



آب درمانی ، راهی برای بهبود افراد مبتلا به کمردرد

جلوگیری از فعالیت افراد مبتلا به کمردرد مزمن باعث محدودیت‌های حرکتی بیشتر و در نتیجه شدت درد در درازمدت خواهد شد...

جلوگیری از فعالیت افراد مبتلا به کمردرد مزمن باعث محدودیت‌های حرکتی بیشتر و در نتیجه شدت درد در درازمدت خواهد شد. به گزارش ایسنا، دانشگاه رازی کرمانشاه در تحقیقی به بررسی و مقایسه آثار یک دوره برنامه هشت هفته‌ای آب درمانی در افراد مبتلا به کمردرد مزمن پرداخته است. در این پژوهش مشخص شد تمرینات آب درمانی بر میزان افزایش انعطاف‌پذیری عضله همسترینگ و دامنه حرکتی کمر نسبت به تاثیر تمرینات آب درمانی بیشتر است. بر اساس بررسی‌های به عمل آمده در این پایان‌نامه؛ با وجود تصور بسیاری از افراد، جلوگیری از فعالیت افراد مبتلا به کمردرد مزمن نه تنها باعث تحلیل عضلانی و ضعف عضلات می‌شود بلکه باعث محدودیت‌های حرکتی بیشتر و در نتیجه شدت درد در درازمدت خواهد شد. جامعه آماری این پژوهش شامل 30 نفر مرد مبتلا به کمردرد مزمن، از سه گروه آب درمانی و به صورت تصادفی بودند که با آگاهی کامل از مراحل اجرایی کار انتخاب شدند و برنامه‌های آب درمانی، به مدت هشت هفته و سه بار در هفته انجام شد و میزان درد، انعطاف‌پذیری عضله همسترینگ و دامنه حرکتی هر سه گروه اندازه‌گیری شد. در این پایان‌نامه مشخص شد که مجموعه برنامه‌های آب درمانی می‌تواند وضعیت جسمانی و عملکرد حرکتی را در این گونه از بیماران بهبود بخشد. حرکت در آب به دلیل کاهش فشار مفصلی باعث بهبود فعالیت روزانه و در نتیجه افزایش دامنه حرکتی مفصل دار در این گونه افراد شده است.