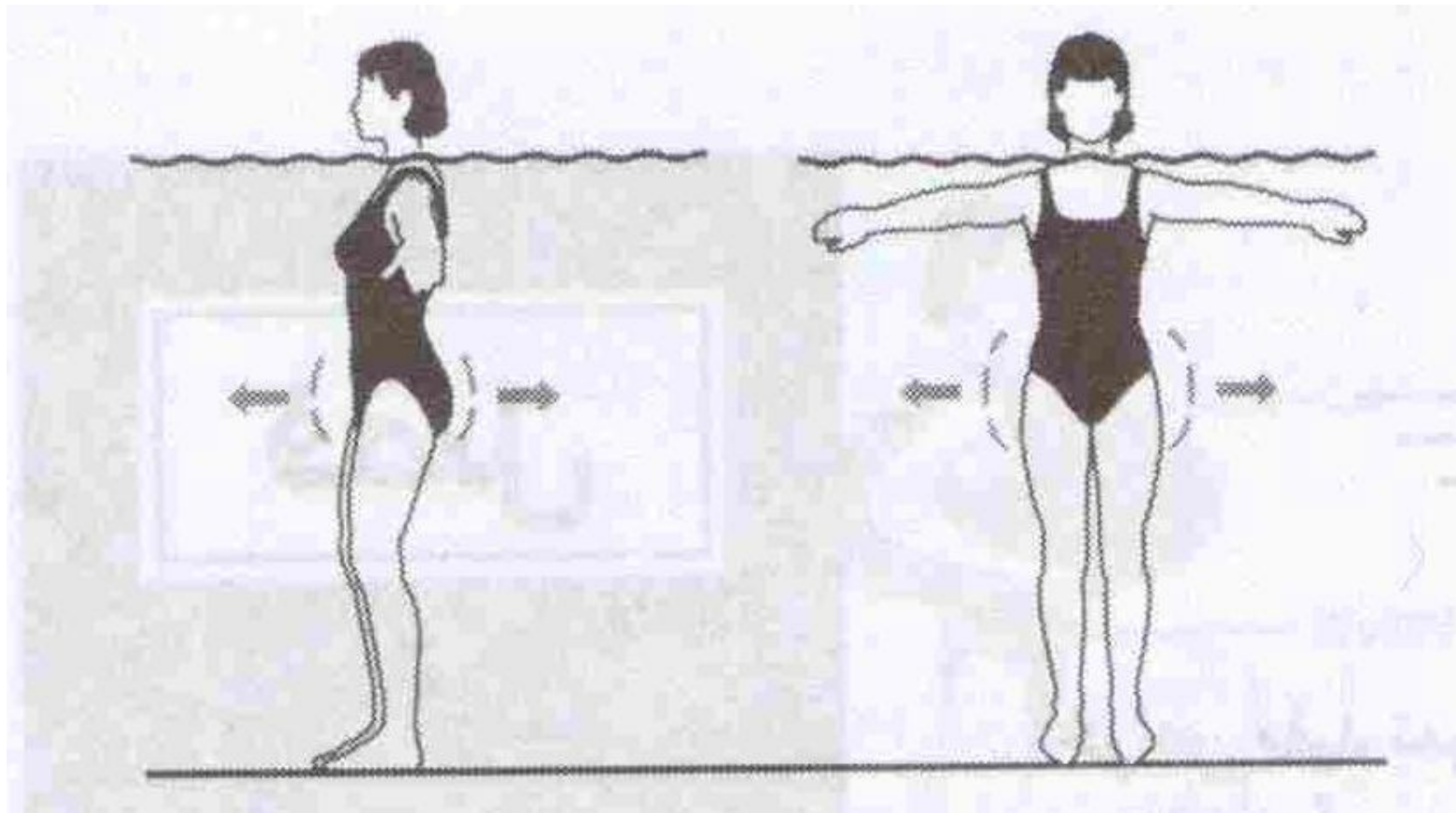


پای دوچرخه: برای این منظور می‌بایست فرد در یک تیوب مخصوص شناوری قرار بگیرد تا در آب شناور شود سپس اندامهای تحتانی را به صورت متقاطع به بالا و پایین حرکت دهد.

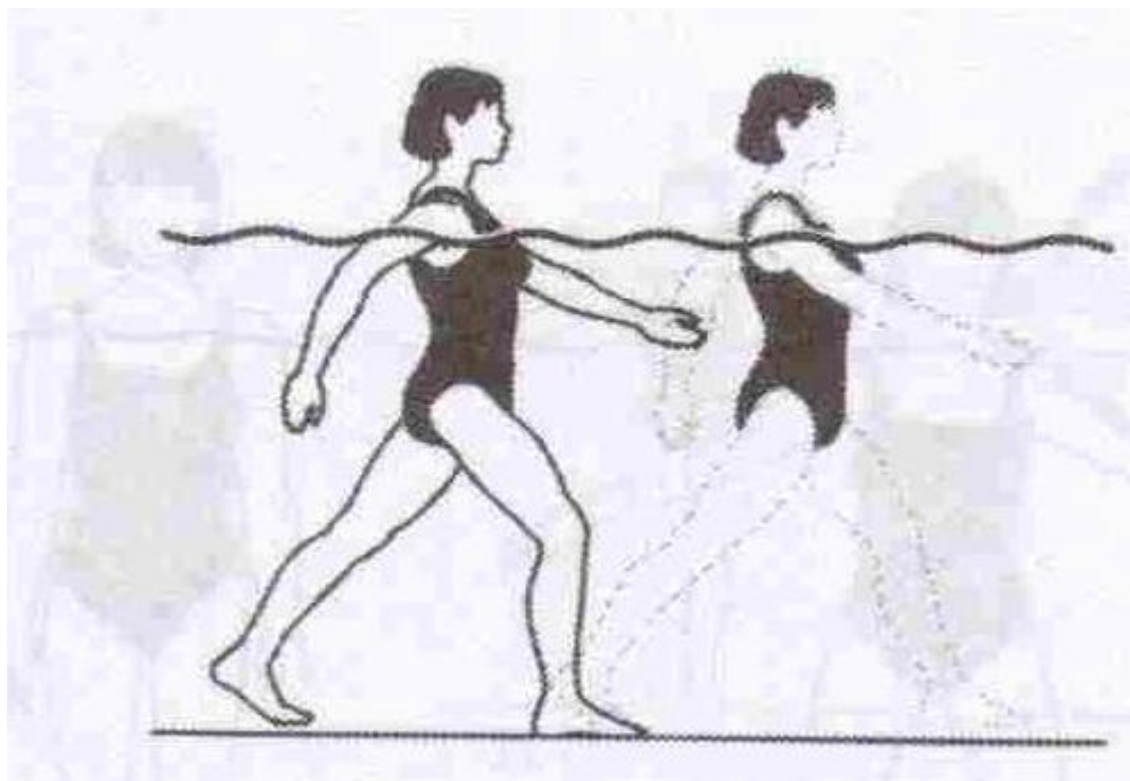


نکته بسیار مهم این است که این تمرینات با توجه به نوع بیماری و آسیب موجود توسط فیزیوتراپیست توصیه و تجویز می‌شود و خود درمانی و یا توصیه خودسرانه این تمرینات به دیگران ممکن است منجر به افزایش درد و تشدید روند بیماری گردد؛ بنابراین قبل از انجام دادن تمرینات حتماً با یک متخصص فیزیوتراپی مشورت کنید.

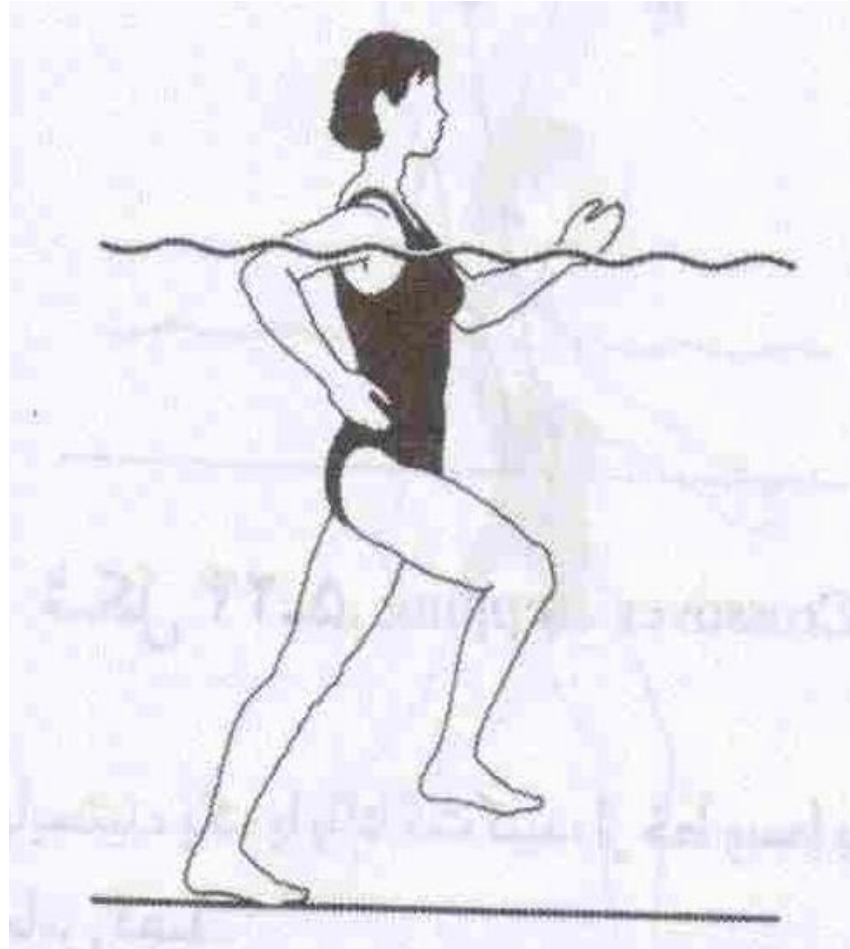
حركات لگن



عوض کردن پاها



Jogging درجا دویدن

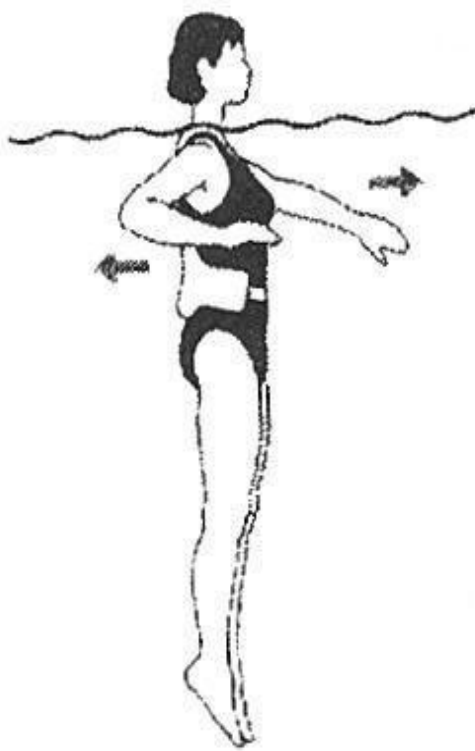


ورزش در آب عمیق

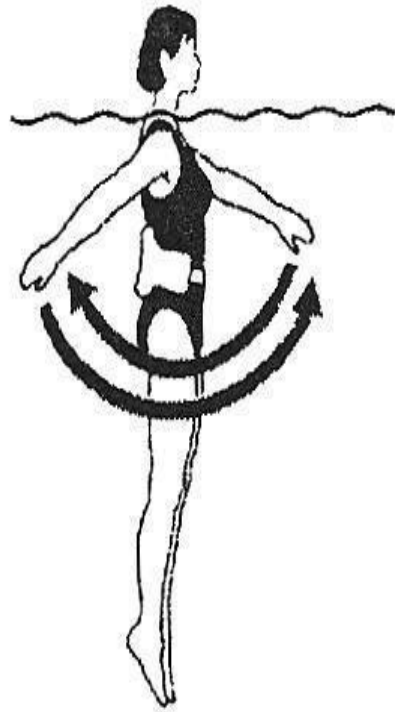


برای انجام تمرین در آب عمیق نیاز به استفاده از وسایل شناورسازی نظیر: تیوب و کمر بند مخصوص شناورسازی می باشد.

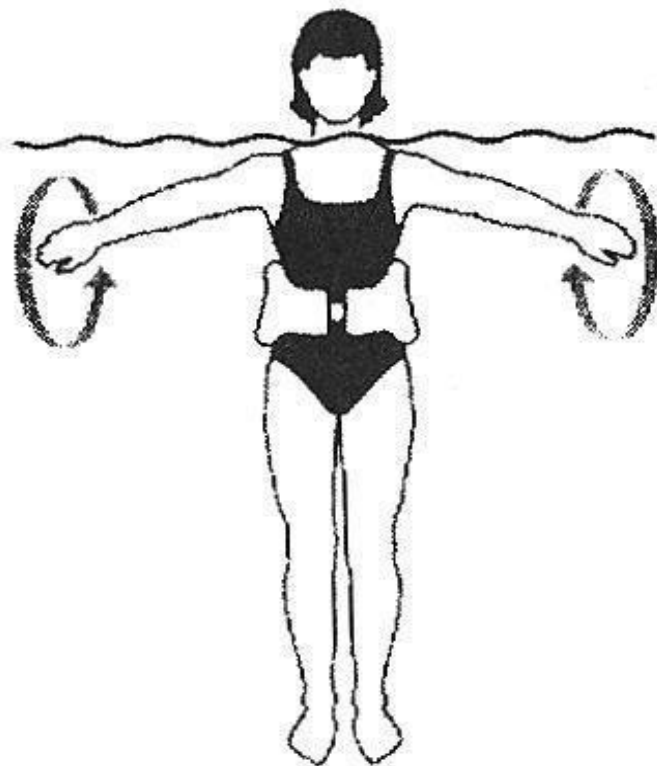
کشش دست خم: وضعیت عمودی بگیرید و یک دست را به جلو بکشید سپس همچنان که یک دست را به جلو می کشید، دست دیگر را از آرنج خم کنید و این عمل را به تناوب تکرار کنید.



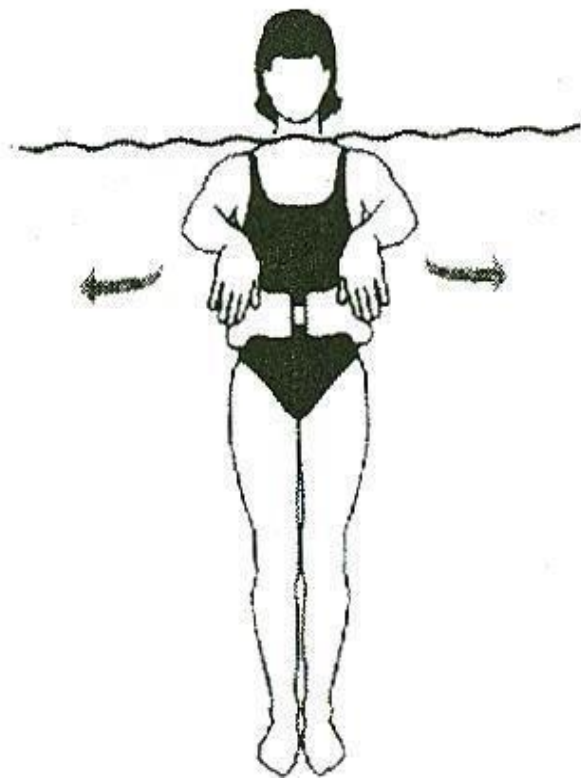
▶ کشش دست صاف: وضعیت عمودی بگیرید و آرنج را صاف نگه دارید، یک دست را به طرف بالا بچرخانید (ساعد در سوپینیشن باشد) و به طرف جلوی بدن آب را فشار دهید. در همان زمان دست دیگر را به طرف پایین بچرخانید (ساعد در پرونییشن باشد) و به طرف عقب آب را فشار دهید و این عمل را تکرار کنید.



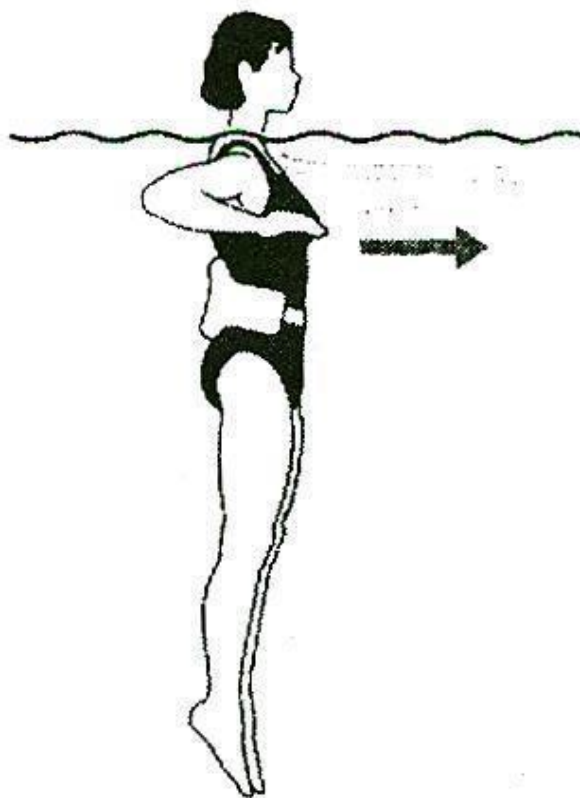
▶ چرخاندن شانه‌ها: در وضعیت عمودی، بازوها را با آرنج صاف، ۴۵ درجه از بدن دور کنید سپس اندامهای فوقانی را به صورت هم جهت بچرخانید.



حرکت دست قورباغه: دستها را به جلو بکشید سپس آنها را به طور افقی تا جایی که در یک صفحه قرار گیرند از هم دور کنید. بعد از آن آرنجها را تا ۹۰ درجه خم کنید و بازوها را به طرف خط وسط بدن نزدیک کنید.



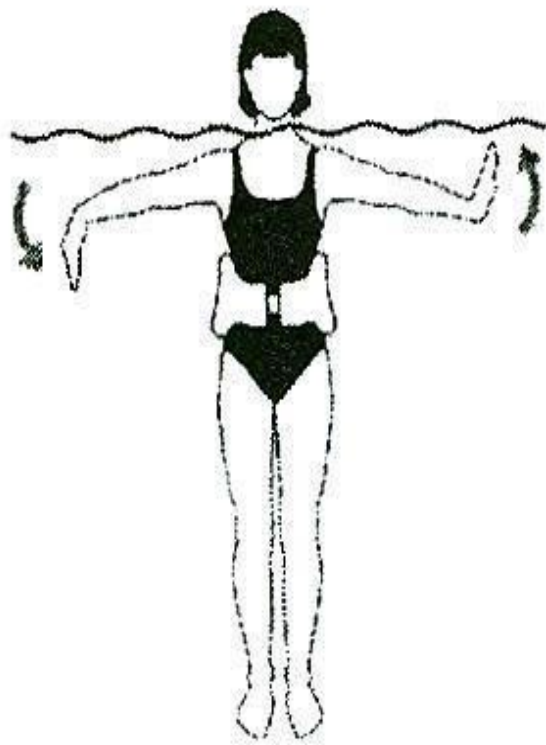
پرس شانه: در وضعیت عمودی، به طور همزمان با کف هر دو دست آب را به جلو فشار دهید.



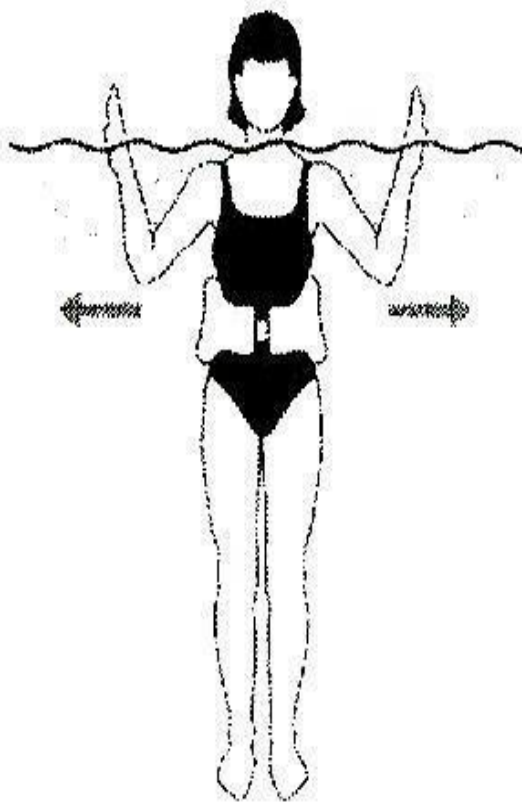
پرس آرنج: به طور متناوب یک آرنج را خم و یک آرنج را صاف کنید، به صورتیکه ساعد به بالا و پایین در جلوی بدن حرکت کند.



حرکت موج: دستها را به طور افقی در طرفین صاف نگه دارید. آرنجها را
اکستند نگه دارید. به طور متناوب در حالیکه یک مچ را خم میکنید، مچ
دیگر را صاف کنید .

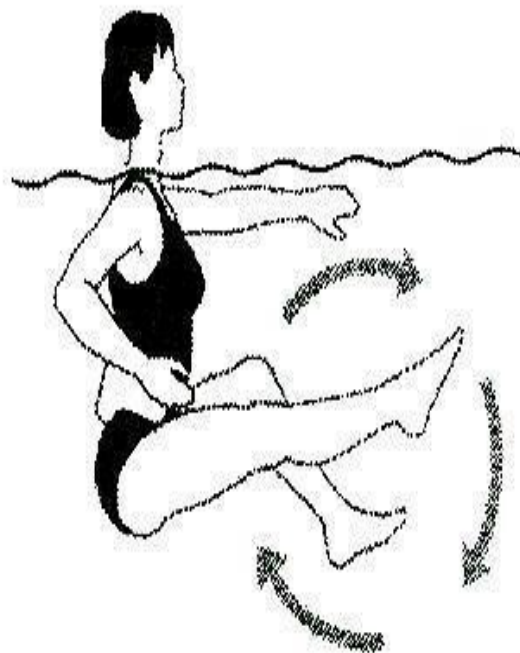


پرس مچ دست به طرفین: آرنجها و مچ دستها را خم کنید و در حالیکه مچها را خم نگه داشته‌اید، آرنجها را در برابر مقاومت آب صاف کنید.

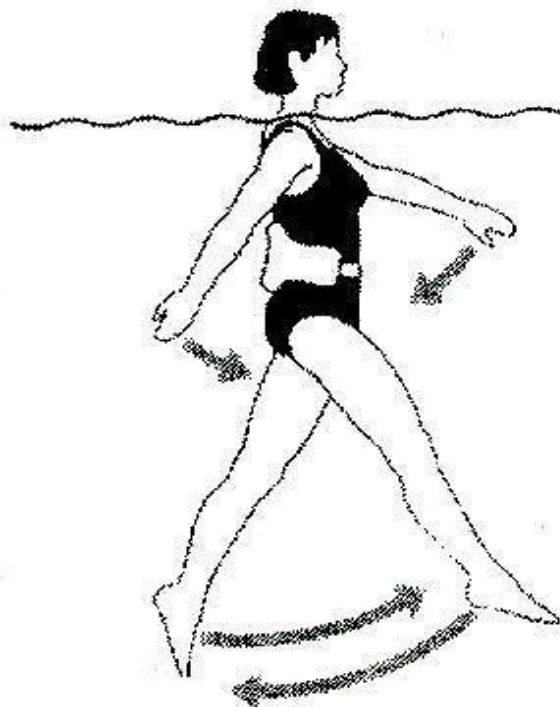


تمرین درمانی پیشرفته در آب

رکاب زدن نشسته: بوسیله کمر بند هوادار در آب شناور شوید. رانها را ۹۰ درجه خم کنید (Long Sitting)، دستها را در جلوی خود نگه دارید و عمل رکاب زدن با پاها را انجام دهید.

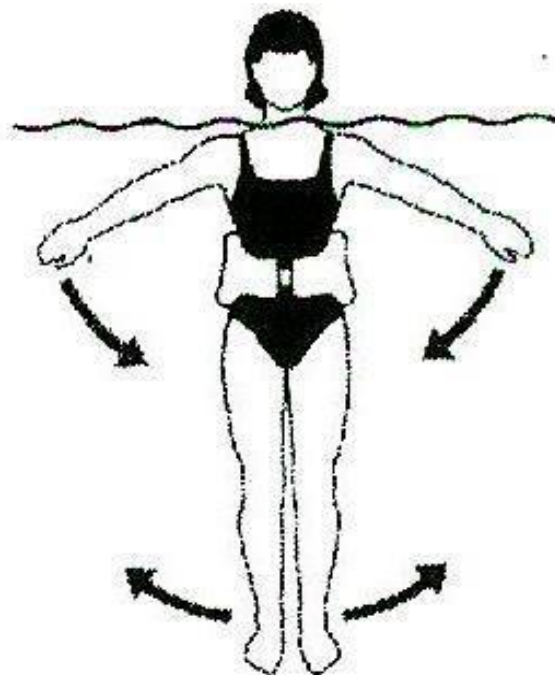


اسکی مقاومتی در آب: حالت عمودی بگیرید و بوسیله کمر بند هوادار در آب شناور شوید. سپس دستها و پاها را صاف نگه دارید، رانها شانهها را بطور متناوب خم کنید و حرکت اسکی را انجام دهید.

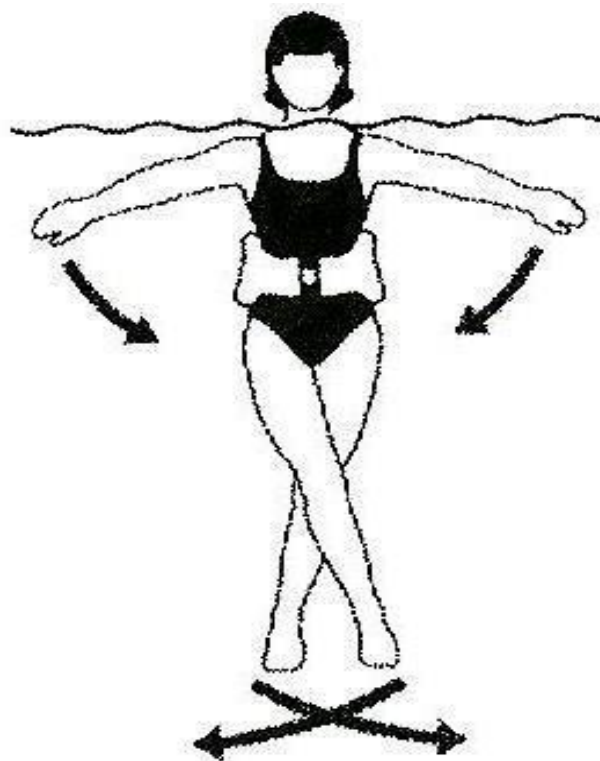


پرش همراه با باز و بسته کردن اندامهای فوقانی و تحتانی برخلاف هم: در حالت عمودی، آرنجها و زانوها را استرایت نگه دارید. بطور همزمان هر دو ران "از هم باز" و هر دو شانه را "به هم نزدیک" کنید. سپس هر دو ران به طور همزمان به خط میانی بدن نزدیک کنید در حالیکه شانهها را دور می کنید.

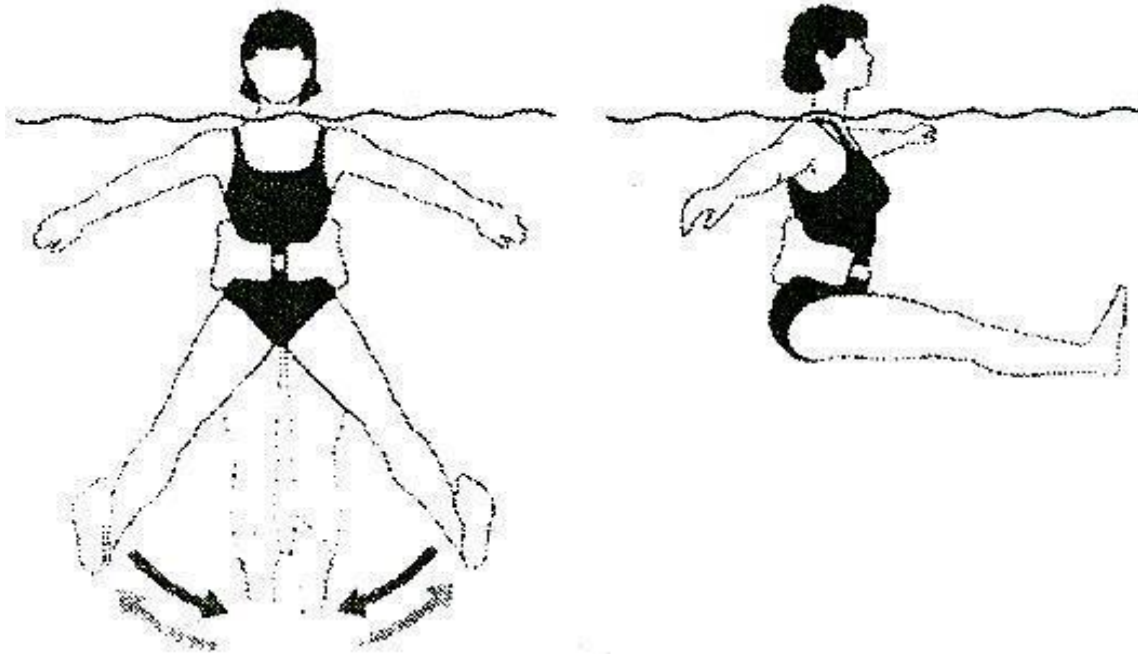
(پرش استراید)



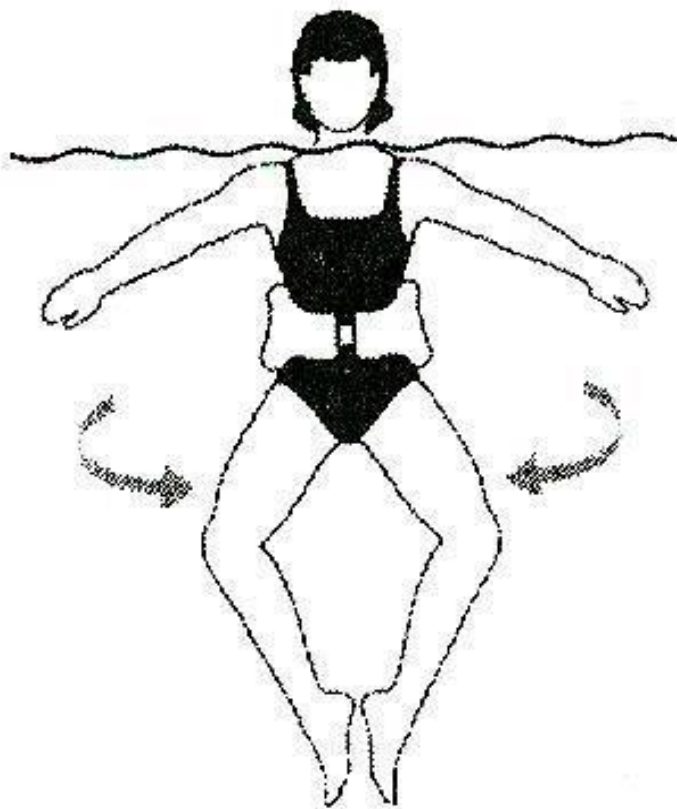
پرش ضربدري: حرکت قبل را انجام دهید با این تفاوت که رانها از خط
میانی بدن می‌گذرند (پای ضربدري). (پرش استراید متقاطع)



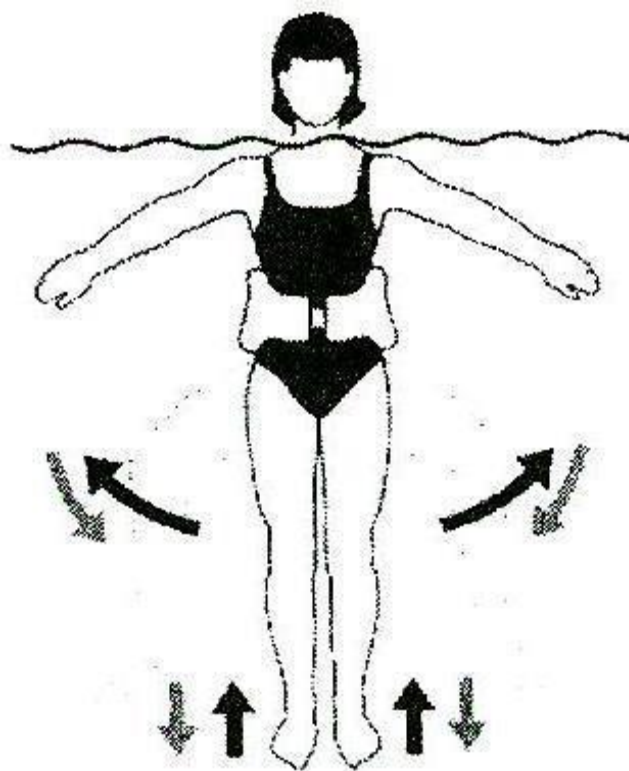
باز کردن ران‌ها در حالتی که زانوها صاف هستند : (Long sitting)
مفاصل ران را در حالیکه زانوها صاف هستند ۹۰ درجه خم کنید سپس ران‌ها
را از هم دور و به هم نزدیک کنید.



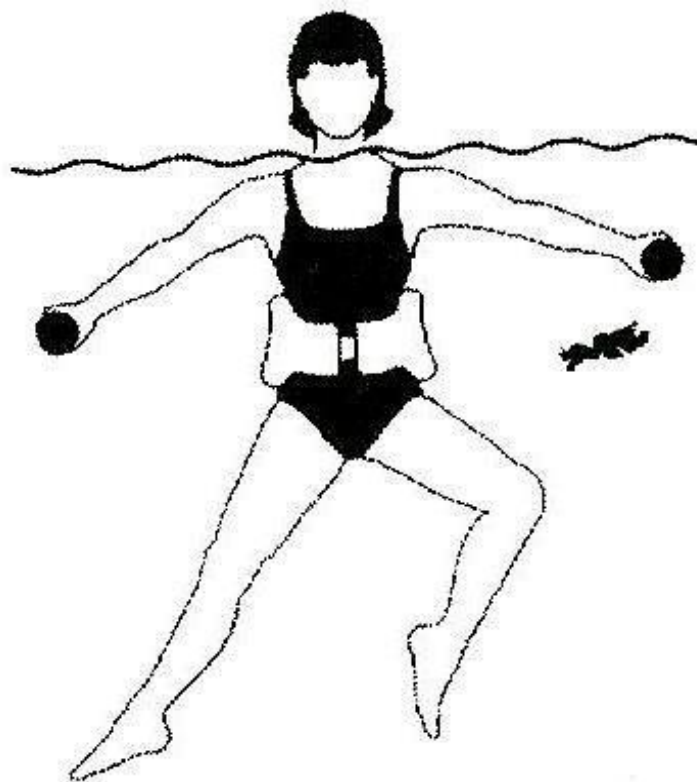
حرکت لوزی: رانها را خم کنید و کف پاها را بهم چسبانید. در همین حالت زانوها را بهم برسانید و سپس جدا کنید.



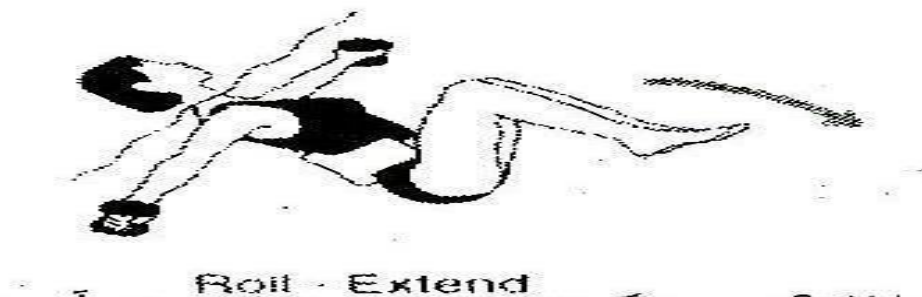
خم کردن رانها همراه با چرخش خارجی : در حالت عمودی، بطور همزمان هر دو ران و زانو را همراه با حفظ چرخش خارجی خم کنید. سپس پاها را پایین بیاورید و به حالت عمودی برگردید.



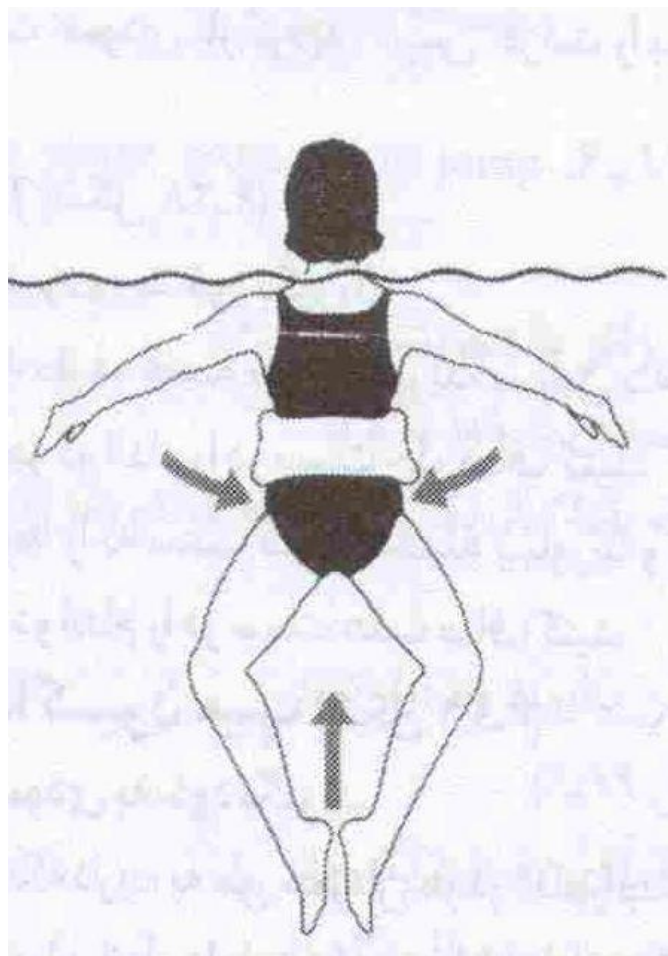
حرکت گوزن: در حالت عمودی، یک پا را صاف نگه دارید در حالیکه ران و زانوی مخالف خم و از خط وسط دور میشوند، به حالت عمودی برگردید و حرکت را با پای مخالف تکرار کنید.



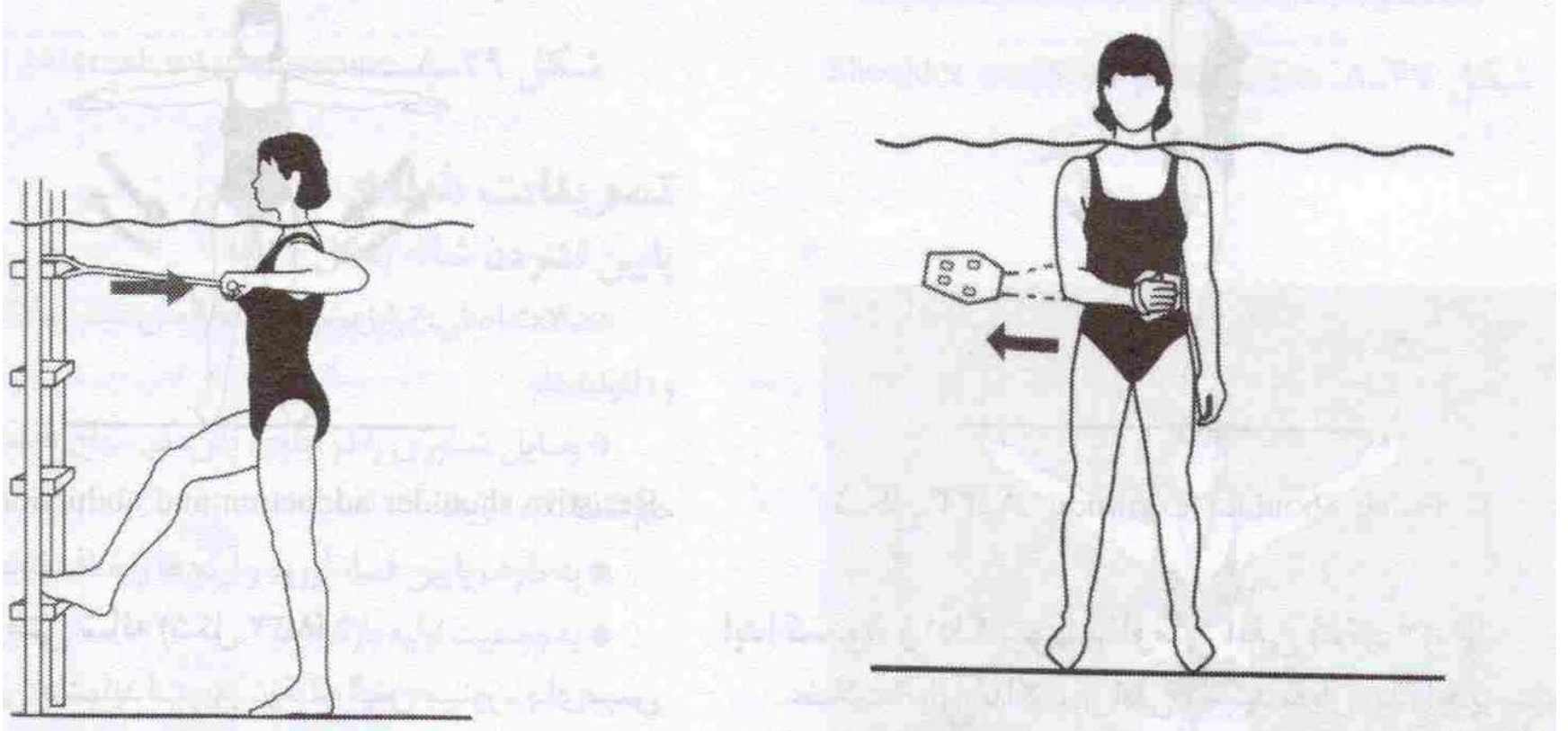
جمع کردن بدن و چرخش: درحالیکه به طرف جلو مایل و شناور شده‌اید، زانوها را به طرف قفسه سینه بیاورید و به عقب بچرخید و هر دو پا را به طرف جلو صاف کنید. مجدداً زانوها را به طرف سینه جمع کنید، به جلو بچرخید، هر دو پا را به طرف عقب بکشید و صاف کنید.



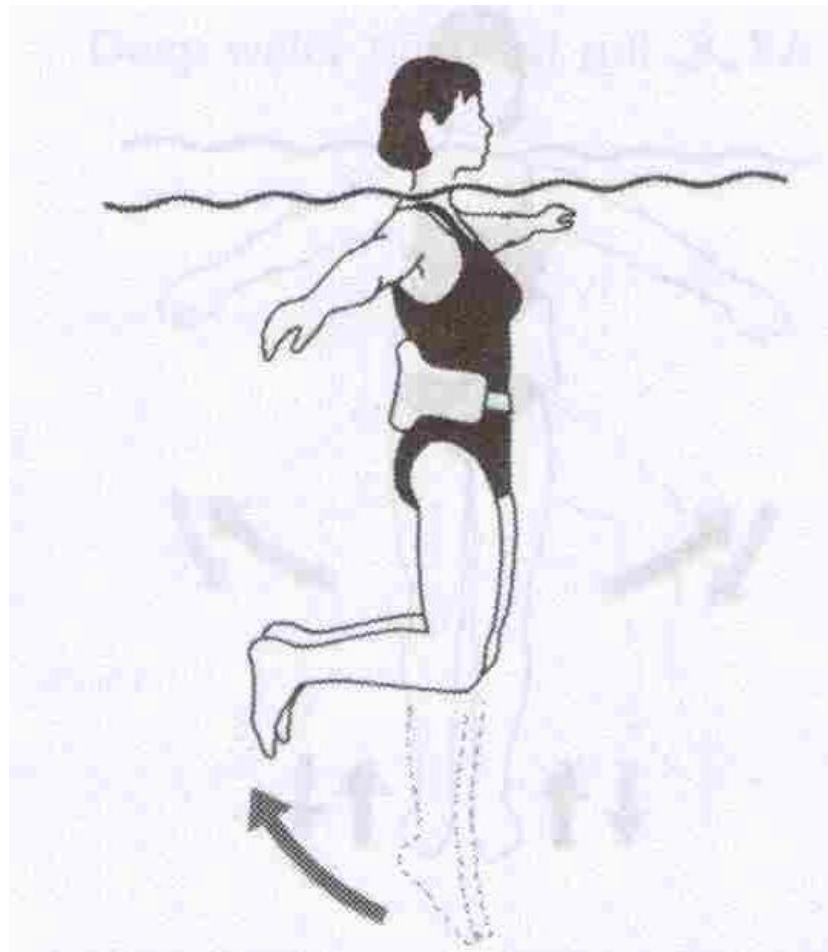
فشردن باسن



تقويت عضلات زانو



خم کردن همزمان هر دو زانو



حرکات ورزشی در وان



در صورتی که وقت و امکانات لازم برای استفاده از استخر وجود نداشته باشد، برای درمان کمر درد بویژه آسیب دیسک بین مهره‌ای، می‌توان از وان آب گرم استفاده نمود. برخی حرکات ساده درمانی که در وان قابل اجراست به شرح زیر می‌باشد :

۱- تا سینه در آب گرم درون وان فرو روید، با دستها لبه‌ی وان در دو طرف نگه دارید. سپس عضلات شکم را منقبض نمایید به طوری که کمر با دیواره‌ی وان تماس پیدا کند. این وضعیت را تا ده شماره حفظ کرده، سپس به حالت اولیه باز گردید .

۲- تا سینه در وان آب گرم فرو روید و با دستها طرفین وان را بگیرید. سپس زانوها را خم نموده، پاها را به طرف شکم ببرید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه باز گردید .

۳- تا سینه در وان آب گرم فرو روید با دستها لبه های وان را در دو طرف بگیرید. سپس یکی از پاها را صاف نگه داشته، پای دیگر را به طرف شکم خم نمایید، پس از چند ثانیه به حالت قبلی باز گردید. حرکت را پای دیگر تکرار نمایید.

۴- تا سینه در وان آب گرم فرو روید، با دستهای طرفین وان را نگه دارید و زانوها را خم نمایید. حال زانوها را از یکدیگر دور کنید تا به طرفین وان برسند. پس از ۵ شماره به حالت اولیه باز گردید.

۵- تا سینه در وان آب گرم فرو روید. با دستها طرفین وان را نگه دارید. ابتدا زانوها را خم کنید سپس آنها را به طرف شانه ی راست حرکت دهید. پس از ۵ شماره به حالت اوله و باز گردید. حال حرکت را به طرف شانه ی چپ انجام دهید.

- ۶- تا سینه در وان آب گرم فرو روید. دستها را در کنار تنه نگه دارید. ابتدا زانوها را تا حد امکان خم کنید در مرحله ی بعد آنها را کاملا صاف نمایید.
- ۷- تا سینه در وان آب گرم فرو روید، دستها را در کنار تنه نگه دارید. سپس عضلات پشت و کمر را منقبض نمایید و از پشت به دیواره ی وان فشار وارد کنید.
- ۸- تا سینه در وان آب گرم فرو روید دستها را در کنار تنه نگذارید. سپس عضلات باسن را منقبض نمایید و رانها را به کف وان فشار دهید.
- حرکات فوق را در هر جلسه ۵ تا ۱۰ بار تکرار نمایید. معمولا توصیه می شود که درجه ی حرارت آب وان حدود ۴۰ تا ۴۵ درجه سانتیگراد و مدت انجام حرکات در آب ۲۰ دقیق باشد. گرمای آب سبب افزایش دمای کمر می گردد و گردش خون این ناحیه را بهبود می بخشد که این امر نقش مهمی در تسکین درد، کاهش خشکی مفاصل، بهبود حرکات و کاهش گرفتگی (اسپاسم) عضلات دارد.

از آب درمانی برای درمان چه بیماری‌هایی استفاده می‌شود؟

از هیدروتراپی برای درمان اختلال‌ها و بیماری‌های مختلفی مثل کمردرد، رماتیسم و دردهای زانو استفاده می‌شود. در ادامه به‌طور مفصل درباره کاربردهای هیدروتراپی بیشتر توضیح می‌دهیم.

آب درمانی برای رماتیسم

آب درمانی یکی از روش‌های درمانی موثر برای کاهش التهاب‌های مفصلی ناشی از روماتیسم است. در این روش بیمار با انجام تمرین‌های مخصوص می‌تواند دردهای مفصلی را کاهش دهد و عضلات خود را تقویت کند. همچنین آب گرم موجب کاهش استرس و آرام کردن بدن بیمار می‌شود.

آب درمانی برای دیسک کمر

آب درمانی برای کاهش دردهای ناشی از دیسک کمر موثر است. معمولاً در کنار فیزیوتراپی، هیدروتراپی نیز تجویز می‌شود. در جلسات آب درمانی دیسک کمر، توصیه می‌شود که در عمق آب قرار بگیری به طوری که آب تمام گودی کمر شما را بپوشاند.

بعد از انجام تمرین‌ها و خروج از استخر حتماً کمر خود را بپوشانید تا دچار گرفتگی عضلانی نشوید. آب گرم در هیدروتراپی جریان خون را در ناحیه آسیب‌دیده بیشتر می‌کند و موجب شل شدن عضلات آن بخش می‌شود. بنابراین، بهتر است در انتهای تمرین‌ها حدود ۵ دقیقه در آب جکوزی بروید. آب درمانی و انجام تمرین‌های قدرتی و کششی به بهبود دردهای کمر کمک شایانی می‌کند.

آب درمانی برای رباط زانو

آب درمانی برای بهبود دردهای رباط زانو، آرتروز و رماتیسم‌های مربوط به مفصل زانو کاربرد دارد. زیرا با استفاده از آب و بدون انجام ورزش‌هایی که به زانو و عضله‌ها فشاری مضاعف بیاید، می‌توان به وسیله کاهش وزن در آب و مقاومتی که آب ایجاد می‌کند تمرین‌های اصلاحی را انجام داد.

راه رفتن، کشش عضلانی یا راه رفتن روی تردمیل در آب و تمرین‌هایی که به حفظ تعادل بدن کمک می‌کند، در درمان مشکلات رباط زانو موثر هستند.

آرتروز

برای درمان آرتروز و پوکی استخوان درمان قطعی وجود ندارد. معمولاً در کنار دارودرمانی یا عمل جراحی برای درمان این بیماری، از یکی از ورزش‌های موثر آب درمانی نیز استفاده می‌شود. انجام تمرین‌های آب درمانی دردهای آرتروز را تا حد خوبی بهبود می‌بخشد.

سلامت روان

شنا کردن و در آب غوطه‌ور شدن، یکی از راهکارهای خوب و علمی کاهش استرس روزانه است. بر اساس گزارش‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی‌های آبی، یکی از بهترین روش‌های کاهش تنش ناشی از افسردگی و مشغله روزانه است. بنابراین، ورزشکاران یا افرادی که دچار آسیب‌دیدگی شده‌اند، می‌توانند به‌جای شنا کردن از آب درمانی برای بهبود بیماری و سلامت روان‌شان نیز بهره ببرند.

پایان

