

هیدروترابی یا آب درمانی



تهیه کننده: واحد فیزیوتراپی

تأیید کننده: دکتر خلیل علی زاده-متخصص ارتوپدی

تاریخ تدوین: 95/3/21

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 02

کد: ATH-PSY/ED-131

منبع:

Management of Common

Musculoskeletal Disorders

برای مثال افراد مسنی که به علت بیماری‌های زمینه ای بتدریج دچار ضعف می شوند و خطرات زمین خوردن و بی تعادلی برای آنها وجود دارد و یا ورزشکارانی که به دنبال آسیب دیدگی و درمان جهت پیشگیری از آسیب مجدد، می توانند از مزایای آب درمانی بهره مند شوند.

فیزیوتراپی داخل آب می تواند در کنار سایر درمانهای

فیزیوتراپی در کلینیک برای دریافت نتیجه بهتر انجام شود.

آب درمانی به صورت انفرادی یا گروهی قابل انجام است. در نوع انفرادی، فیزیوتراپیست با توجه به نوع بیماری و محدودیتهای حاصل از آن برای بیمار و با استفاده از ترکیب مهارت های فیزیوتراپی و خواص آب ، برنامه درمانی را طرح ریزی می کند .

در درمان گروهی ، افراد با بیماریهای مشابه و یا تمرینات مشابه با هم تحت درمان داخل آب قرار می گیرند.

تمامی بیماران قبل از ورود به داخل آب بایستی تحت معاینه فیزیوتراپیست قرار بگیرند. مشکلات و محدودیت های بیمار بررسی می شود. پوست بیمار از لحاظ وجود آسیب دیدگی ها شواهد وجود بیماری و زخم کنترل می شود و در صورتیکه حضور بیمار داخل آب برای خود و سایرین امکان بروز مشکلات را داشته باشد، از آن مانع می شود. بیمارانی که به دلیل جراحی‌های ستون فقرات، آسیبهای نخاعی، مشکلات افزایش سن و ... دچار بی اختیاری ادراری و مدفوع هستند از حضورشان در آب جلوگیری می شود. بیمارانی که در معاینات اولیه بدلیل ضعف بدنی و محدودیت فیزیکی امکان حضور در آب را ندارند، جهت حصول آمادگی در قسمت سرپایی بخش فیزیوتراپی مدتی تحت درمان قرار می گیرند تا شرایط لازم را جهت تمرین درمانی در آب بدست آورند.



امکانات ویژه و شرایط مجموعه آب درمانی :

وجود امکانات خاصی، استخرهای آب درمانی را از سایر استخرها مجزا و متفاوت می سازد. امکانات بر اساس نوع بیماران و مراجعین آب درمانی تعریف می‌شود. وجود امکان دسترسی مناسب به مجموعه و محل تعویض لباس، دوش گرفتن، نور مناسب از شرایط مشترک مجموعه‌ها می باشد. از شرایط خاص مجموعه آب درمانی در قیاس با استخر های عادی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- استفاده از روش ها و مواد ضد عفونی کننده مناسب
- دمای مناسب محیط اطراف استخر
- وجود سنگفرش مناسب جهت پیشگیری از سرخوردگی بیماران

حرکت درمانی در آب یا همان آب درمانی در واقع همان فیزیوتراپی در آب است. این روش رویکردی جامع است که موجب تلفیق خواص حضور داشتن در آب و ورزش در همان حال می باشد. این شیوه درمانی علاوه بر دارا بودن خواص فیزیکی مناسب جهت بهبود مشکل حرکتی بیمار، موجب افزایش اتکا به نفس بیمار نیز می‌شود. به عنوان یکی از روش‌های درمانی موثر در کاهش ضایعات در توانبخشی مطرح می باشد. با توجه به خواص بی نظیر آب، این درمان از قرن‌ها پیش به عنوان یک شیوه پذیرفته شده در پزشکی بکار گرفته می شود. هیدرو تراپی دامنه وسیعی از فعالیت ها را شامل می شود که غالب آنها تمرینات درمانی بوده و جهت بهبودی از آسیب‌ها در آب گرم انجام می شود. آب درمانی به عنوان بخشی از دانش فیزیوتراپی، استفاده از مجموعه خواص فیزیکی شیمیایی آب جهت نیل به اهداف درمانی می‌باشد. آب درمانی بدون تردید یکی از بهترین روش های درمانی برای اکثر افرادی است که مشکلات اسکلتی-عضلانی دارند و امروزه پزشکان تاکید زیادی بر استفاده از این روش برای افراد مختلف از ورزشکاران گرفته تا افراد مسن دارند.

در سطح جامعه سردرگمی بسیاری جهت استفاده از لغت آب درمانی وجود دارد، چرا که توسط حرفه های مختلف و حتی افرادی که حرکاتی را به طور تجربی آموخته اند مورد استفاده قرار می گیرد.

بر اساس تعریف انجمن فیزیوتراپی استرالیا، آب درمانی یا فیزیوتراپی داخل آب، شامل ارزیابی بیمار و طرح ریزی درمان بر اساس محدودیت‌های بیمار می باشد و هدف آن کمک به بازتوانی بیماریهای نورولوژیک، اسکلتی-عضلانی، قلبی - ریوی و اختلالات اعصاب و روان می باشد. در برخی از موارد آب درمانی می تواند به حفظ سطح توانایی و عملکرد بیمار و یا پیشگیری از زوال آن و بروز آسیب دیدگی ها کمک کند.

فاز نهایی فیزیوتراپی به دنبال اعمال جراحی ارتوپدی علاوه به مشکلات ارتوپدیک و نورولوژیک ذکر شده شناوری در آب حین برنامه فیزیوتراپی در آب می تواند با ایجاد تغییرات فیزیولوژیک، در موارد ذیل نیز موثر واقع شود:

- بیماری های قلبی
- بالا یا پایین بردن فشار خون
- بیماری های ریوی
- بیماری های کلیوی

تغییرات فیزیولوژیک به دنبال حضور در مجموعه آب درمانی :
فشار هیدرواستاتیک وارد شده بر بدن با افزایش عمق آب افزایش می یابد به طوری که هر 30 سانتی متر افزایش حدود 22 میلی متر جیوه فشار می شود. این افزایش فشار در حالی که تنها سر از آب بیرون باشد موجب شرایط ذیل می شود:

- شیفت و انتقال حدود 700 میلی لیتر حجم خون از اندامها به سمت قسمت های مرکزی بدن
 - 40 تا 20 % افزایش حجم خون مرکزی
 - 60 تا 30 % افزایش حجم ضربه ای قلب (Stroke volume)
 - 60 % افزایش در خروجی قلب
 - 13 میلی متر جیوه افزایش در فشار ورید مرکزی
- وضعیت های بیمار داخل آب می تواند میزان و وسعت این تغییرات را تعیین کند به طوری که زمانی که فرد طاق باز شناور باشد کمترین تغییرات و در حالت ایستادن تا سطح گردن بیشترین تغییرات روی می دهد.



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه به منظور افزایش خدمات قابل ارائه به گیرندگان خدمت، امکان استفاده از مجموعه آب درمانی را برای بیماران فراهم کرده است.
این مجموعه در محیطی آرام و مناسب با رعایت استانداردهای لازم مجموعه های آب درمانی و با تجهیزات متناسب می باشد که به درمان و فیزیوتراپی مراجعین با حضور فیزیوتراپیست داخل آب در کنار بیماران می پردازد.

- طراحی مناسب شکل استخر با توجه به اهداف درمانی و نوع بیماران پذیرش شده
- وجود پلکان مناسب (به جای نردبان) جهت بیماران به منظور ورود تدریجی به داخل استخر و پیشگیری از بروز مشکل حین ورود و خروج از آب
- کنترل رطوبت محیط بواسطه وجود تهویه مناسب اطراف استخر
- وجود عمق های مختلف جهت اهداف درمانی بیماران
- وجود امکانات تعلیق و شناوری داخل آب
- وجود تجهیزات اعمال مقاومت و افزایش سطح تماس با آب جهت فعالیت های مقاومتی
- وجود تجهیزات و امکانات ایمنی و اقدامات اورژانسی
- دمای مناسب آب استخر

دمای آب

بر اساس نوع بیماران و شکل فعالیت صورت گرفته در آب می تواند دمای آب متفاوت باشد. بر اساس مقالات فیزیولوژی، استخرهای با دمای **ترمونوترال** مناسب ترین محیط جهت فیزیوتراپی و درمان داخل آب هستند. بدین معنی که بیمار با قرار گرفتن در آن محیط نه گرمای اضافه بگیرد و نه از دمای بدنش کاسته شود. این دما به طور معمول بر اساس دمای پوست، بین 33/5 تا 34/5 درجه سانتیگراد در نظر گرفته می شود **که به مراتب گرم تر از استخرهای عادی می باشد.**

مزایای آب درمانی

آب به دلیل برخی خواص فیزیکی نظیر چسبندگی، شناوری، فشار و ویسکوزیته (غلظت) اثرات مفیدی در انجام حرکات ورزشی برای درمان کمر درد دارد. مطابق قانون ارشمیدس هنگامی که بدن در آب غوطه ور می شود به اندازه ی حجم آب جابه جا شده از وزن آن کاسته می شود. از آنجایی که وزن بدن در آب کمتر است، لذا بیمار مبتلا به کمردرد قادر می گردد که اندامهایش را با صرف نیروی کمتری به حرکت در آورد و به دلیل کاهش فشار بدن بر مفاصل، درد کمتری را هنگام انجام حرکات احساس می کند. از سوی دیگر، هنگامی که حرکت بر خلاف جهت آب انجام می گیرد، فشاری از طرف آب بر اندامها وارد می آید که سبب تقویت عضلات ضعیف و درمان کمر درد می شود. علاوه بر این با تغییر سرعت حرکات می توان شدت ورزش در آب را کاهش یا افزایش داد.

آب به واسطه دارا بودن خواص فیزیولوژیک منحصر به فرد، کاربردهای درمانی بسیاری دارد که برخی از آنها عبارتند از:

- کاهش درد
- تقویت عضلات
- بهبود تعادلی و هماهنگی
- کاهش فشار وارده به مفاصل
- بهبود دامنه حرکت
- کاهش اسپاسم عضلانی
- بهبود در عملکرد بیماران سکتة مغزی و ام اس
- بهبودی به دنبال آسیب های ورزشی

