

تاریخچه ی ” آب درمانی “

“معالجه و مداوا با آب، از قرن‌ها پیش به عنوان یک شیوه پذیرفته شده علمی در پزشکی به کار گرفته می شود و در میان مردم بصورت تجربی و با استفاده از آبهای معدنی رواج داشته است. درمان با آب در یونان و روم باستان و چین سابقه ای طولانی دارد. از قرن ۱۸ استفاده از آب در پزشکی رواج یافت و اصطلاح “هیدروتراپی” متداول گشت و در قرن ۱۹ اولین مطب آب درمانی در اروپا گشایش یافت. در قرن بیستم خواص آب و مداوا توسط آب گرم و سرد اثبات شد. نتایج تحقیقات نشان می داد، آب وسیله ای بسیار مؤثر و قطعی در بهبود برخی بیماریها یا تخفیف و حتی ریشه کن کردن دردهای عضلانی و مفاصل، مداوای نارسائیهای جسمی، سرعت بخشیدن به کاهش طول دوران نقاهت ناشی از صدمات استخوانی، تقویت عضلات، به کار گیری عضلات غیر فعال، تسریع گردش خون در عروق و حتی تسکین بیماران روحی و روانی و... می باشد.”

آب درمانی

روشهای “آب درمانی”

هیدروتراپی به روشهای مختلفی انجام می شود؛ که شایعترین آنها عبارتند از:

۱، پرهیز از تمام غذاها و آشامیدن آب خالص برای یک دوره زمانی مشخص

۲، استحمام و شستشو در آب

۳، انجام پاره ای حرکات و ورزشهای آبی

۴، در برخی روشها، به کمک دوش از سوراخهای ریز آن، آب با فشار به اعضاء و اندامها برخورد می کند و باعث تحریک اعصاب، حرکات عضلات و تسهیل جریان خون در عروق می شود.

قرآن و “هیدروتراپی”

قرآن کریم در خلال داستان حضرت ایوب علیه السلام، به این شیوه درمانی تلویحا اشاره و آنرا تجویز کرده است.

ماجرا به اختصار از این قرار است که وی دارای اموال و فرزندان و امکانات بسیار بود و همواره خدا را سپاس می‌گفت. شیطان به خداوند عرضه داشت که اگر ایوب را شاکر می‌بینی به خاطر نعمت فراوانی است که به او داده‌ای، اگر این نعمت‌ها از او گرفته شود او بنده‌ی شکرگزاری نخواهد بود.

خداوند به شیطان اجازه داد بر دنیای ایوب مسلط شود. او ابتدا اموال و گوسفندان و زراعت‌های ایوب را دچار آفت و بلا کرد اما تأثیری در ایوب نگذاشت. سپس بر بدن ایوب سلطه یافت و او چنان بیمار گشت که از شدت درد و رنجوری اسیر بستر گردید، اما با این حال از مقام شکر او چیزی کاسته نشد.

چون ایوب از این امتحان سخت الهی به خوبی برآمد، خداوند دوباره نعمت‌های خود را به او بازگرداند و سلامت جسمش را بازیافت. (نک: تفسیر نمونه، ذیل آیه ۴۳ سوره صاد)؛ به این ترتیب که به وی فرمان داد که: ارْکُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسِلٌ بَارِدٌ وَ شَرَابٌ (پای به زمین زن (زد و چشمه آبی پدید آمد، گفتیم) این آبی است سرد برای شستشو و نوشیدن (در آن شستشو کن و از آن بیاشام تا از هر درد و الم بیاسایی). (صاد/۴۲)

اهل لغت (مغتسل) را دو گونه معنا کرده اند:

۱، آبی که در آن غسل کنند. ۲، محل شستشو

نکته اول:

اتصاف این آب به وصف "بارد" (خنک) می تواند اشاره ای باشد به خواص و تاثیر بیماری زدایی آب سرد، چنانکه یافته های پزشکی امروز نیز بر آن تاکید می ورزد.

نکته دوم:

از کلمه "شراب" (آشامیدنی) نیز می توان دریافت که علاوه بر شنا و پا کوبیدن در آب سرد، نوشیدن آن نیز می تواند دارویی شفابخش برای پاره ای برای بیماری های جسمی و پوستی باشد.

کمتر کسی است که پس از رفتن به استخر و سونا به شادابی و نشاط نرسد و دردهایش را فراموش نکند. هیچ فکر کرده اید دلیل انرژی فراوانی که پس از یک ساعت شنا یا ماندن در حوضچه جکوزی نصیب آدم می شود، چیست؟ برای پاسخ به این سؤال بد نیست به فواید آب درمانی بپردازیم. هیدروتراپی یکی از شاخه های پزشکی جایگزین است که توانسته پس از طب سوزنی و آروماتراپی جایگاه ویژه ای نزد طرفداران Alternative medicine پیدا کند. استفاده از آب در درمان بیماری ها سابقه ای طولانی دارد و به حدود ۳۷۵ سال قبل از میلاد مسیح می رسد. مصریان آب را نماد تطهیر می دانستند و از حوضچه های آب گرم برای پاکسازی روح و رسیدن به خلسه بهره می گرفتند. پس از میلاد به واسطه غسل تعمید مسیحیان، آب نماد تطهیر و پاکی نفس نام گرفت. مدت کوتاهی در قرون وسطی آب درمانی از نظرها افتاد و در قرن ۱۷

دوباره مورد توجه واقع شد تا اینکه اولین مرکز آب درمانی را در قرن ۱۹ سباستین کیپ در چامپنینز انگلستان راه اندازی کرد. گرچه آب درمانی به عنوان شاخه ای از پزشکی جایگزین نزد پزشکان پذیرفته نیست ولی اعتقادات زیادی در درمان بیماری های مختلف توسط درمانگران علوم طبیعی در حال اثبات و ترویج است. بسیاری از درمانگران بر این باورند که بدن بدون غذا می تواند دو، سه روزی را سر کند ولی بدون آب هرگز. مهمترین خاصیت آب نقشی است که در سم زدایی از بدن دارد. متداول ترین روش آب درمانی روشی است که در آن بیمار به پشت خوابیده و پشت بدن وی حوله های گرم گذاشته می شود و در نهایت بدنش را با پتو می پوشانند. در سایر موارد نیز بیمار بر سکویی به پشت خوابیده و آب از شش دوش که دو به دو کنار و روبه روی هم قرار گرفته اند با فشار به ناحیه کمر، باسن و گردن وارد می شود. قرار دادن پای بیمار در حوضچه های آب سرد وقتی حوله آب گرم دور فرد پیچیده شده نیز روش دیگری از تحریک گرمایی است که بیشتر در درمان های موضعی کاربرد دارد.

ماساژ آب درمانی نیز از دیگر روش های رایج است که در درمان بیماری های مفصلی، آرتрит روماتوئید، آرتروز و اختلالات ستون فقرات بسیار موثر است. انجام حرکات نرمشی در حوضچه آب گرم که در ارتفاع ۹۰ تا ۱۵۰ سانتی متر قرار دارد نیز علاوه بر نقشی که در تقویت ماهیچه ها و مفاصل دارد به آرام سازی، تنظیم ساعت بیولوژیک و متعادل کردن بدن کمک می کند.

واتوس یا شیاتسو آبی که نسخه چینی آب درمانی نام دارد، نوعی ماساژ عمقی بافت است که موجب کاهش درد، رفع اسپاسم عضلانی، درد مفاصل و دردهای قاعدگی و رفع اختلالات PMS (سندرم پیش از قاعدگی) و نیز برطرف کردن ضعف عضلانی و اختلال گردش خون می شود. نوع اسکاندیناوی آب درمانی نیز به این صورت است که وان از آب با درجه حرارت ۲۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد پر شده و درون آن گیاهان دریایی و گیاهان معطر مثل چوب کاج ریخته می شود.

نشستن در این وان به مدت یک تا دو ساعت به همراه شنیدن موزیک آرام به بهبود گردش خون کمک کرده، سموم را از بدن دفع می کند و فرد را به آرامی می رساند. شنا در استخرهایی که از گیاهان معطر پر شده اند همچنین باعث صاف و صیقلی شدن پوست می شود.

برقراری تعادل روحی، افزایش نیروی جنسی، پاکسازی صورت، افزایش انرژی بدن، افزایش عملکرد فیزیکی و ذهنی، تنظیم درجه حرارت، رقیق سازی جریان خون و جلوگیری از عارضه های پوستی نظیر چین و چروک از دیگر فواید آب درمانی است که حتی با رفتن در استخر آب گرم یا حوضچه های جکوزی می توان به آن دست یافت.

البته نباید فراموش کرد که این روش نیز همچون بسیاری از شاخه های پزشکی جایگزین بدون همراهی با روش های علمی پزشکی میسر نیست، ضمن اینکه توصیه می شود حتماً تحت نظر مستقیم درمانگران طبیعی انجام شود.

استفاده از "آب درمانی" در رفع خستگی ورزشکارانشاید آسان‌ترین، راحت‌ترین و ارزان‌ترین وسیله‌ای که ورزشکاران و مردم برای رفع خستگی، کسالت و به دست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده می‌کنند، آب باشد. گرفتن دوش آب گرم پس از ورزش و مسابقه، یا پس از انجام کارهای سنگین روزانه، تقریباً یک امر طبیعی و عادی است که تمام بازیکنان و افراد، آگاهانه یا بدون آگاهی از آن استفاده می‌کنند. آب درمانی، یک روش عامه پسند است و به خلاف اکثر روشهای دیگر، رفع خستگی عضلانی با رضایت و خوشنودی ورزشکاران توأم می‌شود. با تمام مزایا در مورد آب درمانی، باید گفت: "با شناخت و آگاهی از تاثیرات فیزیولوژیکی و درمانی آب، به آسانی و راحتی می‌توان از آن استفاده کرد".

"هیدرو تراپی" به معنای آب درمانی در گذشته توسط ایرانی‌ها، مصری‌ها، یونانی‌ها و ژاپنی‌ها، با توجه به خواص درمانی آب، به فراوانی مورد استفاده قرار می‌گرفت. هیدروتراپی یا آب درمانی به شکل امروزی آن را شاید بتوان مدیون دکتر "جان فلویر" انگلیسی دانست.

شاید استفاده از آب در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمی و روحی، قدمتی معادل قدمت زندگی بشر داشته باشد.

مزایا و خصوصیات استفاده از آب درمانی برای تسکین دردها و آفرینش آرامش، یعنی در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمانی - روحی، متعدد است.

در دسترس بودن آن برای همه، ارزان بودن نسبت به روش‌های دیگر، اندازه‌گیری درجه حرارت آب به آسانی، سبک شدن وزن بدن در آب و عامه پسند بودن آن برای همه، از جمله مزایای آب درمانی است.

آب درمانی چگونه باعث رفع خستگی ورزشکاران می‌شود؟

برای شناخت و آگاهی از چگونگی عمل و علل رفع خستگی ورزشکاران، متعاقب استفاده از هیدروتراپی باید تاثیرات فیزیولوژیکی آب درمانی را نیز بررسی کرد. به طور کلی، در هنگام قرار گرفتن در آب، تغییرات زیر در بافت‌ها و اندام‌های بدن رخ می‌دهد:

۱) افزایش درجه حرارت بدن.

بر حسب میزان و مقدار گرمای آب، درجه حرارت بدن هم تغییر می‌کند. در اغلب موارد که درجه حرارت آب استخر بین ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، دمای بافت‌ها و عضلات ورزشکار نیز مقداری افزایش ۳۴ تا می‌یابد.

۲) افزایش سوخت و ساز بافت‌ها.

در اثر افزایش حرارت بافت‌های مختلف بدن ، میزان سوخت و ساز یا متابولیسم عمومی بافت‌ها نیز زیاد می‌شود.

۳۳ اتساع عروق.

بالا بودن حرارت آب منجر به بالا رفتن حرارت بدن و متعاقب آن ، متسع شدن عروق و مویرگ‌ها می‌شود. در ضمن ، اتساع عروقی می‌تواند ناشی از افزایش سوخت و ساز سلول‌ها باشد که نیاز به اکسیژن اضافی و دفع بیشتر مواد حاصل از سوخت و ساز دارند .

۴۴ افزایش جریان خون.

افزایش درجه حرارت بدن موجب زیادتر شدن سوخت و ساز سلول‌ها می‌شود که برای جبران کردن این امر ، بدن به افزایش جریان خون بافت‌ها روی می‌آورد.

بنابر این ، میزان جریان خون نیز متعاقب قرار گرفتن در آب گرم افزایش می یابد .

۵۵ افزایش میزان فعالیت قلب.

به دنبال اتساع عروق خونی و زیاد شدن میزان جریان خون ، میزان خون وارده به قلب نیز زیادتر می‌شود و طبق قانون فرانک استارلینگ (هرچه خون وارده به قلب زیادتر شود ، خون خارج شده از آن نیز زیادتر می‌شود) میزان برون ده قلبی نیز افزایش می‌یابد و فعالیت قلبی هم بیشتر می‌شود .

به دنبال ایجاد تاثیرات فیزیولوژیکی فوق در بافت‌ها و اندام‌های بدن، یک سلسله تاثیرات درمانی در فرد مشاهده می‌شود، از جمله: در اثر افزایش جریان خون و بهبود وضع تغذیه در اندام‌ها و دفع سریع مواد زائد ، گرفتگی و اسپاسم عضلات فرد ، بر اثر وقوع تغییرات مذکور ، این درد و ناراحتی ورزشکار از بین می‌رود .

به طور خلاصه می‌توان گفت که تاثیرات درمانی آب به واسطه اثری است که آب روی پوست بدن دارد . در آب درمانی ، پوست بدن به عنوان یک عضو مهم و اساسی است، زیرا بر اثر برخورد جریان آب ، گیرنده‌های عصبی پوست تحریک می شوند. تحریکات ایجاد شده از طریق اعصاب ، بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر می گذارند و این تاثیرات سیستم عصبی مرکزی است که باعث به وجود آمدن اثرات درمانی آب می‌شود .

استفاده از 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 .

موارد کاربرد آب درمانی در ورزش

از هیدروتراپی به غیر از رفع خستگی و آرامش در ورزشکاران ، در موارد دیگری نیز می‌توان استفاده کرد .

مهم‌ترین کاربردهای آب درمانی شامل موارد زیر است :

۱۲/۸ درجه ۱ به عنوان قسمتی از درمان فوری ضایعه ورزشی که باید از آب سرد با درجه حرارت حدود - سانتیگراد استفاده کرد . برای مثال ، قرار دادن مچ پا یا دست ضایعه دیده در ظرف آب سرد ، باعث جلوگیری از ایجاد تورم و التهاب در موضع صدمه دیده می‌شود و درد را کاهش می‌دهد .

۲ در درمان ضایعات ورزشی مزمن مثل کوفتگی ، رگ به رگ شدن و پیچ خوردن مفاصل ، التهاب و تورم - تاندون یا زرد پی می‌توان از آب درمانی استفاده کرد. برخی از متخصصان عقیده دارند که در هر مرحله از ضایعات سیستم عضلانی - استخوانی می‌توان از آب درمانی استفاده کرد . البته توصیه می‌شود که در اوایل وجود ضایعه حاد و شدید ، از آب گرم نیز استفاده کرد .

۳ بعد از عمل جراحی در صدمات ورزشی ، برای به دست آوردن دامنه حرکتی مفاصل می‌توان از آب - درمانی استفاده کرد . از موارد مهم دیگر، کاربرد آب درمانی در ورزش برای تحرک و انعطاف پذیری در عضلات و مفاصل است . در این حالت نیز عضو مورد نظر را در یک وان یا ظرف مناسب قرار می‌دهیم . در صورت امکان می‌توان از استخر آب گرم استفاده کرد. گرمای آب باعث نرم شدن بافت‌ها و عضلات و مفاصل می‌شود و این امر کیفیت انجام حرکات در عضو صدمه دیده را بهبود می‌بخشد .

۴ به عنوان قسمتی از برنامه آمادگی ورزشکاران هم می‌توان از آب درمانی استفاده کرد . منظور این است - که برای گرم کردن عضلات بدن ، افزایش جریان خون در بافت‌ها ، بهبود وضع تغذیه سلول‌ها ، قبل از شروع تمرینات و حرکات جهت تقویت و آماده کردن بدن ، می‌توان از آب درمانی استفاده کرد.

۵ از جمله موارد دیگری که هیدروتراپی در ورزش کاربرد دارد ، تمیز و برطرف کردن مواد خارجی از روی - زخم‌ها ، خراشیدگی‌ها ، تاول‌ها و دیگر صدمات ورزشی است که در پوست بدن به وجود می‌آید .

موارد استفاده نکردن از آب درمانی

اگرچه استفاده از آب درمانی یک روش بدون خطر و بی‌عارضه است و می‌توان آن را برای اکثر ورزشکاران تجویز کرد، بهتر است در هنگام استفاده از آن به نکاتی چند توجه داشت:

- ۱ در هنگام وجود اختلال حسی در ورزشکاران، باید در درجه حرارت آب دقت زیادی به عمل آورد، زیرا - امکان ایجاد ضایعه، پس از استفاده از آب گرم در ورزشکارانی که دچار اختلالات حسی هستند، وجود دارد.
- ۲ همچنین ورزشکارانی که اختلالات گردش خون، عفونت حاد، زخم باز و وسیع، نارسایی قلبی یا - نارسایی تنفسی و اختلالات غدد دارند، نباید از هیدروتراپی استفاده کنند. در صورت به کار بردن آن نیز باید دقت بسیار زیادی به عمل آورد. در هنگام استفاده از آب گرم، چون فشار خون پایین می‌آید، بنابراین در ورزشکارانی که نارسایی قلبی دارند، استفاده از آب درمانی ممنوع است.
- ۳ همچنین در آن دسته از ورزشکاران زن که دوران قاعدگی را می‌گذرانند، نباید از هیدروتراپی استفاده کرد.

دوش گرفتن ورزشکاران

شاید اکنون شایع‌ترین روش استفاده از تاثیرات درمانی آب، دوش گرفتن باشد. برخی از تاثیرات مورد نظر آب درمانی را می‌توان با دوش گرفتن به دست آورد. میزان درجه حرارت آب دوش به صورت درجات سرد، ملایم، گرم و داغ تقسیم بندی می‌شود. چنانچه بازیکنان بعد از مسابقه از دوش آب گرم (۳۳/۹ تا ۳۷/۲ درجه سانتیگراد) و داغ (بیشتر از ۲۶/۷ تا ۳۶/۷ درجه سانتیگراد) و لرم (استفاده کنند، علاوه بر تمیز شدن بدن، باعث ایجاد آرامش هم می‌شود.

برخی از ورزشکاران ترجیح می‌دهند که از دوش سرد استفاده کنند. این عمل نیز باعث تقویت و نیز نیرو بخشیدن به بدن می‌شود. برخی از افراد هم از دو نوع دوش گرم و سرد به طور متناوب استفاده می‌کنند.

نکات مورد توجه در هنگام دوش گرفتن

چون اکثر بازیکنان و ورزشکاران در حال حاضر تنها وسیله‌ای که برای رفع خستگی در دسترس دارند، همین دوش آب گرم می‌باشد، لازم است به نحو صحیح از آن استفاده کنند، پس جا دارد چند نکته را تذکر دهیم:

- ۱ ورزشکارانی که پس از یک تمرین یا مسابقه سنگین فرصت انجام تمرینات و حرکات سبک را پیدا - نکرده‌اند، می‌توانند برخی از حرکات و نرمشها را زیر دوش انجام دهند. همان طور که می‌دانیم، هدف عمده از دوش آب گرم، رفع خستگی و دفع مواد زائد مثل اسید لاکتیک از بدن است. حال اگر ورزشکار

زیر دوش آب گرم حرکات سبک و تمرینات ملایم را انجام دهد ، میزان رفع خستگی بیشتر و مواد زاید سریع تر دفع می‌شود.

۲ چنانچه فشار آب زیاد و فاصله دوش با بدن ورزشکار هم زیاد باشد ، تاثیرات درمانی آب افزایش می‌یابد . -
اعتقاد بر این است که هرچه فاصله دوش با بدن ورزشکار زیاد و فشار آب هم قوی تر باشد، بر اثر برخورد مرتب و مداوم ذرات آب با پوست ورزشکار ، حالتی مانند ماساژ برای فرد احساس لذت و شادابی پدید خواهد آمد .

۳ استفاده از دوش آب سرد برای ورزشکارانی که سابقه استفاده از دوش سرد ندارند ، توصیه نمی‌شود زیرا -
امکان سرما خوردگی زیاد است . این افراد می توانند به تدریج از آب سرد استفاده کنند تا بافت‌های بدن با آب سرد تطابق یابند .

۴ هم‌چنین ورزشکاران باید کلیه نکاتی را که در رابطه با موارد استفاده ، عدم استفاده و احتیاط در زمینه -
هیدروتراپی گفته شد ، رعایت کنند، از جمله این که مدت زیادی زیر دوش آب گرم قرار نگیرند، از آب بسیار داغ مدت زیادی استفاده نکنند و پس از دوش گرفتن فوراً در معرض هوای سرد قرار نگیرند .

۵ باید در هنگام خشک کردن بدن ، از کشیدن محکم حوله روی پوست بدن خودداری کرد زیرا همانطور -
که می‌دانیم ، سطح پوست بدن محل انتشار گیرنده ها و پایانه‌های مختلف عصبی است. بر اثر کشیدن محکم حوله به پوست، معمولاً گیرنده‌های عصبی تحریک می‌شوند و این تحریکات به سیستم عصبی منتقل می‌شود. در نتیجه ، تاثیرات مثبت دوش یا از بین می‌رود یا کاهش می‌یابد.

۶ بهتر است متعاقب دوش گرفتن یا استفاده از روش‌های دیگر آب درمانی ، ورزشکار به مدت کافی -
استراحت کند و یا بخوابد . این کار باعث افزایش تاثیرات دوش و آب درمانی می‌شود

آب‌درمانی توسط آب‌های شفابخش

بیمارانی که عضلات ضعیف دارند یا بعد از عمل جراحی عضوی از بدنشان بی‌حرکت و بی‌استفاده مانده، فیزیوتراپی در آب گرم بخشی از درمان است، چرا که مفاصل و عضلات را در آب راحت‌تر تکان و ورزش می‌دهند تا حرکت عضو مستحکم‌تر و پیشرفته‌تر شود.

یکی از مکان‌های جذاب و دیدنی گردشگر در سراسر دنیا، چشمه‌های آب گرم یا آب معدنی است. معمولاً غیر از مسافرانی که باهدف گردشگری به این نقاط سفر می‌کنند، عده‌ای هم به دنبال درمان دردهای مختلف مفصلی و عصبی، امراض پوستی و تمدد اعصاب به این نقاط می‌روند. به طور کلی به آب‌های

زیرزمینی که دارای مواد و املاح شیمیایی هستند، آب‌های معدنی گفته می‌شود. تاثیرات درمانی زیادی برای اکثر این آب‌ها شناخته شده است. امواج و همچنین عناصر موجود در این آب‌ها شامل یون‌های سدیم، کلسیم، منگنز، آهن، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، هیدروژن و... بر سلامت انسان موثرند. در بعضی از مناطق دنیا آنقدر چشمه‌های آب معدنی اهمیت دارد که از آنها حتی در بیمارستان‌ها با سیستم‌های مدرن و سالم‌سازی شده برای آب درمانی استفاده می‌شود.

کشور ما ایران هم یکی از نقاط غنی از لحاظ وجود آب‌های معدنی و چشمه‌های آب گرم است که معروف‌ترین آنها در محلات، سرعین، رامسر، لاهیجان، سمنان، تخت‌سلیمان، لاریج، رینه، گرم کلنو (بندرعباس) و گلشتر(رودبار) قرار دارند. در کشور ما نیز بعضی از این چشمه‌های آب گرم دارای امکانات مدرن برای استفاده بازدیدکنندگان هستند که شامل دوش‌های انفرادی و عمومی، سونا، جکوزی، استخر، سالن فیزیوتراپی و سایر امکانات جنبی است و این باعث می‌شود تا در کنار لذت بردن از مناطق دیدنی و آب و هوای فرحبخش این مراکز، بهداشت و سلامت عمومی نیز به خاصیت درمانی این چشمه‌ها اضافه شود. شاید شما هم تا به حال از حمام آب گرم برای خلاصی از درد دست و پا استفاده کرده باشید! شاید هم گاهی برای هوشیار کردن بدنتان از آب سرد استفاده کرده باشید. آب که بخش عمده‌ای از بدن ما را تشکیل می‌دهد به صورت‌های مایع، یخ، بخار یا گاز در طبیعت وجود دارد و برای ایجاد آرامش، تحریک جریان خون، حذف آلودگی‌ها از پوست، کاهش درد و درمان بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قدرت سودمندی آب از زمان‌های قدیم ارزشمند بود و پزشکان در درمان بیماری‌ها و سلامت مردم از آن استفاده می‌کردند. حمام بخار در بین رومی‌ها و ترک‌ها معمول بوده و مردم چین باستان و سرخپوستان آمریکایی درباره تاثیرات شفافبخش آب اطلاعاتی داشتند. در اروپا هم استفاده از چشمه‌های معدنی که <اسپاز (spas)> نام دارند، برای سلامت معمول بوده است.

● چگونه آب مایه حیات است

در سال ۱۹۸۵ یک حمام در چشمه‌ای در <ویت‌ویچ> در انگلستان ایجاد شد که آب آن از ۶۰ متری دریاچه‌ای زیرزمینی به بالا کشیده می‌شد. این آب طبیعی که دمای آن ۳۳ درجه سانتی‌گراد (کمی پایین‌تر از دمای طبیعی بدن) حرارت دارد، از آب تازه نشاط‌آورتر است. دیدار کنندگان بدون هیچ تلاشی در آب شناور می‌مانند و این کار به آنها آرامش و روحیه‌ای تازه می‌دهد.

آب‌های معدنی دارای دو خاصیت عمده هستند، خاصیت اول مربوط به دما و درجه حرارت و خاصیت دوم مربوط به املاح و ترکیبات شیمیایی موجود در آنهاست. گرمای آب باعث می‌شود مفاصل و عضلات آرامش یابد. رسیدن گرما به رگ‌های بیمار خون را در بدن او افزایش داده و اکسیژن بیشتری در دسترس سلول‌ها قرار می‌دهد.

همچنین گشاد شدن مویرگ‌ها در اثر گرمای آب قابلیت عکس‌العمل اعصاب را بالا برده و هدایت انرژی حرارتی مورد نیاز را تامین کرده، کار تبادل مواد در سلول‌های بدن را تسریع و موجب رفع خستگی عضلات و آرامش در سلسله اعصاب می‌شود. برای بیمارانی که عضلات ضعیف دارند یا بعد از عمل جراحی عضوی از بدنشان بی‌حرکت و بی‌استفاده مانده، فیزیوتراپی در آب گرم بخشی از درمان است، چرا که مفاصل و عضلات را در آب راحت‌تر تکان و ورزش می‌دهند تا حرکت عضو مستحکم‌تر و پیشرفته‌تر شود.

در حین ماساژ در آب، درمانگر می‌تواند فشار بیشتری برای بیمار بکار گیرد، بدون آنکه احساس درد و ناراحتی در او ایجاد شود. خواص معدنی چشمه‌ها نیز بر اساس نوع و ماده معدنی موجود در آن متفاوت است. مطالعات کافی و اختصاصی بر روی هر کدام از چشمه‌های آب گرم موجود و خواص آنها انجام نشده است. مسلماً وجود درمان‌های فیزیکی از جمله آب درمانی، حمام و کمپرس‌های گرم و سرد سونا و آب‌معدنی درمانی، درمان‌های خاص دارویی معمول را نفی نمی‌کند، بلکه به‌عنوان درمان‌های کمکی در درمان این بیماری‌ها به‌کار می‌رود.

● آبی برای مفاصل خشک

تحقیقات انجام شده در پروژه <نایاده> ایتالیا اثر درمانی چشمه‌های آب معدنی بر استئوآرتریت یا همان آرتروز را بررسی کرده است. طی ۲ سال ۶ هزار و ۱۱۱ بیمار مبتلا به آرتروز اولیه و ثانویه بررسی شده‌اند. درمان دوره‌های یک ساله در شستشو با آب (بالنئوتراپی) و لجن‌درمانی به مدت ۲ سال پی‌درپی و آب درمانی با آب حاوی گوگرد، سدیم، کلر، برمید، یدید، سولفات و بی‌کربنات در چشمه آب گرم ایتالیا نشان داد که طی این دو سال میزان درمان‌های دارویی و فیزیکی مورد نیاز بیماران، تعداد موارد بستری در بیمارستان و غیبت از محل کار در گروهی که تحت آب گرم درمانی قرار گرفته بودند، کاهش مشخصی داشته است.

این آمار نشان می‌دهد که درمان با آب چشمه می‌تواند در درمان و تسکین دردهای آرتروز مفید واقع شود. در مطالعه دیگری اثر آب درمانی و شستشو با آب (بالنئوتراپی) بر کمردرد مزمن بررسی شد، در این مطالعه اثر آب معدنی درمانی و آب درمانی با آب شیر (آب‌های غیرمعدنی) مقایسه شد و دیده شد که بعد از ۳ ماه درمان با حمام آب معدنی، پیشرفت واضحی در درمان بیماران ایجاد شد. این پیشرفت شامل بررسی حرکات ستون مهره‌ها، وضعیت درد، حساسیت و درد عضلات اطراف مهره‌ها در لمس و میزان مورد نیاز داروهای ضددرد است. بدین ترتیب در این مطالعه مشخص شد که اثر آب درمانی در درمان کمردرد از نظر آماری به‌طور مشخصی بیش از اثر آب‌های غیرمعدنی است.

● آب معدنی روی پوست شما

پسوریازیس نوعی بیماری پوستی است که در آن به‌دلیل اختلال در سیستم ایمنی بدن، علائمی چون التهاب و پوسته‌ریزی فلس مانند پوست، همراه با درد مفاصل در بیماران ایجاد می‌شود.

گروهی از محققان اثر آب معدنی درمانی را بر درمان پسوریازیس بررسی کرده‌اند. در این مطالعه از آب‌های معدنی <لئوپولدین> که سرشار از گوگرد است استفاده شده. بیوپسی پوستی از ضایعات بیمار قبل و ۴ هفته پس از درمان انجام شد و مشاهده شد پیشرفت درمان در افرادی که با آب معدنی درمان شده بودند ۹/۵۸ درصد و در افرادی که با آب مقطر درمان شده بودند ۵/۵۰ درصد است.

● مراقب باشید!

با وجود تمام این آثار ارزشمند آب‌های معدنی، نکته‌ای که انسان را در مشاهده این مراکز، دل‌آزده می‌کند، عدم رعایت بهداشت از سوی مردم است که به‌خصوص در استخرهای آب گرم و دوش‌های عمومی بسیار دیده می‌شود.

به همین علت برای اینکه بتوانیم از خواص درمانی آب‌های معدنی استفاده کافی ببریم، به تمام هموطنان توصیه می‌کنیم هنگام مراجعه به این نقاط به‌خصوص در استخرها و حوضچه‌های عمومی بهداشت را رعایت کنند. دوش گرفتن قبل و بعد از استفاده از استخر و رعایت بهداشت فردی و استفاده از وسایل بهداشتی شخصی برای سلامت استفاده از این مراکز شرط لازم است. همچنین لازم به ذکر است که باید از تکرار و استفاده مداوم از آب‌های معدنی پرهیز شود چون ممکن است بدن نسبت به یون‌ها تطابق پیدا کند.

افرادی که نارسایی قلبی، بیماری عفونی یا زخم‌های باز وسیع دارند، نباید از آب‌های معدنی استفاده کنند و در صورت استفاده باید جوانب احتیاط و بهداشت را کاملاً رعایت کرده و مراقب باشند. بهتر است پیش از هر نوع درمان کمکی از جمله آب معدنی درمانی با پزشک خود مشورت کنید.

تمرینات مختلفی در استخرهای آب‌درمانی انجام می‌گیرد که نتایج بسیار خوبی در پی دارد. از جمله راه رفتن و دویدن در آب بدون کمک از تجهیزات مختلف، خیلی مفیدتر از سایر فعالیت‌هاست. حرکات‌های افقی به جلو و عقب برای مفاصل بازو و ران بسیار مفید است.

ناتروپاتی یکی از شیوه‌های طب کل‌نگر، که از دوران باستان وجود داشته، از روش‌های درمان‌های طبیعی محسوب می‌شود. ناتروپات‌های امروزی نیز مانند بقراط پدر علم پزشکی که به طور مشخص می‌توانیم او را پدر ناتروپاتی هم بدانیم، ترکیبی از رژیم غذایی، روزه، آب‌درمانی و ورزش و برخی تکنیک‌های خاص را در سیستم درمانی‌شان به کار می‌برند.

ناتروپاتی به یک روش خاص درمانی تاکید نمی‌کند، بلکه از روش‌ها و دستورات درمانی طبیعی تشکیل شده است. و آب‌درمانی یکی از مهمترین بخش‌های این رشته درمانی است.

قطعاً یک استخر شنا در یک بیمارستان با سایر استخرهای موجود تفاوتی ندارد. اما اگر جلوتر بروید و با دقت‌تر نگاه کنید درمی‌یابید که آب این‌گونه استخرها گرم‌تر است، به تدریج ولرم می‌شود و هوای داخل استخر با هوای بیرون متفاوت است. سپس توجه‌تان به وسایل روی آب جلب می‌شود. در واقع هیچ‌کس در

این گونه استخرها شنا نمی‌کند بلکه همه به نوعی به وسیله تخته‌های پلاستیکی، روی آب شناور و در حال انجام تمرینات مختلف ورزشی هستند.

در این گونه استخرها روش‌های درمانی بی‌نظیری برای دردهای گردن و دردهای ناشی از سخت‌شدگی و پیچیدگی عضلات ارایه می‌شود. اهلولیا رئیس یک مرکز آب‌درمانی در نیودلهی هند می‌گوید: در این جا روش‌های مختلف آب‌درمانی که از زمان‌های قدیم هم مورد استفاده بوده ارایه می‌شود. آب‌درمانی راهی برای درمان بیماری‌های مختلف است. آب‌درمانی با آبی تمیز، تازه و سرد منافذ پوست را باز و به جریان گردش خون در بدن کمک می‌کند، فعالیت ماهیچه‌های بدن را بهبود می‌بخشد و نهایتاً روشن‌تر شدن پوست بدن و چهره را به همراه دارد.

به گفته کارشناسان شیوه‌های قدیمی استحمام در رودخانه‌ها، حوض‌ها و آبشارها، نمونه‌های ابتدایی از آب‌درمانی بوده است. شیوه‌های متفاوتی از استحمام مثل حمام ستون فقرات، حمام گرم برای پاها، حمام بخار و ... اشکالی از آب‌درمانی محسوب می‌شوند.

و اما امروزه، پزشکان در صددند از آب‌درمانی برای درمان برخی از بیماری‌های سیستم عضلانی - اسکلتی بدن کمک بگیرند. آن‌ها برای این کار از یک حوضچه کوچک استفاده می‌کنند در حالی که ناتروپات‌ها از یک استخر بزرگ که پر از آب گرم است بهره می‌گیریم. افراد زیادی با کمردردهای سخت برای درمان به ناتروپات‌ها مراجعه می‌کنند و تقریباً ۷۰ درصد آن‌ها پس از یک دوره آب‌درمانی به مدت ۱۴ تا ۲۱ روز از درد رهایی می‌یابند. و به معالجه دیگری نیاز ندارند. جراحات گردن و سر، جراحات نخاعی، جراحات ناشی از اعمال جراحی، استخوان‌دردهای شدید، سخت‌شدگی و التهاب مفاصل و آسیب‌دیدگی‌های ورزشی و ... با شیوه‌های آب‌درمانی قابل بهبود و درمان هستند. ولیکن برای اکثر بیماران روش‌های آب‌درمانی نوعی فیزیوتراپی معمولی محسوب می‌شود.

در آب‌درمانی با بهره‌گیری از اصول فیزیکی حاکم بر آب به معالجه بیمار دست می‌یازند. به این ترتیب که نیروی شناوری آب می‌تواند فشار نیروی جاذبه بر ستون فقرات را کاهش دهد، و متقابلاً بدن، در مقابل افزایش هیدرواستاتیک نیروی آب، واکنش نشان داده، گشادشدگی شریان‌های بدن و نهایتاً بهبود جریان خون را به همراه دارد. همچنین مقاومت یا کشش آب باعث تقویت و کشش عضله‌ها می‌شود به این ترتیب که این کشش در آب باعث کاهش نیروی جاذبه بر وزن بدن، ستون فقرات، ماهیچه‌ها و رباط‌ها می‌شود. چنین درمانی به بهبود، ایجاد تعادل و هماهنگی در بدن منجر می‌شود.

بر اساس نظریه کارشناسان در مرکز بیماری‌های نخاعی، آب‌درمانی در بهبود و کارایی سیستم قلبی عروقی و تنفسی تاثیر بسزایی دارد. همچنین سوخت و ساز بدن را بهبود بخشیده، دردها و کوفتگی‌های عضلانی را کاهش می‌دهد.

تحقیقات نشان داده، مادران بارداری که پیش از وضع حمل از شیوه‌های آب‌درمانی استفاده کرده‌اند، وضع حمل بهتری داشته‌اند. گرمی آب به عضلات آرامش داده، کوفتگی را از میان می‌برد و مادر با درد کمتری زایمان می‌کند.

برای آب‌درمانی از تجهیزات مختلفی استفاده می‌شود از جمله شناورهای کوچک و بزرگ، نگهدارنده‌های گردن، لوله‌های کف‌ساز، حلقه‌های نگهدارنده و دستکش‌های مخصوص. استخرهای آب‌درمانی یک کف مایل و افقی دارد که با پله‌های ویژه‌ای قابل تنظیم است.

تمرینات مختلفی در استخرهای آب‌درمانی انجام می‌گیرد که نتایج بسیار خوبی در پی دارد. از جمله راه رفتن و دویدن در آب بدون کمک از تجهیزات مختلف، خیلی مفیدتر از سایر فعالیت‌هاست. حرکات‌های افقی به جلو و عقب برای مفاصل بازو و ران بسیار مفید است.

ماریا گروتی رئیس بنیاد توان‌بخشی و مراقبت از سالمندان دانشگاه فیلیندرز استرالیا می‌گوید: آب‌درمانی برای بیمارانی که از اضافه وزن رنج می‌برند و همچنین دچار درد مفاصل و زانو هستند و از طرفی تمرینات ایروبیک را برای کاهش وزن مشکل می‌یابند، بسیار مفید شناخته شده است.

وی معتقد است که تمرین‌های آب‌درمانی در یک استخر گرم، به بهبود توانایی‌ها و تحرک بیماران مسن مبتلا به التهاب مفصل و یا درد زانو بسیار کمک می‌کند. او دو دسته از بیمارانی را که از حرکات ژیمناستیک و آب‌درمانی استفاده کرده‌اند را با هم مقایسه کرده و دریافته که استفاده از هر دوی این روش‌ها خوب است اما فواید متفاوتی دارد. کسانی که برای درمانشان از شیوه‌های آب‌درمانی استفاده کرده بودند موفق شدند، مسافت بیشتری را بپیمایند ولیکن آنان که از تمرینات ژیمناستیک بهره برده بودند، دارای قدرت بدنی بیشتری شده بودند.

تحقیقات نشان داده که آب‌درمانی تاثیر بسیار زیادی در افزایش توان فیزیکی و بهبود جریان گردش خون به خصوص هنگامی که درد و ناتوانی مانع از انجام تمرینات کاهش وزن (پیاده‌وری) می‌شود دارد. اما برای افزایش مقاومت مفاصل اطراف زانو و رباط‌ها استفاده از تمرینات مقدماتی ژیمناستیک موثرتر خواهد بود.

در آمریکا و بسیاری از کشورهای غربی از ورزش‌های آبی به عنوان شیوه‌های آب‌درمانی استفاده نمی‌شود ولیکن آن‌ها مردم را به انجام تمرینات ایروبیک در آب و انجام تمرینات هوازی تشویق می‌کنند. همان‌طور که می‌دانید مقاومت زیادتری در آب نسبت به هوا وجود دارد، بنابراین انجام تمرینات ایروبیک در آب باعث تقویت بهتر و بیشتر ماهیچه‌ها شده، تنش کمتری را نسبت به تمرینات معمول ایروبیک به همراه دارد و از طرفی آب، گرمای تولید شده در خلال تمرینات را از بین می‌برد.

رژیم آب درمانی : خوب یا بد؟

آیا رژیم آب درمانی خوب می باشد یا اینکه برای بدن مضر است؟

اگر قند و نشاسته از برنامه غذایی حذف شود، سوخت به سلولهای عصبی نمی‌رسد در نتیجه فرد به عوارضی چون کاهش تمرکز، ضعیف شدن حافظه و عصبی شدن دچار می‌شود.

مسوول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران گفت: رژیم‌های نامناسب غذایی، عوارضی چون سوء تغذیه را به همراه دارد بنابراین باید زیر نظر یک رژیم‌شناس، برنامه غذایی خود را تنظیم کرد.

دکتر برلیانت بزرگمهر افزود: برخی افراد تنها یک ماده غذایی را مصرف می‌کنند و به عبارت دیگر تک خوری می‌کنند؛ این در حالیست که بر اساس توصیه متخصصان، افراد باید از ۵ گروه غذایی اصلی شامل شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها، گوشت و حبوبات و مغز دانه‌ها و تخم مرغ تغذیه کنند البته امکان دارد که گروهی را جانشین گروه دیگر کرد اما نباید آنها را از برنامه غذایی حذف کرد.

وی تاکید کرد: غذای افرادی که تک خوری می‌کنند، تنوع غذایی ندارد این در حالیست که یکی از عوامل بیماری و سوء تغذیه، نداشتن تنوع غذایی است. مسوول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه متابولیسم برخی مواد مغذی با مواد غذایی دیگر کامل می‌شود، گفت: مواد پروتئینی باید با کربوهیدرات‌ها مصرف شوند تا تاثیر لازم را بر بدن داشته باشند یا آهن با مواد اسیدی بهتر جذب می‌شود بنابراین رژیم‌های مبتنی بر تک خوردن نه تنها نیاز بدن را تامین نمی‌کند بلکه باعث ایجاد دلزدگی و در نتیجه حرص و ولع برای مصرف غذاهای مختلف می‌شود.

وی با بیان اینکه رژیم‌های کم کالری نیز نیاز بدن را تامین نمی‌کند، اظهار کرد: این گونه رژیم، بدن را دچار سوء تغذیه می‌کند چون بدن به متابولیسم پایین عادت می‌کند و غذاهای معمولی تکافوی نیاز بدن را نمی‌کند. بزرگمهر با اشاره به رژیم آب درمانی گفت: این رژیم هم به سوء تغذیه منجر می‌شود. علاوه بر آن، ورم سلولی ایجاد می‌کند به گونه‌ای که آب داخل سلول زیاد می‌شود و می‌تواند عوارضی چون کوری و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به برخی رژیم‌ها که مبتنی بر قطع مصرف کربوهیدرات‌هاست، اظهار کرد: اگر قند و نشاسته از برنامه غذایی حذف شود، سوخت به سلولهای عصبی نمی‌رسد در نتیجه فرد به عوارضی چون کاهش تمرکز، ضعیف شدن حافظه و عصبی شدن دچار می‌شود.

بزرگمهر در پایان در پاسخ به این پرسش که آیا افرادی که موضعی چاق هستند می‌توانند نقاط مشخصی از بدن خود را لاغر کنند، اظهار کرد: رژیم‌های لاغری غلط باعث سوختن پروتئین به جای چربی می‌شود در

نتیجه اندامهایی مانند صورت لاغر می‌شود بنابراین به منظور لاغر کردن نقاط خاصی از بدن، باید زیر نظر رژیم شناس و متخصص تغذیه، رژیم گرفت.

انرژی در آب درمانی

شاید آسان‌ترین، راحت‌ترین و ارزان‌ترین وسیله‌ای که ورزشکاران و مردم برای رفع خستگی، کسالت و به دست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده می‌کنند، آب باشد. گرفتن دوش آب گرم پس از ورزش و مسابقه، یا پس از انجام کارهای سنگین روزانه، تقریباً یک امر طبیعی و عادی است که تمام بازیکنان و افراد آگاهانه یا بدون آگاهی از آن استفاده می‌کنند. به گزارش ایرنا، آب درمانی، یک روش عامه‌پسند است و به خلاف اکثر روشهای دیگر، رفع خستگی عضلانی با رضایت و خوشنودی ورزشکاران توأم می‌شود. با تمام مزایا در مورد آب درمانی، باید گفت: «با شناخت و آگاهی از تاثیرات فیزیولوژیکی و درمانی آب، به آسانی و راحتی می‌توان از آن استفاده کرد.» «هیدروتراپی» به معنای آب درمانی در گذشته توسط ایرانی‌ها، مصری‌ها، یونانی‌ها و ژاپنی‌ها، با توجه به خواص درمانی آب، به فراوانی مورد استفاده قرار می‌گرفت. هیدروتراپی یا آب درمانی به شکل امروزی آن را شاید بتوان مدیون دکتر «جان فلور» انگلیسی دانست. شاید استفاده از آب در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمی و روحی، قدمتی معادل قدمت زندگی بشر داشته باشد. مزایا و خصوصیات استفاده از آب درمانی برای تسکین دردها و آفرینش آرامش، یعنی در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمانی - روحی، متعدد است. در دسترس بودن آن برای همه، ارزان بودن نسبت به روش‌های دیگر، اندازه‌گیری درجه حرارت آب به آسانی، سبک شدن وزن بدن در آب و عامه‌پسند بودن آن برای همه، از جمله مزایای آب درمانی است.

● آب و رفع خستگی

آب درمانی چگونه باعث رفع خستگی ورزشکاران می‌شود؟ برای شناخت و آگاهی از چگونگی عمل و علل رفع خستگی ورزشکاران، متعاقب استفاده از هیدروتراپی باید تاثیرات فیزیولوژیکی آب درمانی را نیز بررسی کرد. به طور کلی، در هنگام قرار گرفتن در آب، تغییرات زیر در بافت‌ها و اندام‌های بدن رخ می‌دهد.

- افزایش درجه حرارت بدن: بر حسب میزان و مقدار گرمای آب، درجه حرارت بدن هم تغییر می‌کند. در اغلب موارد که درجه حرارت آب استخر بین ۳۴ تا ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، دمای بافت‌ها و عضلات ورزشکار نیز مقداری افزایش می‌یابد.

- افزایش سوخت و ساز بافت ها: در اثر افزایش حرارت بافت های مختلف بدن، میزان سوخت و ساز یا متابولیسم عمومی بافت ها نیز زیاد می شود.

- اتساع عروق: بالا بودن حرارت آب منجر به بالا رفتن حرارت بدن و متعاقب آن، متسع شدن عروق و مویرگ ها می شود. در ضمن، اتساع عروقی می تواند ناشی از افزایش سوخت و ساز سلول ها باشد که نیاز به اکسیژن اضافی و دفع بیشتر مواد حاصل از سوخت و ساز دارند.

- افزایش جریان خون: افزایش درجه حرارت بدن موجب زیاده تر شدن سوخت و ساز سلول ها می شود که برای جبران کردن این امر، بدن به افزایش جریان خون بافت ها روی می آورد. بنابر این، میزان جریان خون نیز متعاقب قرار گرفتن در آب گرم افزایش می یابد.

- افزایش میزان فعالیت قلب: به دنبال اتساع عروق خونی و زیاد شدن میزان جریان خون، میزان خون وارده به قلب نیز زیاده تر می شود و طبق قانون فرانک استارلینگ (هرچه خون وارده به قلب زیاده تر شود، خون خارج شده از آن نیز زیاده تر می شود) میزان برون ده قلبی نیز افزایش می یابد و فعالیت قلبی هم بیشتر می شود.

به دنبال ایجاد تاثیرات فیزیولوژیکی فوق در بافت ها و اندام های بدن، یک سلسله تاثیرات درمانی در فرد مشاهده می شود، از جمله در اثر افزایش جریان خون و بهبود وضع تغذیه در اندام ها و دفع سریع مواد زائد، گرفتگی و اسپاسم عضلات فرد، بر اثر وقوع تغییرات مذکور، این درد و ناراحتی ورزشکار از بین می رود. به طور خلاصه می توان گفت که تاثیرات درمانی آب به واسطه اثری است که آب روی پوست بدن دارد. در آب درمانی، پوست بدن به عنوان یک عضو مهم و اساسی است، زیرا بر اثر برخورد جریان آب، گیرنده های عصبی پوست تحریک می شوند. تحریکات ایجاد شده از طریق اعصاب، بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر می گذارند و این تاثیرات سیستم عصبی مرکزی است که باعث به وجود آمدن اثرات درمانی آب می شود. استفاده از آب درمانی روی جریان خون، سوخت و ساز بدن، سیستم عصبی، ترکیب خون و میزان ترشح غدد نیز تاثیر می گذارد و در نهایت، تجمع این تاثیرات روی روان فرد منعکس می شود.

● موارد کاربرد آب درمانی در ورزش

از هیدروتراپی به غیر از رفع خستگی و آرامش در ورزشکاران، در موارد دیگری نیز می توان استفاده کرد. مهم ترین کاربردهای آب درمانی شامل موارد زیر است:

(۱) به عنوان قسمتی از درمان فوری ضایعه ورزشی که باید از آب سرد با درجه حرارت حدود ۸/۱۲ درجه سانتیگراد استفاده کرد. برای مثال، قرار دادن مچ پا یا دست ضایعه دیده در ظرف آب سرد، باعث جلوگیری از ایجاد تورم و التهاب در موضع صدمه دیده می شود و درد را کاهش می دهد.

(۲) در درمان ضایعات ورزشی مزمن مثل کوفتگی، رگ به رگ شدن و پیچ خوردن مفاصل، التهاب و تورم تاندون یا زرد پی می توان از آب درمانی استفاده کرد. برخی از متخصصان عقیده دارند که در هر مرحله از ضایعات سیستم عضلانی - استخوانی می توان از آب درمانی استفاده کرد. البته توصیه می شود که در اوایل وجود ضایعه حاد و شدید، از آب گرم نیز استفاده کرد.

(۳) بعد از عمل جراحی در صدمات ورزشی، برای به دست آوردن دامنه حرکتی مفاصل می توان از آب درمانی استفاده کرد. از موارد مهم دیگر، کاربرد آب درمانی در ورزش برای تحرک و انعطاف پذیری در عضلات و مفاصل است. در این حالت نیز عضو مورد نظر را در یک وان یا ظرف مناسب قرار می دهیم. در صورت امکان می توان از استخر آب گرم استفاده کرد. گرمای آب باعث نرم شدن بافت ها و عضلات و مفاصل می شود و این امر کیفیت انجام حرکات در عضو صدمه دیده را بهبود می بخشد.

(۴) به عنوان قسمتی از برنامه آمادگی ورزشکاران هم می توان از آب درمانی استفاده کرد. منظور این است که برای گرم کردن عضلات بدن، افزایش جریان خون در بافت ها، بهبود وضع تغذیه سلول ها، قبل از شروع تمرینات و حرکات جهت تقویت و آماده کردن بدن، می توان از آب درمانی استفاده کرد.

(۵) از جمله موارد دیگری که هیدروتراپی در ورزش کاربرد دارد، تمیز و برطرف کردن مواد خارجی از روی زخم ها، خراشیدگی ها، تاول ها و دیگر صدمات ورزشی است که در پوست بدن به وجود می آید.

● ممنوعیت استفاده از آب درمانی

اگرچه استفاده از آب درمانی یک روش بدون خطر و بی عارضه است و می توان آن را برای اکثر ورزشکاران تجویز کرد، بهتر است در هنگام استفاده از آن به نکاتی چند توجه داشت:

(۱) در هنگام وجود اختلال حسی در ورزشکاران، باید در درجه حرارت آب دقت زیادی به عمل آورد، زیرا امکان ایجاد ضایعه، پس از استفاده از آب گرم در ورزشکارانی که دچار اختلالات حسی هستند، وجود دارد.

(۲) همچنین ورزشکارانی که اختلالات گردش خون، عفونت حاد، زخم باز و وسیع، نارسایی قلبی یا نارسایی تنفسی و اختلالات غدد دارند، نباید از هیدروتراپی استفاده کنند. در صورت به کار بردن آن نیز باید دقت بسیار زیادی به عمل آورد. در هنگام استفاده از آب گرم، چون فشار خون پایین می آید، بنابراین در ورزشکارانی که نارسایی قلبی دارند، استفاده از آب درمانی ممنوع است.

(۳) همچنین در آن دسته از ورزشکاران زن که دوران قاعدگی را می گذرانند، نباید از هیدروتراپی استفاده کرد.

یک فیزیوتراپیست:

شنا دراستخرهای با آب بسیار گرم باعث تشدید خستگی می شود

آب درمانی موجب تقویت و رفع گرفتگی عضلات می شود یک فیزیوتراپیست اظهار داشت: آب درمانی یک دوره مکمل برای درمان های پزشکی و سنتی است که علاوه بر درمان های جسمانی باعث کاهش استرس و افزایش روحیه مثبت در ورزشکاران می شود. احمدی، فیزیوتراپیست در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه خوزستان، گفت: آب درمانی یکی از دوره های مکمل درمان های پزشکی و سنتی است که در میان فیزیوتراپیست ها به عنوان یک تکنیک درمانی به شمار می رود. وی ادامه داد: این روش درمانی به تنهایی نمی تواند در بهبود آسیب دیدگی ورزشکاران موثر باشد. این درمان در کنار درمان های دیگر پزشکی در زنجیره بهبودی قرار می گیرد و علاوه بر بهبود آسیب دیدگی جسمانی و بیماری های مرتبط با آن، استرس و اضطراب ناشی از وضعیت پیش آمده برای افراد به خصوص ورزشکاران را کاهش می دهد.

احمدی عنوان کرد: نکته اساسی این است که آب درمانی همان قدر که مفید است می تواند مضر باشد. مضر بودن این روش به تنهایی در صورت انجام ورزش های نادرست در آب ایجاد می شود اما با این وجود نباید محاسن این روش درمانی نادیده گرفته شود. آب به علت وارد کردن فشار هیدروستاتیک که یکی از خواص آن است می تواند بیماری ادم (تورم عضلانی) را کنترل کرده و یا آن را کاهش دهد. در میان اقشار مختلف مردم جامعه ورزشکاران بهای بیشتری به آب درمانی می دهند. آسیب دیدگی در ورزشکاران باعث کاهش انگیزه و بروز اضطراب می شود که می توان با آب درمانی از نظر روحی آن ها را نیز درمان کرد. آب درمانی روش مناسبی است که بیمار یا ورزشکار آسیب دیده استعداد به سرعت خوب شدن را پیدا می کند.

وی گفت: انسان در آب حدود چهار برابر بیشتر انرژی مصرف می کند، هرچه صرف انرژی بیشتر باشد عضلات قوی تر می شوند، بنابراین تمرین در آب باعث افزایش قدرت بدنی فرد خواهد شد. همچنین فردی که در اندام تحتانی دچار شکستگی شده باشد می تواند از روش آب درمانی برای بهبود وضعیت خود استفاده کند.

احمدی گفت: علاوه بر ورزشکاران آسیب دیده، در موارد بسیاری مشاهده شده است که ورزشکاران سالم نیز برای تقویت عضلات خود از این روش درمانی بسیار استقبال می کنند زیرا فرد در آب احساس سبکی می کند. این کاهش وزن باعث از بین رفتن گرفتگی عضلات و همچنین به میزان چشم گیری باعث رفع خستگی می شود. آب درمانی یک روش درمان بیماری ها است و رفع خستگی با استفاده از این روش در اولویت بعدی قرار دارد.

وی ادامه داد: دما مهم ترین عامل در دوره های آب درمانی است. استخر با آب بسیار گرم باعث تشدید خستگی و آب سرد باعث لرزش و افزایش انقباض ماهیچه ها می شود. دمای آب گرم باید بین ۳۳ تا ۳۵ درجه سانتی گراد یا ۹۲ تا ۹۵ درجه فارنهایت و دمای آب سرد باید بین ۲۹ تا ۳۹ درجه سانتی گراد یا ۸۵ تا ۹۰ درجه فارنهایت باشد. کف استخر باید حتما مسطح و صاف و استخر دارای ابعاد سه در چهار متر بوده و عمق آن نیز باید بین نیم تا یک و نیم متر باشد.

این فیزیوتراپیست عنوان کرد: ما در زمینه آب درمانی برای ورزشکاران کارهای زیادی انجام داده ایم که راه اندازی کلینیک پزشکی ورزشی در اهواز یکی از این کارها بود. هدف از راه اندازی این مکان ارائه خدمات درمانی به ورزشکاران است. متاسفانه جامعه و دانشگاه های ما زمینه ای برای مشاوره افراد جهت یافتن متخصص فیزیوتراپی فراهم نکرده اند. در واقع منبع و مرکز مناسبی برای مشاوره آب درمانی در کشور ما وجود ندارد.