

مزایای آب درمانی

- 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 سکته مغزی و MS
- بهبودی به دنبال آسیب های ورزشی
- فاز نهایی فیزیوتراپی به دنبال اعمال جراحی ارتوپدیک



علاوه به مشکلات ارتوپدیک و نورولوژیک ذکر شده شناوری 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 طوریکه هر ۳۰ سانتی متر افزایش در عمق حدود ۲۲ میلی متر جیوه فشار وارد بر بدن را افزایش می دهد. این فشار در حالی که بدن به صورت عمودی در آب قرار گرفته و تنها سر از آب بیرون باشد موجب شرایط ذیل می شود:
 - شیفت و انتقال حدود ۷۰۰ میلی لیتر حجم خون از اندامها به سمت قسمت های مرکزی بدن
 - ۴۰ تا ۲۰٪ افزایش حجم خون مرکزی
 - ۶۰ تا ۳۰٪ افزایش حجم ضربه ای قلب (Stroke volume)
 - ۶۰٪ افزایش در خروجی قلب
 - ۱۳ میلی متر جیوه افزایش در فشار ورید مرکزی
- وضعیت های بیمار داخل آب می تواند میزان و وسعت این تغییرات را تعیین کند به طوریکه 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 استاندارد های 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.



آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه، طبقه ۱-
تلفن تماس: ۸۸۰۸۶۴۰۰



WATER THERAPY

بخش فیزیوتراپی آب درمانی

تهیه کننده: احسان افضل آقایی (کارشناس ارشد فیزیوتراپی)

زیر نظر: دکتر خلیل علی زاده (متخصص ارتوپدی)

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

هیدروتراپی یا آب درمانی

به عنوان یکی از روشهای درمانی موثر در کاهش ضایعات در بازتوانی مطرح می باشد. با توجه به خواص بی نظیر آب، این درمان از قرنهای 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 آسیب ها 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 می باشد. در سطح جامعه سر در گمی 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 محدودیت های بیمار می باشد و هدف آن کمک به بازتوانی بیمارهای 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. برای مثال افراد مسنی که به علت بیماری های زمینه ای به تدریج دچار ضعف می شوند و خطرات زمین خوردن و بی تعادلی برای آنها وجود دارد و یا ورزشکارانی که به دنبال آسیب دیدگی و برنامه ریزی برای درمان و پیشگیری از آسیب مجدد دارند، می توانند از مزایای آب درمانی بهره مند شوند.

فیزیوتراپی داخل آب می تواند در کنار سایر درمان های فیزیوتراپی در کلینیک برای دریافت نتیجه بهتر انجام شود.

آب درمانی بصورت 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 ممانعت می شود. بیمارانی که به دلیل جراحی های 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 می شود. وجود امکان دسترسی مناسب به مجموعه و محل تعویض لباس، دوش گرفتن، نور مناسب از شرایط مشترک مجموعه ها می باشد. از شرایط خاص مجموعه آب درمانی در قیاس با استخر های عادی می توان به موارد ذیل اشاره کرد.

- استفاده از روش ها و مواد ضد عفونی کننده مناسب
- دمای مناسب محیط اطراف استخر
- وجود کف های مناسب جهت پیشگیری از سرخوردگی بیماران
- 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 بیماری و شرایط بیماران و نوع تمرینات، دمای آب می تواند متفاوت باشد. بر اساس مقالات فیزیولوژی، استخر های 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 ۳۳/۵ تا ۳۴/۵ درجه سانتیگراد در نظر گرفته می شود که به مراتب گرم تر از استخرهای عادی می باشد.