

آب درمانی خوب یا بد؟

کوچک کردن شکم با پیاده‌روی در آب، افزایش جریان خون و تقویت عضلات با آب درمانی و موارد احتیاطی در آب درمانی برای مبتلایان به دیسک کمر، در برگیرنده توصیه‌های مسعود میرغفاری فیزیوتراپیست درباره روش‌های موثر آب درمانی است.



کوچک کردن شکم با پیاده‌روی در آب، افزایش جریان خون و تقویت عضلات با آب درمانی و موارد احتیاطی در آب درمانی برای مبتلایان به دیسک کمر، در برگیرنده توصیه‌های مسعود میرغفاری فیزیوتراپیست درباره روش‌های موثر آب درمانی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم؛ آب از گذشته‌های برای درمان‌های مورد استفاده قرار می‌گرفت بر این اساس از زمانی که قبایل بدوی و ملت‌های متمدن شکل گرفت از آب برای درمان بیماری استفاده می‌شد. آب درمانی در طب سنتی و از سرزمین‌هایی مانند چین به وجود آمده است که از آن در اشکال مختلف گرم، سرد، روان و... با توجه به نوع بیماری و درمان آن تجویز می‌شد، خوب است بدانید که مصرف صحیح آب نه تنها تندرستی ما را حفظ می‌کند، بلکه در صورت از دست رفتن تندرستی یا بروز اختلال در سلامتی بدن از طریق پاکسازی مواد زائد از بدن، می‌تواند بدنی سالم را برای ما به ارمغان بیاورد.

البته در صورتی که از این ماده حیاتی به صورت غیراصولی استفاده شود می‌تواند به همان اندازه به بدن آسیب برساند، در این زمان است که بیان می‌شود آب درمانی مضر است و هیچ کس به سراغ آن نرود. «مسعود میرغفاری» فیزیوتراپیست درباره روش‌های موثر در آب درمانی و نحوه صحیح درمان بیماری‌ها توضیح می‌دهد.

افزایش جریان خون و آب درمانی

خوب است بدانید که حالت بدن در آب با خشکی متفاوت است؛ زیرا به طور کلی زمانی که انسان در آب قرار می‌گیرد تغییراتی در بافت‌ها و اندام‌های بدن ایجاد می‌شود و همین موضوع موجب بروز تغییرهایی در درجه حرارت بدن خواهد شد. البته این حالت هنگام شنا کردن بیشتر دیده می‌شود و همین موضوع با افزایش حرارت بافت‌های مختلف بدن میزان سوخت و ساز با متابولیسم عمومی همراه است که در نتیجه همه این رویدادها افزایش درجه حرارت بدن و تند شدن جریان خون نیز را به همراه دارد.

تقویت عضلات نتیجه آب درمانی

البته کسانی که در آب قرار می‌گیرند احساس بی‌وزنی می‌کنند که همین بی‌وزنی موجب کاهش وزن اندام و در نتیجه انجام بهتر و راحت‌تر انواع تمرین‌ها می‌شود. به کسانی که از دچار کمردرد هستند توصیه می‌کنیم که گاهی با مشورت پزشک در استخر فقط راه بروند؛ بنابراین به طور کلی کاهش درد و گرفتگی عضلانی، تقویت عضلات، جلوگیری از پوکی استخوان، ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری و... از جمله مزایای آب درمان است.

هر بیماری با آب درمان نمی‌شود

خوب است بدانید که همه دردهای مفصلی با ورزش در آب درمان نمی‌شود زیرا تجویز آب درمانی دارای شرایطی است که پزشک با توجه به آن درمان را برای بیمار تجویز می‌کند. به طور مثال در بیماری روماتوئید آرتریت رطوبت آب موجب فعال شدن روماتیسم می‌شود و این زمان است که درد با فعالیت در آب افزایش می‌یابد. بنابراین بدون تجویز پزشک نباید به آب درمانی روی بیاوریم.

مبتلایان به دیسک کمر! آب درمانی با احتیاط

در دیسک‌های شدید بیشتر از 50% یا تنگی شدید کانال نخاعی انجام هرگونه فعالیت آب درمانی با احتیاط باید صورت گیرد، زیرا این نوع ورزش‌ها موجب افزایش درد و بی‌حسی اندام‌ها می‌شود. بنابراین این گونه فعالیت خودسرانه نه تنها دردی را دوا نمی‌کند بلکه دردهای جدیدی به بیمار تحمیل خواهد کرد به طوری که فرد مجبور است برای درمان آن به روش‌های دیگر

متوسل شود.

کوچک کردن شکم با پیاده‌روی در آب

باید توجه داشته باشید که انجام هر نوع تمرین با بیماری همخوانی داشته باشد. به طوری که راه رفتن در آب با حرکت پا به سمت جلو و عقب به تقویت عضله‌های کمر، لگن و شکم خواهد شد که در موارد کمردردهای مزمن و کوچک کردن شکم کاربرد دارد.

قبل از آب، تمرین کنید

خوب است بدانید که بهترین راه برای تسکین دردها انجام تمرین‌های ورزشی متناسب با مشکل بیمار است به طوری که ابتدا تمرین‌های سبک آغاز می‌شود و به مرور با توجه به توان بیمار افزایش یابد.

بنابراین توصیه می‌شود افراد بیمار پیش از ورود به استخر در جکوزی یا سونا به مدت 5 دقیقه به نرمش‌های بی‌ضرر و بدون پرش اقدام کنند. البته باید توجه داشته باشید که انجام این حرکات منوط به وجود نداشتن عارضه‌های محدود کننده مانند: مشکلات قلبی و حساسیت‌های پوستی و... است. بنابراین باید بیماران با توجه به وضعیت جسمانی خود و در میان گذاشتن آن با پزشک معالج چنین درمان‌هایی را انجام دهند.

توصیه‌های نهایی

میرغفاری در توصیه‌های نهایی خاطرنشان کرد: در آب‌های خنک‌تر مدت زمان کوتاه‌تری باید حضور داشت، بنابراین توصیه می‌شود آب ولرم، نه سرد و نه گرم، در درمان بعضی بیماری‌ها موثر است، به شرط آنکه توسط پزشکی مجرب در زمینه آب درمانی تجویز شده باشد؛ بنابراین برای درمان هرگونه درد در دست و پا نباید آب درمانی انجام شود.