

## جزوه آموزشی آبدرمانی مقدماتی



گردآورنده: ( صادق رحيم مربی آبدرمانی و AET )

## آب درمانی یا هیدروتراپی چیست؟

آب درمانی یا هیدروتراپی Hydrotherapy یک روش درمانی عامه پسند است که هدف آن کاهش درد بیمار و افزایش دامنه حرکات مفاصل و قدرت اندام با استفاده از آب است و بر خلاف اکثر روش‌های فیزیوتراپی و کاردرمانی دیگر، رفع خستگی عضلانی با رضایت و خوشنودی همراه است. روشی ساده و راحت که ورزشکاران و مردم برای رفع خستگی، کسالت و به‌دست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده می‌کنند.

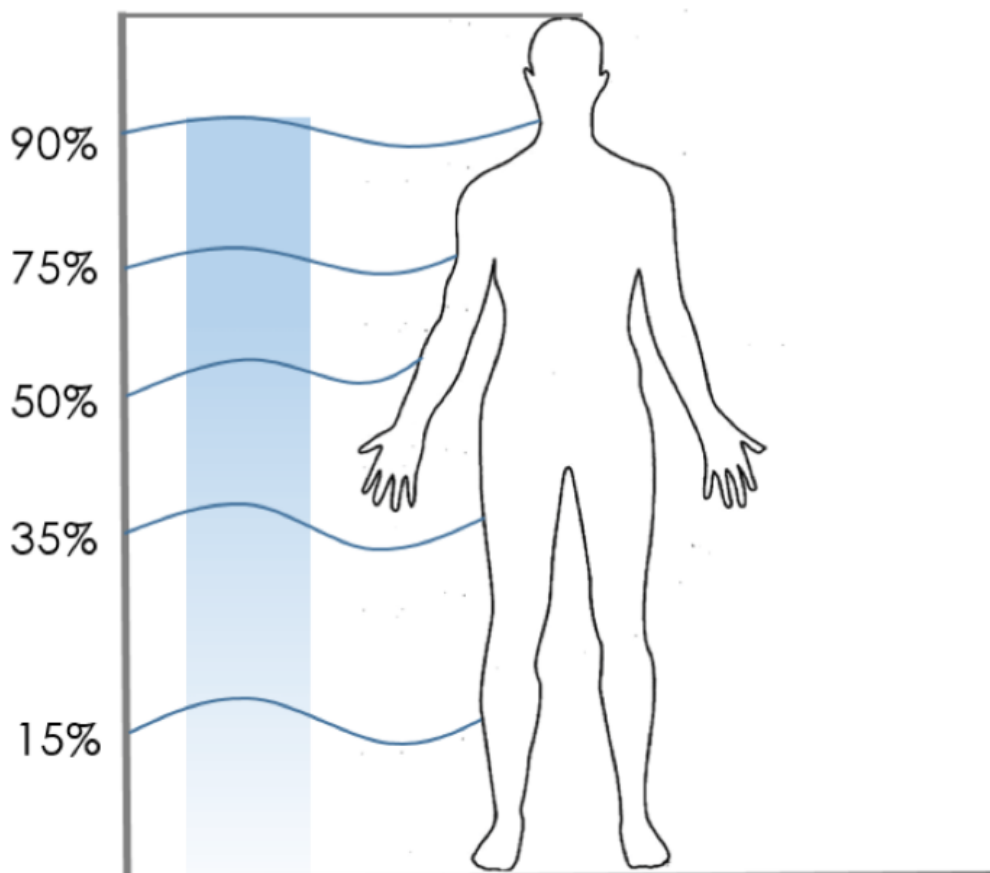
در این روش ورزشکار یا شخص آسیب دیده کارهای متفاوتی در آب انجام می‌دهد. حرکاتی مانند راه رفتن‌های متفاوت که بسته به نوع بیماری از برنامه‌های مختلف برای تسکین و بهبود درد توسط مربیان دوره دیده استفاده می‌شود.

**استفاده از آب در موارد درمانی، رفع خستگی و به دست آوردن آرامش**

**جسمی و روحی قدمتی معادل قدمت زندگی بشر دارد.**

### خاصیت شناوری:

آب نیروی جاذبه را خنثی کرده و به هنگام غوطه ور شدن بیمار در آن به تحمل وزن او به شیوه ای کنترل شده کمک می‌کند. چنین چیزی می‌تواند به گسترش و بهبود توازن و قدرت فرد کمک کند. خاصیت شناوری آب همچنین بواسطه حذف نیروهای گرانشی امکان طیف گسترده تری از وضعیت های قرار گیری بدن را فراهم می‌کند؛ بخصوص برای ورزش هایی که در آن ها به بلند کردن پاها که در بیشتر افراد سنگین ترین اعضای بدن هستند نیاز است.



با توجه به میزان غوطه وری در آب از وزن بدن کاسته می شود.

### ویسکوزیته / گرانی:

آب به واسطه اصطکاک کمی که دارد مقاومت ایجاد می کند و به این ترتیب در حالی که خطر آسیب دیدگی بیشتر را بواسطه فقدان تعادل کاهش می دهد امکان تقویت و تاثیرگذاری بر آسیب دیدگی را فراهم می نماید.

### فشار هیدرواستاتیک:

فشار هیدرواستاتیک اثرات نیرومندی تولید می کند که عملکرد قلب و ریه را بهبود داده ، باعث می شود ورزش های آبی شیوه بسیار سودمندی برای حفظ و تقویت عملکرد قلب و ریه باشند. این تاثیر ناشی از فشار ، همچنین به بهبود جریان خون عضلات کمک می کند.

البته در اینجا منظور مصرف غیر خوراکی آب یعنی انجام حرکات اصلاحی و نرمشهای خاص در آب است. معمولاً از آب به خاطر اثراتش در ایجاد گرما، سرما، تسکین در ریلکس (شل) کردن عضلات بدن استفاده می‌گردد.

## **بطور کلی هر گونه معالجه و مداوا به کمک آب را می‌توان هیدروتراپی یا آب درمانی دانست.**

### **بهبود جریان گردش خون**

معمولاً آب درمانی با آب گرم انجام می‌شود. به این ترتیب، آب گرم می‌تواند جریان خون را افزایش دهد؛ بنابراین آب درمانی برای بیمارانی که عضلات قلبشان ضعیف است، پیشنهاد می‌شود. همچنین گرمای آب، ضعف عضلات را از بین می‌برد.

### **آب درمانی برای لاغری شکم و پهلو**

خاصیت رانش آب باعث می‌شود تا بتوانید در آن شناور باشید؛ در نتیجه احساس سبکی بیشتری خواهید داشت. همچنین آب اثر گرانش را خنثی و از مفاصل و ماهیچه‌ها محافظت می‌کند. این ویژگی آب به خصوص برای افرادی که اضافه وزن دارند و چاق هستند، روش مناسبی است؛ چون انجام دادن حرکت‌های مختلف در آب می‌تواند شکم و پهلو را لاغرتر کند.

### **خاصیت آرام بخشی عضلات**

گرمای آب در این روش باعث انبساط دیواره رگ‌های خونی و استراحت عضلات می‌شود؛ بنابراین اگر استرس یا کمبود خواب دارید، درمانگر با استفاده از تجهیزاتی مانند پدال‌های آبی، جریان آب را به قسمت‌هایی از بدن بیمار که نیاز به درمان دارند، هدایت می‌کند؛ در نتیجه جریان آرام آب مثل یک دستگاه برقی ماساژ می‌تواند به ریلکس شدن عضلات بدن کمک کند.

## درمان افسردگی

معمولا قرار گرفتن در آب می‌تواند با اولین واکنش‌ها یعنی احساس رضایت و آرامش فردی همراه باشد. معمولا درمان در محیط آب می‌تواند علاوه بر جنبه‌های پزشکی، حس مثبتی در بیمار ایجاد و از لحاظ روحی به فرد کمک کند؛ بنابراین اگر خسته، بی‌حال یا افسرده هستید، آب درمانی را فراموش نکنید.

## مزایای آب درمانی

- ✓ رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمانی و روحی
- ✓ در دسترس بودن آن برای همه
- ✓ ارزان بودن نسبت به روش‌های دیگر
- ✓ اندازه‌گیری درجه حرارت آب به آسانی
- ✓ سبک شدن وزن بدن در آب
- ✓ عامه‌پسند بودن
- ✓ کاملا بی‌ضرر بودن
- ✓ عدم نیاز به استفاده از دارو
- ✓ تقویت مغز و بدن و ایجاد خواب آرام
- ✓ بی‌درد بودن و تسکین درد بسهولت
- ✓ درمان اساسی و ریشه‌ای

## انواع آب درمانی

آب درمانی یا هیدروتراپی هم مثل دیگر ورزش‌ها انواع مختلفی دارد؛ شما می‌توانید در آب گرم حرکات مختلف ورزشی را انجام دهید؛ به این ترتیب، با یک تیر دو نشان زده‌اید، هم تفریح و هم درمان! به طور کلی، در روش آب درمانی، جریان آب، ویسکوزیته و فشار بسیار کمک‌کننده هستند؛ در ادامه به برخی از حرکات ورزشی و روش‌های مختلف آب درمانی اشاره خواهیم کرد:

## روش واتسو

حرکات واتسو انواع مختلف حرکات کششی با هر شدتی است؛ انجام دادن این حرکت در آب، فشار تحمیل شده بر مفاصل را کاهش می‌دهد. اگر بیماری یا مشکلات مربوط به زانو مثل آرتروز دارید، این حرکت ورزشی می‌تواند به شما بسیار کمک کند. همچنین این نوع آب درمانی گرفتگی عضلات و ماهیچه‌ها را کم کرده و به فرد بیمار آرامش می‌دهد.

## آبی چی (Ai Chi)

آبی چی یکی از انواع آب درمانی است که موجب تعالی ذهنی و روحی و سلامت جسمی می‌شود. نام آبی چی را از هنر رزمی تایی چی گرفته‌اند. تایی چی یکی از هنرهای رزمی چینی است که بر سلامت روح و جسم افراد تاثیر می‌گذارد. ترکیب تایی چی و کی گنگ (Qi Gong) در کنار هم تکنیک آبی چی را می‌سازد.

Qi در چینی به معنی سطح انرژی بدن انسان و Gong به معنی تمرین است.

آب درمانی به روش آبی چی شامل تمرینات تنفسی و آرامش‌بخش است. برای انجام این تمرینات باید تا شانه وارد آب شوید و همزمان که بدن تان را به آرامی تکان می‌دهید، نفس عمیق بکشید. تکرار این حرکات آرام به مرور زمان باعث افزایش قدرت بدنی می‌شود و سطح اکسیژن و کالری مصرفی سلول‌ها را افزایش می‌دهد.

آبی چی حرکت دست و پاها را در محل مفاصل بهبود می‌بخشد و در افرادی که دچار اختلال استرس یا افسردگی هستند، از سطح اضطراب یا ناراحتی آن‌ها می‌کاهد.

## PNF

پی ان اف نوعی آب درمانی کششی است که از آن برای توان‌بخشی استفاده می‌شود. این نوع آب درمانی شامل حرکات انعطافی و کششی و چرخشی در آب می‌باشد. البته حرکات چرخشی پی ان اف را باید طبق الگوهای ورزشی مخصوصی انجام داد که کارورزان آب درمانی تجویز می‌کنند.

## **TTTA**

این روش شامل پارامترهایی است که در نهایت موجب پیشرفت در روند درمان بیماری می‌شود. این روش مخصوصاً برای افرادی که دچار مشکلات سیستم عصبی هستند، مفید است. در TTTA تمرکز بیشتر معطوف عملکرد است. به طوری که بیمار را تحریک می‌کنند تا اعمالی که قادر به انجام آنها نیست را انجام دهد. به بیان دیگر در این روش بیمار را تشویق می‌کنند تا در بهبود توانایی‌هایش مشارکت کند.

## **BRRM**

این نوع آب درمانی معمولاً برای بیمارانی که از آسیب‌های نخاعی و سر و بیماری پارکینسون رنج می‌برند، استفاده می‌شود.

بیمار باید تا کمر یا شانه داخل آب برود و به کمک تیوب‌های شناور تمرین استقامت انجام دهد. تیوب‌های شناور در واقع همان حلقه‌هایی هستند که به بیمار کمک می‌کنند در آب حرکت کند.

## **حرکات سیال**

بیمارانی که از این نوع آب درمانی استفاده می‌کنند، باید پشت‌شان را به دیواره‌ی استخر بچسبانند و تا گردن در آب فرو روند تا قفسه‌ی سینه‌ی آنها در تماس با آب قرار بگیرد. سپس در همان حالت حرکاتی آهسته و ریتمیک انجام دهند و هم‌زمان نفس عمیق بکشند. این حرکات سیال توسط درمانگر و با توجه به نوع بیماری تجویز می‌شود.

## **روش هالیویک**

در ابتدا از این روش برای آموزش شنا به بیمارانی که دچار ناتوانی‌های جسمی و فلج مغزی بودند استفاده می‌شد. برهم خوردن تعادل و سعی در ایستادن مجدد از ویژگی‌های اصلی روش هالیویک می‌باشد. در این نوع آب درمانی معمولاً بیمار را در آب نگه می‌دارند. در حالی که درمانگر به طور منظم و به تدریج سعی می‌کند تعادل بیمار را بر هم بزند و از این طریق نحوه‌ی حفظ تعادل و درست ایستادن را به او آموزش دهد.

## کاربرد آب درمانی

برنامه حرکات آب درمانی متشکل از انواع مختلفی از درمان‌ها و تمریناتی است که در یک استخر انجام می‌شوند. این روش بخصوص در مواردی سودمند است که بواسطه شدت درد مفاصل، کاهش تراکم استخوانی، ناتوانی یا دیگر عوامل انجام یک برنامه تمرینات بر روی زمین امکان پذیر نباشد. آب درمانی بخصوص در موارد زیر مفید است:

افراد دچار ضایعه نخاع (در آب ستون فقرات به حالت کشیده در می‌آید و حرکت دست‌ها در آب به تقویت عضلات ناحیه پشت کمک کرده و از ایجاد انحراف در ستون فقرات جلوگیری می‌نماید. همچنین باعث ایجاد روحیه اعتماد به نفس و ایجاد روحیه قدرتمندی برای انجام کارهای روزانه می‌شود)

آرتروز

پوکی استخوان پیشرفته

کشیدگی یا پارگی عضله

کمر درد

زانو درد

افراد دیابتی و دچار فشار خون بالا

افرادی که از اضافه وزن رنج می‌برند

افزایش گردش خون در ناحیه کلیه‌ها و مثانه و جلوگیری از رسوب مواد معدنی به شکل سنگ در

کلیه‌ها و مجاری ادرار و تخلیه بهتر مثانه

افزایش حرکت روده‌ها و جلوگیری از یبوست

بالا بردن حجم تنفسی ریه و جلوگیری از تجمع ترشحات و خلط در ریه و ایجاد عفونت در آن

افزایش سوخت و ساز بافت‌ها

اتساع عروق در اثر بالا بودن حرارت آب و افزایش سوخت و ساز سلول‌ها

افزایش جریان خون در اثر افزایش درجه حرارت بدن و سوخت و ساز سلول‌ها

افزایش میزان فعالیت قلب

ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری

به طور خلاصه می‌توان گفت که تاثیرات درمانی آب به واسطه اثری است که آب روی پوست بدن دارد. بر اثر برخورد جریان آب، گیرنده‌های عصبی پوست تحریک می‌شوند. تحریکات ایجاد شده از طریق اعصاب، بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر می‌گذارند و این تاثیرات سیستم عصبی مرکزی است که باعث به وجود



آمدن اثرات درمانی آب می‌شود. آب درمانی روی جریان خون، سوخت و ساز بدن، سیستم عصبی، ترکیب خون و میزان ترشح غدد نیز تاثیر می‌گذارد و در نهایت، تجمع این تاثیرات روی روان فرد منعکس می‌شود.

### **قبل از آب درمانی به چه نکاتی باید توجه کرد؟**

✓ باید درجه حرارت بدن بیمار و وضعیت اندام‌ها و بدن او از نظر وجود تورم، زخم باز، رنگ پوست مورد بررسی قرار گرفته و نحوه درمان به او شرح داده شود.

✓ در بسیاری از بیماران دچار کمر درد ورزش در آب باید تنها با راهنمایی یک متخصص واجد شرایط انجام شود.

✓ در صورتی که بیمار دچار هر یک از موارد زیر باشد، معمولا باید از تمرینات آب درمانی خودداری کرد:

- تب
- نارسایی قلبی
- بی اختیاری ادرار
- عفونت

**بدن انسان سالم بیش از ۶۰ درصد آب دارد که درجه حرارت آن ۳۷ درجه سانتی گراد است.**

### **طبقه بندی آب از نظر درجه حرارت:**

- ۱ - آب خنک تر از دمای بدن (۳۷ درجه) اثر برانگیزنده، خنک کننده و محرک دارد.
- ۲ - (آب گرم تر از بدن، تقویت کننده، نیرو بخش و قدرت آفرین است.

۳ - (آبی که داغ است آرامش به وجود می آورد و دردها را مرتفع می سازد، ولی ایجاد خستگی مفرط مینماید.

۴ - (آبی که اندکی از درجه حرارت بدن پایین تر است، یعنی آب ولرم (۲۷ تا ۳۲ درجه) یا آب نه سرد و نه گرم (۳۲ تا ۳۵ درجه) همیشه سودمند است و برای مصارف عمومی مناسب است.

## **مکانیسم اثر آب درمانی چیست؟**

### **۱. کاهش درد :**

در هیدروتراپی معمولا از آب گرم استفاده می شود. گرمای آب موجب افزایش جریان خون در پوست و عضلات شده و تنش داخلی عضلات را کم می کند .

درد اندامها به هر علتی باشد معمولا در گرما کمتر می شود .

از آب گرم می توان برای کاهش دردهای اندام در بسیاری از بیماریها مانند آرتروز و انواع روماتیسمها استفاده کرد.

البته این تاثیر گرما دایمی نبوده و معمولا بعد از مدتی که حرارت اندام مجددا به حالت اول برمی گردد درد مجددا احساس می شود.

### **۲. انجام بهتر حرکات کششی :**

حرکات کششی که در فیزیوتراپی برای بهتر کردن دامنه حرکتی مفصل و کاهش خشکی آنها انجام می شود ممکن است دردناک باشد. وقتی این حرکات در آب گرم انجام شوند تحمل بیمار بیشتر شده و احساس درد ناشی از حرکت مفصل کم می شود. در این حالت می توان مفاصل بیمار را بیشتر و بهتر حرکت داده و نتیجه آن افزایش سریعتر و بهتر دامنه حرکتی مفصل است.

### **۳. تقویت عضلات :**

وقتی بدن در آب غوطه ور می شود (مانند استخرهای آب) وزن بدن کاهش می یابد. بعضی بیماران به علت مشکل مفصل و درد ناشی از آن نمی توانند به راحتی راه بروند. در آب وزن بیمار کم شده و در نتیجه فشار کمتری به مفاصل اندام تحتانی وارد می شود. وقتی مفصل وزن کمتری را تحمل کند بهتر می تواند حرکت کند و حرکات نرمشی و تقویتی را انجام دهد.

مقاومت آب در مقابل حرکت اندام می‌تواند به تقویت بیشتر عضلات آن کمک کند. درست مانند کسی که برای تقویت بیشتر عضلات خود از وزنه استفاده می‌کند. با این تفاوت که مقاومت آب ملایم‌تر از وزنه است و می‌توان آن را با تغییر سرعت حرکت اندام کم و زیاد کرد، در همه جهات وجود دارد و همراه با گرما است و بنابراین آستانه تحمل بیمار را بیشتر می‌کند. در بسیاری از بیماری‌های سیستم حرکتی مانند کمردرد تقویت عضلات اندام می‌تواند درد بیمار را تا حدود زیادی از بین ببرد. انجام حرکات نرمشی تحت نظر فیزیوتراپ در آب می‌تواند به این امر مهم کمک فراوانی بکند.

#### ۴. فشار هیدرواستاتیک :

فشار هیدرواستاتیک اثرات نیرومندی تولید می‌کند که عملکرد قلب و ریه را بهبود داده باعث می‌شود ورزش‌های آبی شیوه بسیار سودمندی برای حفظ و تقویت عملکرد قلب و ریه باشند. این تاثیر ناشی از فشار همچنین به بهبود جریان خون عضلات کمک می‌کند.

#### ۵. ریلکسیشن و آرامش :

آرامش روحی بیمار که می‌تواند کمک فراوانی به کاهش دردهای اندام بکند. اکنون آب درمانی در بسیاری از استخرها در حال گسترش هست و ایران نیز به طور طبیعی دارای مراکز درمانی آبی بسیاری می‌باشد.



### آب درمانی ممنوع البته برای این افراد ...

آب درمانی برای همه افراد مناسب نیست؛ ممکن است همین مایه حیات مضراتی هم داشته باشد. به طور معمول، این افراد نباید حرکات ورزشی را داخل آب انجام دهند:

- عفونت‌های پوستی و قارچی
- تب شدید
- پوکی استخوان شدید
- دیابت
- صرع

- فشار خون بالا
- تکرر ادرار یا بی اختیاری
- کشیدگی یا پارگی عضلات
- آلرژی به کلر
- هیدروفوبیا یا ترس از آب

### وسایل کمک آموزشی :

	<p>دوچرخه ثابت مکانیکی</p>
	<p>دستگاه چند منظوره</p>



تردمیل مکانیکی



لوازم ساده  
دمبل  
کمر بند  
فین  
و...





پارالل تعادل






صندلی مکانیکی  
برای بیماران با محدودیت حرکتی

## تمرینات آب درمانی بهترین گزینه




با ورزش در آب به دلیل بی وزن بودن بدن در آب، وارد شدن آسیب بسیار کم اتفاق می افتد و شاید هم هرگز چنین پیش نیاید. مخصوصاً" برای اشخاصی که دچار پوکی استخوان یا اضافه وزن و یا محدودیت حرکتی هستند ، آب درمانی یا ورزش در آب یکی از بهترین گزینه های درمانی است.




	<p>عمود بایستید. زانو و لگن یک طرف را خم کنید.ساق را صاف کنید و مچ پا را به پشت خم کنید و روی پاشنه پا فرود آید.به طرف جلو روی انگشتان پا بلند شوید. با پای دیگر این حرکت را تکرار کنید و به جلو گام بردارید.</p>	<p>۱ - قدم برداشتن به جلو</p>
	<p>عمود بایستید،لگن و زانوی یکطرف را خم کنید.ساق را در پشت بدن قرار دهید.مچ پا را به جلو خم کرده و روی انگشتان فرود آید و به آرامی به سمت پاشنه بچرخید. با پای دیگر تکرار کنید.</p>	<p>۲ - قدم برداشتن به عقب</p>

	<p>عمود بایستید در حالی که پاها صاف هستند. یک پا را دور کنید و سپس آن را روی کف استخر قرار دهید. پای مخالف را به سمت وسط بیاورید تا دوباره در حالت ایستاده قرار گیرید. در جهت مخالف تکرار کنید.</p>	<p>۳ - قدم برداشتن به پهلو</p>
	<p>کشش عضلات پشت ران : پاشنه پای مورد نظر را روی زمین قرار دهید. در حالی که مچ پا به پشت خم شده است. از ناحیه لگن به طرف جلو خم شوید، سر و تنه را به طرف جلو روی پاها نگاه دارید و عضلات پشت پای مورد نظر را تحت کشش قرار دهید. نگاه دارید و سپس شل کنید.</p>	<p>۴ - کشش</p>
	<p>کشش عضلات پشت ساق پا : رو به دیوار استخر بایستید. در حالی که آرنج صاف و پاها کنار یکدیگر است، با پای دیگر یک قدم به جلو بردارید. همزمان آرنجها را خم و تنه را به طرف جلو حرکت دهید. پاشنه پای عقب را روی زمین نگاه دارید. مفاصل ران را به طرف جلو و پاشنه عقب را به پایین فشار دهید.</p>	

	<p>کشش خم زانو: در وضعیت نشسته بنشینید در حالیکه زانوها روی یک پارالل است و خودتان را روی بار عقبی نگاهدارید. ساق پای دیگر را روی ساق پای مورد نظر قرار دهید و با پای مورد نظر به عقب فشار دهید تا کشش احساس شود. نگاهدارید و سپس شل کنید.</p>	
	<p>کشش باز زانو: در حالت نشسته بنشینید در حالی که زانو روی یک پارالل است و خود را روی بار عقب پارالل نگاهدارید. پای دیگر را زیر مچ پای مخالف قرار دهید. پای دیگر را صاف کنید تا به صاف شدن زانو پای مورد نظر کمک کنید. نگاهدارید و سپس شل کنید.</p>	
	<p>دیوار استخر را نگاهدارید و روی یک پا بایستید. پای مورد نظر را خم و صاف کنید. عمل دوچرخه زدن را انجام دهید. جهت را بر عکس کنید و تکرار کنید.</p>	<p>۵ - تقویت دوچرخه یک پایی</p>



	<p>بایستید در حالی که پشت به دیوار استخر هستید. دیوار استخر را نگاه دارید و لگن پای مورد نظر را تا ۹۰ درجه خم کنید. در حالی که خم بودن لگن را حفظ می کنید، زانو را صاف و خم کنید</p>	<p><b>۶ - به عقب کشیدن عضلات پشت پا</b></p>
	<p>با فاصله ای به اندازه طول اندام فوقانی کنار دیوار استخر ایستاده و لبه دیوار را بگیرید. به آرامی پای راست را صاف و از کنار بدن بالا بیاورید. به وضعیت اولیه عنی خط وسط بدن بازگردید.</p>	<p><b>۷ - دور و نزدیک کردن پا</b></p>
	<p>خم کردن مفصل لگن در حالی که پاها کنار یکدیگر است و یک پهلو به طرف دیوار استخر قرار دارد، به دست نزدیک به دیوار تکیه دهید. به آرامی پای مخالف را صاف کرده و در جلوی بدن بالا بیاورید. خم کردن فقط از ناحیه ران باشد. زانوی پای حمایت کننده باید خم باشد.</p>	

	<p>بایستید در حالی که پشت به دیوار استخر هستید. دیوار استخر را نگاه دارید و لگن پای مورد نظر را تا ۹۰ درجه خم کنید. در حالیکه حالت خم شدن لگن را حفظ می کنید، زانو را صاف و خم کنید.</p>	<p>۸ - به عقب کشیدن پشت پا</p>
	<p>روی مچ پای مورد نظر، مقاومتی قرار دهید. بایستید در حالی که زانوی مورد نظر روی پارالل است. خودتان را روی بار عقبی نگاه دارید. زانویمورد نظر را خم و صاف کنید.</p>	<p>۹ - خم و باز کردن مقاومتی زانو</p>
	<p>بایستید در حالی که پاها کنار یکدیگر است و یک پهلوی به طرف دیوار استخر قرار دارد، با دست نزدیک دیوار را بگیرید. با سفت کردن باسن به آرامی پای مخالف را صاف و به طرف عقب فشار دهید. تنه را صاف نگاه دارید و سر به طرف جلو باشد. زانوی پای حمایت کننده باید کمی خم باشد. حال به وضعیت اولیه باز گردید.</p>	<p>۱۰ - باز کردن مفصل لگن</p>

موفق و پیروز باشید