



**Namatek**  
True Education

[www.namatek.com](http://www.namatek.com)

**Hydrotherapy**

**آشنایی با هیدروتراپی**

## فهرست مطالب

۱. هیدروتراپی چیست؟
۲. اصول هیدروتراپی
۳. فواید هیدروتراپی
۴. انواع روش های هیدروتراپی
۵. نکات لازم در استفاده از هیدروتراپی

هیدروتراپی یا آب درمانی، یک نوع از درمان است که بر پایه آب صورت می‌گیرد و می‌تواند برای بسیاری از بیماری‌ها معجزه کند. ویژگی‌ها و نیرویی که آب دارد برای درمان بیماری‌ها بسیار مفید است؛ با این وجود، بسیاری از ما با مفهوم آب درمانی و این که دقیقاً چگونه می‌تواند برای سلامتی و رفاه ما مفید باشد آشنا نیستیم. در این مقاله درباره ویژگی‌های هیدروتراپی و انواع آن صحبت می‌کنیم.

با ما همراه باشید تا با این درمان شگفت‌انگیز آشنا شوید.

## #1 هیدروتراپی چیست؟

هیدروتراپی یا همان آب درمانی به معنی استفاده از آب برای درمان بیماری‌های مختلف مانند آرتروز و روماتیسم است. این درمان هزاران سال است که مورد استفاده قرار می‌گیرد و یک روش درمانی محبوب برای افراد مبتلا به بیماری‌های عصبی و اسکلتی-عضلانی است.

به‌شما شباهت زیادی دارد؛ اما تفاوت آن در انجام تمرینات مختلف در استخر است.

تجهیزات هیدروتراپی شامل موارد زیر است:

- استخر
- جکوزی
- آب گرم جکوزی
- وان آب گرم
- مخزن فیزیوتراپی



دمای آب در استخر هیدروتراپی تقریباً ۳۳-۳۶ درجه سانتی گراد است. این آب بسیار گرم تر از آن است که در استخر معمولی با آن رو به رو خواهید شد. برای سلامتی و ایمنی بیماران، اطمینان از سالم بودن و تمیز بودن آب مورد استفاده در آب درمانی بسیار حیاتی است؛ زیرا بسیاری از این بیماران به دلیل عفونت های مختلف، سیستم ایمنی بدنشان به خطر افتاده است و به شدت در معرض عفونت های جدید ناشی از آب آلوده در استخرهای آب درمانی هستند. هیدروتراپی در بخش فیزیوتراپی بیمارستان انجام می شود. معمولاً یک فیزیوتراپیست یا دستیار او، با آموزش تخصصی نحوه انجام تمرینات را به شما نشان می دهد. در هیدروتراپی از آب سرد یا گرم استفاده می شود. این روش واکنش بدن را نسبت به محرک های گرم و سرد تغییر می دهد. در این نوع درمان، فشار و جریان آب در بین بیمارها متفاوت است و هدف کاهش علائم جسمی و روانی است. آب دارای خواص بسیاری است که باعث می شود توانایی بهبودی بسیاری از بیماری ها را داشته باشد.



این ویژگی ها موارد زیر می باشند:

- آب می تواند گرما و انرژی را ذخیره کند.
- به جریان خون کمک می کند.
- آب در حمام، استخر و حتی کمپرس های آبی تأثیر آرامش بخشی روی افراد دارد.



## #2 اصول هیدروتراپی

به گفته محققان، آب درمانی با آب سرد و گرم باعث تغییرات فیزیولوژیکی می شود که برای سلامتی انسان مفید است.

آب گرم برای موارد زیر مفید می باشد:

- گشاد شدن رگ های خونی سطحی
- فعال شدن غدد عرق
- شل شدن مفاصل
- از بین بردن مواد زائد سمی از بافت ها



آب سرد نیز برای موارد زیر مهم و مفید می باشد:

- انقباض رگ های خونی سطحی
- دور شدن جریان خون از ناحیه آسیب دیده
- تسکین التهاب
- تحریک و نشاط بخشی

### #3 فواید هیدروتراپی

آب درمانی برای ایجاد التیام به حرکات مکانیکی و حرارتی آن وابسته است. در این روش از واکنش بدن در برابر محرک های سرما و گرما و فشار وارد شده توسط آب استفاده می شود. سپس این احساسات و اثرات توسط اعصاب به عمق پوست منتقل می شوند. همچنین می تواند به بسیاری از مشکلات جسمی و عاطفی کمک کند که به مواردی از آن ها

اشاره می کنیم. به طور کلی مواردی که هیدروتراپی در آن ها مؤثر است عبارتند از:

- کمردرد
- سردرد
- آسیب های عضلانی یا رباطی اندام های شکسته
- آسیب نخاعی
- ضعف عضلات
- شرایط عصبی مانند سکته مغزی یا صدمات مغزی
- فلج مغزی
- اضطراب، استرس و فشار خون بالا
- مسکن درد
- گردش خون ضعیف
- اختلالات خواب
- مشکلات مفصلی



## #3-1 افزایش گردش خون در هیدروتراپی

وقتی در آب غوطه ور هستید، نوعی بی وزنی را تجربه می کنید. در این زمان آب، بدن را از اثرات جاذبه بهره مند می کند؛ علاوه بر این، باعث ایجاد اثر هیدرواستاتیک می شود. حرکت آب، گیرنده های حسی پوست را تحریک می کند. این تحریک ضمن آزاد کردن عضلات سفت، گردش خون را نیز افزایش می دهد.



## #3-2 کاهش درد و تنش عضلانی با هیدروتراپی

بی وزنی که در زیر آب احساس می کنید، تنش اندام ها را برطرف می کند. هیدروتراپی باعث ترشح اندورفین می شود و به عنوان یک مسکن طبیعی عمل می کند و باعث کاهش درد عضلات می شود. همچنین هیدروتراپی ممکن است به کاهش دردهای معمولی که در بارداری ایجاد می شود نیز



کمک کند. آب درمانی سلول های بدن را هیدراته می کند و در عین حال ضعف عضلات را بهبود می بخشد.

### #3-3 احیای عضلات آسیب دیده در هیدروتراپی

غوطه ور شدن در آب گرم باعث افزایش دمای بدن می شود و در نتیجه افزایش جریان خون در اطراف سیستم گردش خون و کاهش درد را به دنبال دارد.

روند گردش خون به نوبه خود به بهبود بافت های آسیب دیده و بازسازی عضلات یا مفاصل آسیب دیده کمک می کند.

### #3-4 تقویت سیستم ایمنی بدن با هیدروتراپی

افزایش جریان خون و گردش گلبول های سفید خون در اطراف بدن باعث می شود تا لنف به طور مؤثرتری از طریق بدن منتقل شود و بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

### #3-5 سم زدایی با هیدروتراپی

سونا و اتاق های بخار باعث تعریق قابل توجهی می شوند که اصلی ترین راه بدن برای دفع سموم است.

## #3-6 برطرف کردن اضطراب و افسردگی

با کاهش فشار خون، سرعت واکنش بدن در برابر اضطراب کاهش می یابد.

## #4 انواع روش های هیدروتراپی

آب درمانی معمولا در مراکز بهداشتی، آب گرم ها و کلینیک های فیزیوتراپی و در خانه نیز انجام می شود. انواع متداول هیدروتراپی را در موارد بعدی اشاره می کنیم.

## #4-1 ورزش های آبی

ورزش در آب، نوعی فعالیت بدنی با تأثیر کم است که به طور معمول در استخر با استفاده از تجهیزات ویژه انجام می شود. این ورزش به افراد این امکان را می دهد که بدون تحمل فشار زیاد به مفاصل، عضلات را به کار گیرند و ضربان قلب را افزایش دهند. این روش می تواند برای افرادی که کمردرد، آرتروز، چاقی، سن بالا یا ناتوانی جسمی دارند، مفید باشد.



## #2-4 بالنو درمانی (حمام تراپی)

تصور می شود که خوابیدن و خیساندن خود در آب های غنی از مواد معدنی یا چشمه های آب گرم معدنی فواید درمانی بسیار زیادی دارد. گفته می شود که این روش برای درمان آرتروز، کمردرد و اختلال عملکرد سیستم ایمنی می باشد.



## #3-4 هیدروتراپی روده بزرگ

این روش به عنوان پاک سازی روده بزرگ نیز شناخته می شود. این عمل می تواند موجب پاک سازی سموم و بهبود سلامت باشد.





## #4-4 کمپرس

این شکل از هیدروتراپی شامل قراردادن حوله های آغشته به آب گرم یا خنک روی بخشی از بدن است. این روش باعث می شود که گردش خون افزایش یابد و در مقابل التهاب کاهش پیدا کند. استفاده از کمپرس آب گرم روی سینه علائم حاد سرماخوردگی و برونشیت را تسکین می دهد.



## #4-5 حمام پا

خیساندن پاها می تواند تورم و درد پاها را پس از یک طولانی کاهش دهد.



## #4-6 حمام یخی

این نوع از هیدروتراپی در بین ورزشکاران محبوب است. حمام های یخی که به عنوان غوطه وری در یک وان آب سرد در دمای بین ۴۵ تا ۶۵ درجه فارنهایت است، شناخته می شود. این حمام برای سرعت بخشیدن به بهبودی از آسیب ناشی از ورزش شدید است.



## #4-7 سونا

سونا نوعی هیدروتراپی است که در آن هوای خشک و گرم باعث موارد زیر می شود:

- تعرق برای آزادسازی سموم
- سوزاندن کالری
- شل شدن عضلات
- بهبود کیفیت پوست



## #4-8 حمام های درمانی

این نوع حمام ها شامل خیساندن در یک وان آب گرم برای درمان بیماری های پوستی، مشکلات مفصلی یا استرس عاطفی است.

مواد افزودنی که در این نوع حمام مورد استفاده قرار می گیرد موارد زیر است:

- نمک معدنی
- روغن های آروماتراپی
- نمک های دریایی





## #4-9 حمام سیتز (Sitz)

این حمام شامل نشستن در وان آب برای درمان بیماری های مربوط به قسمت های مقعدی یا دستگاه تناسلی می شود. از حمام سیتز معمولاً برای درمان بواسیر، سندروم قبل از قاعدگی (PMS) و شکاف مقعدی استفاده می شود.



## #5 نکات لازم در استفاده از هیدروتراپی

شرایط ویژه و خاصی وجود دارد که مانع از آب درمانی می شوند.

اگر یکی از موارد زیر را دارید به فیزیوتراپیست خود بگویید:

- **زخم** یا عفونت پوستی
- ناراحتی معده
- مشکلات تنفسی
- بیماران کلیوی که نیاز به دیالیز دارند
- مشکلات قلبی
- بی اختیاری
- عفونت قفسه سینه
- آلرژی به کلر
- دیابت کنترل نشده
- آسم یا صرع

با صحبت و پیشنهاد فیزیوتراپیست خود می توانید بهترین استفاده را از هیدروتراپی داشته باشید.