

# آب درمانی

سعدي سامي

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی،

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان، استان کردستان

اطلاع  
رسانی



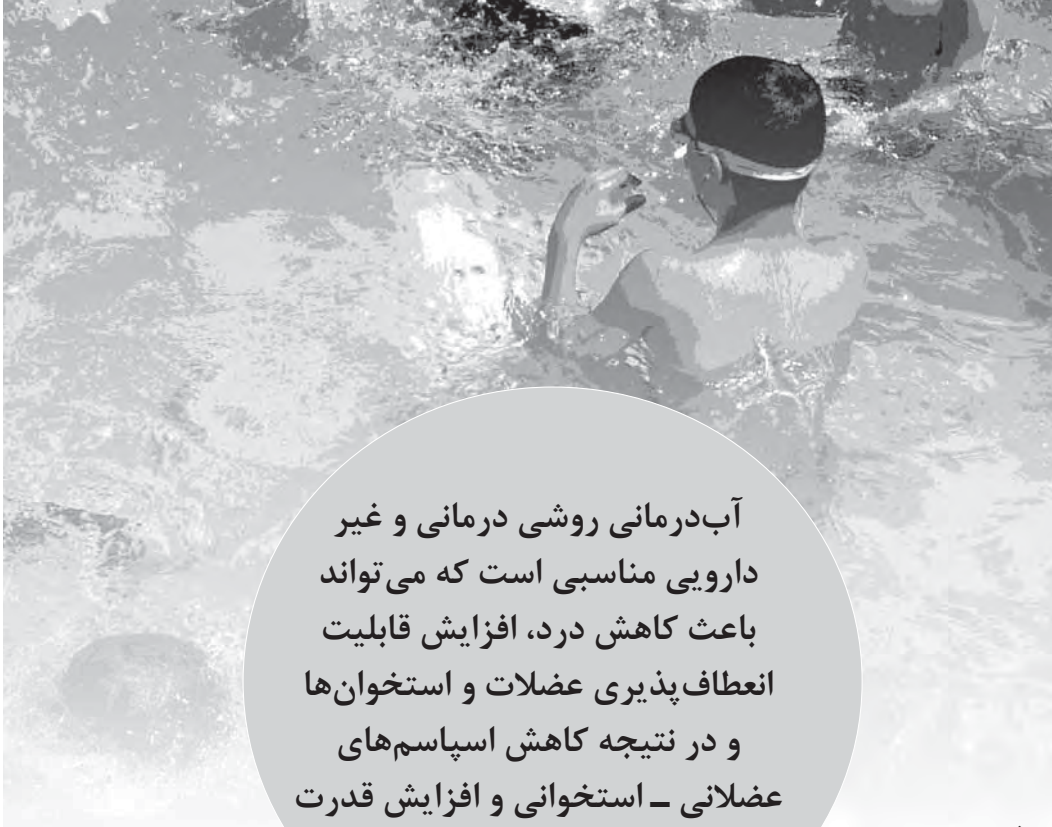
مقدمه

در سال‌های گذشته، به روان‌شناسی درد همانند بخشی از پژوهش و درمان توجه شده است. متخصصان طبقه‌بندی‌های متعددی را از درد ارائه کرده‌اند، درد مزمن اصطلاحی است که برای توصیف گروهی از دردهای مزمن غیرسرطانی و مقاوم مقابل درمان گفته می‌شود که به‌رغم درمان‌های انجام شده بیش از شش ماه تداوم یابند (۱،۲). درد کمر حاد و مزمن و آسیب‌های ورزشی دیسک کمر در ورزشکاران نسبت به جمعیت عادی بیشتر است. هر آسیبی امکان دارد که در پی ضربات به ستون مهره در ورزشکاران دیده شود. از سویی ورزشکاران به سبب فشار نیروهای مکرر به آن‌ها نسبت به تغییرات تخریبی در دیسک‌ها مستعد هستند. فتق دیسک مهم‌ترین علتی است که سبب کمردرد در ورزشکاران می‌شود. از چندین دهه پیش تا به حال به انجام دادن تمرین و ورزش درمانی به‌عنوان درمانی برای بیماران کمردرد توجه زیادی می‌شود (۳،۴). اخیراً، از روش آب‌درمانی در درمان کمردرد استفاده می‌شود که متخصصان اثربخشی آن را تأیید کرده‌اند. سه خاصیت مهم یعنی شناوری، مقاومت و جریان آب در کاهش درد تأثیر به‌سزائی دارد. بنابر توصیه متخصصان، شنا در آب گرم از بهترین فعالیت‌ها برای درمان کمردرد است، با وجود این شیرجه را برای افراد مبتلا به کمردرد جایز نمی‌دانند. تمرینات در آب باید با دقت و با نظارت متخصص صورت پذیرد و از تمرینات در دزد اجتناب شود. آب حافظ خوبی برای بدن است و وزن را از روی کمر در آب برمی‌دارد؛ از این‌رو فعالیت‌هایی همچون کراال سینه، کراال پشت و شنای از

پهلوی برای بیماران مبتلا به کمردرد روش‌های مطمئنی هستند (۵). آب‌درمانی روشی درمانی و غیر دارویی مناسبی است که می‌تواند باعث کاهش درد، افزایش قابلیت انعطاف‌پذیری عضلات و استخوان‌ها و در نتیجه کاهش اسپاسم‌های عضلانی - استخوانی و افزایش قدرت و توان فرد شود (۶). نتایج مطالعه بارکر نشان داد آب‌درمانی در ۸ هفته و هر هفته دو جلسه توانست میزان خستگی افراد مبتلا به کمر درد مزمن را کاهش دهد که در نتیجه درد، اسپاسم‌های عضلانی و ناتوانی در انجام دادن کارهای روزانه بود. از طرفی بیماران در این مطالعه اذعان کردند که انجام حرکات ورزشی در آب بسیار راحت‌تر از انجام دادن این حرکات در خشکی است. به گونه‌ای که حتی گاهی قادر به انجام دادن این حرکات در خشکی نیستند (۷). تحقیقات نشان می‌دهد که آب‌درمانی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر درد، قدرت و انعطاف‌پذیری اسکلتی - عضلانی، عملکرد، اعتماد به نفس و تناسب بدن و کاهش عود حملات در بیماری‌های مزمن مانند کمردرد و غیره باشد (۸). نتایج تحقیق رابرتسون نشان می‌دهد که آب‌درمانی روشی مفید و مقرون به صرفه در مهار درد، اسپاسم عضلانی، اختلال در عملکرد و عدم تعادل است.

کلیدواژه‌ها: آب، آب درمانی

اخیراً، از روش  
آب‌درمانی در درمان  
کمر درد استفاده می‌شود  
که متخصصان اثربخشی  
آن را تأیید کرده‌اند



آب‌درمانی روشی درمانی و غیر  
دارویی مناسبی است که می‌تواند  
باعث کاهش درد، افزایش قابلیت  
انعطاف پذیری عضلات و استخوان‌ها  
و در نتیجه کاهش اسپاسم‌های  
عضلانی - استخوانی و افزایش قدرت  
و توان فرد شود

بحث

می‌دهد. آب به دلیل خواص  
فیزیکی منحصر به فرد خود

برای تسکین دردهای پشت، کمر

و آسیب‌های ماهیچه‌ای و استخوانی

دیگر در ورزش و وسیله‌ای مؤثر است. خاصیت

شناوری آب جاذبه زمین را خنثی می‌سازد و به بیمار کمک

می‌کند تا بتواند در حالی که در آب غوطه‌ور است، وزن خود

را حین حرکات به راحتی تحمل کند. شناور بودن آب موجب

کاهش نیروی جاذبه زمین می‌شود. این خاصیت آب را

می‌توان به وسیله ایجاد جریان در آب افزایش داد. تحقیقات

نشان داده است که ۳۰ - ۴۰ دقیقه فعالیت ورزشی در آب

به ترشح آندروفین‌ها منجر می‌شود. این هورمون‌ها در مغز

به منظور مبارزه با درد ترشح می‌شوند.

منابع

1. Holmberg, s. (1988). "Pain, in beck, mental health psychiatric nursing" Washington: the c.v. Mosby Company.

۲. اصغری مقدم، محمدعلی (۱۳۷۶). «بررسی نقش روان نژندگی، باورهای مربوط به درد و راهبردهای مقابله‌ای در سازگاری با درد مزمن». خلاصه مقالات نخستین کنگره انجمن روان‌شناسی، تهران. ایران.

3. Ferrell JP, Koury M, Taylor CD. "Therapeutic exercise for back pain." In: Twomeny LT, Taylor JR Physical therapy of the low back pain. Philadelphia: Churchill Livingstone; 3rd ed. 2000. P: 327-39.

4. Hayden JA, van Tulder MW, Tomlinson G. Systematic review: "strategies for using exercise therapy to improve outcomes in chronic low back pain". Ann Intern Med. 2005 May; 142(9): 776-85.

۵. ابراهیم‌زاده، علیرضا و همکاران «کمر درد و درمان آن». انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

سابقه آب‌درمانی یا

(هیدروتراپی) به قدمت خود

انسان است. از آب می‌توان مثل

درمانی برای رفع تنش و ایجاد آرامش در

بدن بعد از کارهای سخت روزانه استفاده کرد. آب‌درمانی

در تسکین دردهای عضلانی و همچنین در بهبود آرتروز

و سایر بیماری‌های فرسایشی بسیار مؤثر است. همچنین

نقش آب‌درمانی در افراد مبتلا به کمر درد مزمن آشکار و با

تحقیقات گی‌تین‌بک و همکاران، مک‌لوین، بارکر و بوگارد

همخوانی دارد و این در نتیجه تأثیرات مثبت آن بر قدرت و

انعطاف‌پذیری اسکلتی - عضلانی، عملکرد، اعتماد به نفس و

تناسب بدن و کاهش عود حملات در کمر درد باشد. نتیجه

تحقیق سیدر و همکاران (۱۰) نشان داد که بیماران سالمند

یا بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌توانند آب‌درمانی

را به خوبی تحمل کنند و با غوطه‌ور شدن در آب باعث

افزایش عملکرد عضلانی اسکلتی، قلبی - عروقی، کاهش

مشکلات روحی - روانی مانند استرس، اضطراب و افسردگی

و کاهش خستگی در بیمار شود. آب‌درمانی بر مبنای تئوری

هیدرواستاتیک گسترش یافته است (۱۱). بر مبنای این

روش، وزن بدن هنگامی که بدن در آب قرار دارد تا ۹۰

درصد کاهش می‌یابد و در نتیجه از فشار وارد بر مفاصل

به‌طور چشمگیری کاسته می‌شود و بدن می‌تواند حرکات

را به‌طور کامل انجام دهد. نیروهای محیطی از جمله جاذبه

زمین که باعث فشار بر مفاصل و مهره‌های کمر شوند در

حد بسیار زیادی کاهش می‌یابد و فرد با تحمل فشار کمتر

می‌تواند بهترین بهره را از حرکاتی ببرد که در آب انجام