

آبدرمانی

ورزش، بهداشت و سلامت



مقابل فیزیوتراپیست، بیمار و خانواده او، و یا سایر افرادی است که از بیمار مراقبت می کنند تا بتوانند ظرفیت های حرکتی بیمار را ارزیابی کنند و در ایجاد هدف های مورد نظر، همه با استفاده از دانش و مهارت های ممتاز فیزیوتراپیست به توافق برسند. دیدگاه منحصر به فرد فیزیوتراپیست در مورد بدن و نیازها و ظرفیت های حرکتی آن، در رسیدن او به تشخیص و راهبرد درمانی نقش اساسی دارد و تثبیت کننده هر موقعیتی است که در آن خدمات ارائه می شود. این شرایط با توجه به هدف فیزیوتراپی در بهبود سلامت، پیشگیری، درمان و بازتوانی متغیر است.

فیزیوتراپی چیست؟

فیزیوتراپی فراهم کننده خدمات برای مردم و جمعیت هاست تا حداکثر حرکت و توانایی عمل را در طول دوران زندگی حفظ کنند و یا توسعه دهند و به حال اول برگرداند. فیزیوتراپی شامل ارائه خدماتی است به حرکت و عملکرد فرد که توسط فرایند پیری یا صدمات و بیماری ها، مورد تهدید قرار گرفته است. حرکت (Movement) کامل و کارآمد در قلب سلامتی قرار دارد.

فیزیوتراپی به شناسایی و افزایش ظرفیت های حرکتی برای بهبود، پیشگیری (Prevention)، درمان و نوتوانی می پردازد. فیزیوتراپی شامل اثرات

کلیدواژه ها:

حرکت، توانایی عمل، نوتوانی، فیزیوتراپی، فرایند پیری، هیدروتراپی

ماهیت فرایندهای فیزیوتراپی

فیزیوتراپی خدمتی است که تنها توسط و یا با هدایت و نظارت یک فیزیوتراپیست صورت می‌گیرد و شامل بررسی، تشخیص، برنامه‌ریزی درمانی، مداخله و ارزیابی می‌شود. هر مرکز فیزیوتراپی دارای این بخش‌هاست: الکتروتراپی، حرکت‌درمانی و مکانوتراپی و آب‌درمانی یا هیدروتراپی.

الکتروتراپی: دستگاه‌های مورد استفاده در الکتروتراپی با هدف کاهش درد، اسپاسم، کاهش چسبندگی، بازآموزی و تقویت عضلات بیماران از این قرارند: استفاده از اشعه مادون قرمز، کیسه داغ، امواج فوق صوت، امواج دیاترمی، جریان گالوانیک، اشعه لیزر و...

حرکت‌درمانی و مکانوتراپی: در حرکت‌درمانی و مکانوتراپی، با توجه به اینکه مشکل بیمار محدودیت حرکتی، کوتاهی یا ضعف و ناتوانی عضلات است، به کمک تکنیک‌های درمانی، مانند Hold relax, mobilization, p.N.f و تمرینات ایزومتریک و مقاومتی برنامه‌ریزی شده، و با استفاده از وسایل موجود در فیزیوتراپی، از قبیل فنر، قرقره، وزنه، پارالل، دوچرخه ثابت، چرخ شانه، نردبان شانه و... هدف درمانی پیگیری می‌شود. حرکت‌درمانی در دستور فیزیوتراپی تحت عنوان «EXS» مطرح می‌شود.

ورزش‌درمانی در آب

به‌منظور آنکه حیطه درمانی و عملکرد هر یک از شیوه‌های ورزش‌درمانی در آب مشخص باشد، علم امروز این نوع مداوا را به دو شاخه اساسی تقسیم می‌کند: ۱. هیدروتراپی؛ ۲. اسپاتراپی.

اسپاتراپی بیشتر در اروپا متداول است و طرفدار دارد که متکی به نوشیدن آب‌های معدنی و یا استحمام در حوضچه‌های آب گرم معدنی است. به این صورت که متناسب با نوع بیماری، باید در آب غوطه‌ور شد یا در طول زمان به مقدار زیادی از آب‌های معدنی نوشید.

«بالنوتراپی» شاخه‌ای از اسپاتراپی است که بیماران و دردمندان را با انواع حمام مداوا می‌کند؛ مانند حمام گل‌ولای حاوی مواد معدنی؛ حمام پارافین؛ حمام آفتاب؛ حمام بخار؛ آبتنی در دریا. در این گونه معالجه‌ها آنچه مورد توجه قرار می‌گیرد، دمای حمام و مدت‌زمان استفاده از حمام و تعداد دفعات آن است.

هیدروتراپی یا آب‌درمانی

شیوه‌ای از معالجه است که با استفاده از تمرینات و اجرای حرکات و نرمش‌های خاص در آب، به توان‌بخشی عارضه‌های جسمی کمک می‌کند. علاوه بر این، برای سیستم قلبی و عروقی مفید است و موجب فعالیت قلب و افزایش برون‌ده قلبی و فواید ناشی از آن خواهد شد.

«تمرین‌درمانی در آب» ترکیبی از تمرین در آب و فیزیوتراپی است. اساس این نوع معالجه سبک شدن بدن هنگام غوطه‌وری در آب است. در این صورت، فرد عضلات و اندام‌های خود را با مصرف نیروی کمتری به حرکت درمی‌آورد. در واقع چون فشار بر روی مفاصل کاهش پیدا می‌کند، در اجرای حرکات درد کمتری احساس می‌شود. همچنین براساس قانون **ارشمیدس**، هر جسمی که در آب قرار می‌گیرد، به اندازه آب هم‌حجمش از وزنش کاسته می‌شود.

هیدروتراپی برای چه بیماری‌هایی مناسب است؟

۱. درمان بیماری‌های ناشی از ورزش، کوفتگی، دررفتگی و پیچ‌خوردگی؛
۲. درمان ضایعات پس از شکستگی استخوان؛
۳. درمان ضایعات مزمن مفصلی (آرتروز)؛
۴. افزایش دامنه حرکتی مفاصل؛
۵. افزایش تحرک و انعطاف‌پذیری مفاصل‌ها و عضله‌ها؛

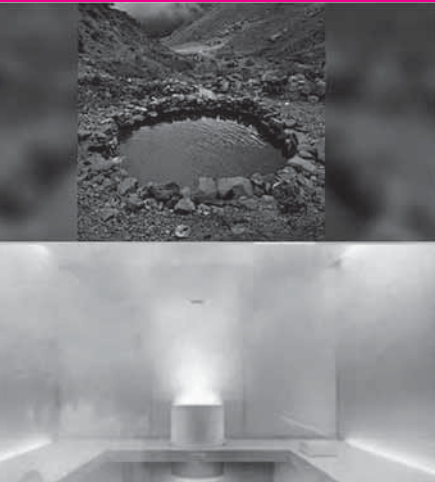
۶. آماده‌سازی ورزشکاران برای انجام تمرینات سخت؛

۷. درمان چاقی؛

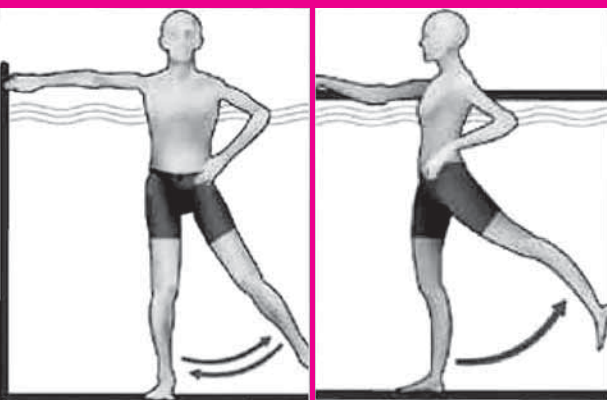
۸. درمان افسردگی.

نخستین بار در دهه ۱۹۷۰ بود که در مجامع ورزشی در اروپا و آمریکا سخن از تمرین در آب به میان آمد. آن روزها یکی از سرشناس‌ترین بازیکنان فوتبال آمریکایی به نام **جونامت**، در یک برخورد شدید هنگام مسابقه، با پارگی شدید رباط‌های زانو و مینیسک‌های داخلی و خارجی پا روبه‌رو شد. او ۹ ماه دوری از میدان مسابقه و تمرینات میدانی را با تمرین در آب به خوبی جبران کرد. به‌طوری که وقتی از استخر وارد زمین چمن مسابقه شد، دوباره به همان بازیکن قدرتمندی بدل شده بود که پیش از آسیب‌دیدگی بود!

طبعاً هیچ‌کس نمی‌توانست باور کند، کسی که مدت نه ماه از تمرین و مسابقه دور بوده، به محض ورود به میدان، همان‌گونه قدرت‌نمایی کند که پیش



آرتروز زانو: کاهش فاصله مفصلی و از بین رفتن غضروف و از بین رفتن لبه‌های استخوان مفصل را «آرتروز» گویند. درمان آرتروز زانو تقویت عضله چهارسر ران است که باعث افزایش فاصله مفصلی و کاهش درد می‌شود. انواع راه رفتن در آب و انقباض ایستای عضله چهارسر ران در آب به بهبود آن کمک می‌کند.



از آن می‌کرد. به زودی معلوم شد جوانمیت هر روز ساعت‌ها در میان آب‌های یک استخر غوطه خورده، دویده، پای دوچرخه زده و انواع نرمش‌ها و تمرین‌ها را اجرا کرده است.

مورد دیگر، «ماری دکر» قهرمان دو و میدانی بود. او که به دلیل آسیب دیدن «آشیل پا» از تمرین و میدان مسابقه محروم مانده بود، به مدت چهار ماه متوالی صبح و بعدازظهر در استخر به تمرین و آماده‌سازی خود ادامه داد. حاصل کار، پس از ماه‌ها دوری از میدان، این شد که ماری دکر درست ۱۰ روز پس از بازگشت به میدان توانست در میان حیرت و ناباوری همگان رکورد دوهزار متر جهان را بشکنند! از این واقعه شگفت‌انگیز همه به حیرت افتادند، مگر دکتر **داگ کلمنت**، مدیر بخش طب ورزشی «دانشگاه وانکوور» در کانادا. زیرا ماری دکر زیر نظر وی مداوا می‌شد و برای دکتر کلمنت مشاهده چنین معجزاتی از «آب» تا زگی نداشت.

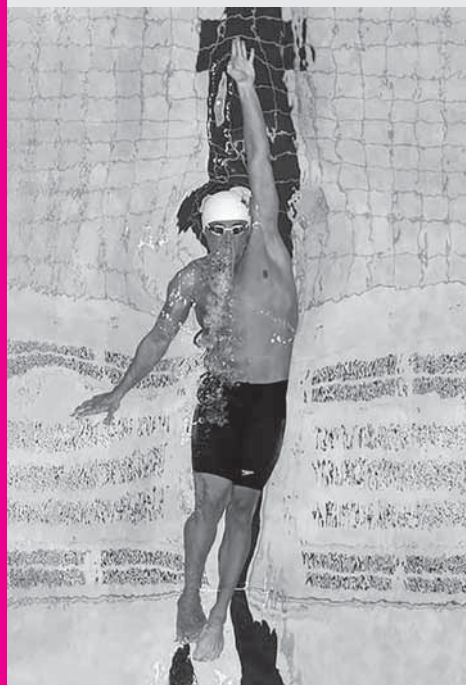
دو نمونه از مشکلات شایعی که می‌توان با آب‌درمانی برطرف کرد، از این قرارند:

لوردوز: افزایش قوس گردنی بیش از حد طبیعی را «لوردوز گردن» می‌گویند. درمان آن تقویت عضلات جلو گردن و کشش پشت گردن، و حرکت اصلاحی برای آن در آب، حرکت کرال پشت با نزدیک کردن چانه به سینه است.

بحث و نتیجه‌گیری

آب‌درمانی به نوعی تمام اصول متداول درمان را به تمسخر می‌گیرد و نتیجه مثبت آن غیرقابل انکار است. علم، تجربه و صبر در مداوا و مداومت در تمرین، لازمه کار کردن با آب است. امروزه پزشکان ترجیح می‌دهند از طریق آب، بیماران خود را سلامتی ببخشند! با این آب معجزه‌گر می‌توانیم، حرکات درمانی، طراحی‌های مؤثر در برنامه‌های ورزشی، بهره‌برداری از تجهیزات و تجربیات موفق، تمرینات توان‌بخشی بیماری‌های ارتوپدیک شایع، انواع توان‌بخشی‌ها در نقاط گوناگون بدن، زهرزدایی، رهایی از استرس و فشارهای روانی، جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها و ایجاد نشاط و شادی را برای خود به ارمغان بیاوریم.

ورزش در آب هیچ بهانه‌ای برای افراد آسیب‌دیده و مسن در راستای ورزش باقی نمی‌گذارد و با ورزش در آب می‌توان بدون وارد کردن فشار به بدن به سلامتی رسید.



* منابع

۱. تامی هیروشمیزو و ناریکو تاجیکوا کتاب آمادگی جسمانی و تمرینات هوازی
۲. بهروز اسفندیاری، کتاب هیدروتراپی
۳. سایت www.beytoote.com فیزیوتراپی
۴. سایت www.aftabir.com فشار هیدرواستاتیک
۵. عفت لطفی‌پور، تمرینات هوازی در آب