



آب درمانی برای تسکین تمام دردهای استخوانی مناسب است

یک متخصص ارتوپدی گفت: غوطه‌ور بودن در آب، جکوزی، استخر، شنا و راه رفتن در آب می‌تواند در تسکین دردهای مفصلی و دردهای استخوانی موثر باشد.

یک متخصص ارتوپدی گفت: غوطه‌ور بودن در آب، جکوزی، استخر، شنا و راه رفتن در آب می‌تواند در تسکین دردهای مفصلی و دردهای استخوانی موثر باشد.

خلیل علیزاده در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: غوطه‌ور بودن در آب برای تسکین تمام دردهای مفصلی و دردهای استخوانی مفید است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: جکوزی، استخر، شنا و راه رفتن در آب می‌تواند در بهبود دردهای استخوانی تأثیرگذار باشد.

این متخصص ارتوپدی ادامه داد: افرادی که مبتلا به کمردرد حاد هستند باید از شنا و حرکت کراال بپرهیزند؛ چرا که بهترین نوع آب درمانی برای این افراد، راه رفتن در آب است.

علیزاده تصریح کرد: این افراد باید در آب گرمی که سطح آن حداقل تا بالای سینه باشد به طور ملایم راه بروند.

متخصص ارتوپدی بیان داشت: این افراد بعد از اینکه کمردردشان بهتر شد، می‌توانند برای تقویت عضلات اطراف ستون فقرات کمری، حرکات شنا را نیز انجام دهند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: آب درمانی در افرادی که مبتلا به زانو درد هستند نیز می‌تواند هم به صورت شنا و هم به صورت راه رفتن در آب باشد.