

آب درمانی

هرگونه معالجه و مداوا به کمک آب را می توان هیدروتراپی دانست ، اما باید گفت که امروزه هیدروتراپی اغلب به شیوه ای از معالجه گفته می شود که در آن اجرای حرکات و نرمش های خاص در آب مورد نظر باشد.

نمونه های بی شمار از افرادی که دستخوش آسیب های جدی مفصلی ، عضلانی ، استخوانی و... شده و بر اثر اجرای تمرینات خاص در آب توانسته اند شفا یابند این نکته را نمایان می کند که آب درمانی شیوه ای نوین در توانبخشی و معالجه نارسایی های اندامی است که علیرغم گسترش روز افزون آن در سطح جهان متأسفانه به دلیل عدم انتشار منابع و آثار فارسی در این باره در کشور ما چندان شناخته شده نیست و چنانچه شناختی هم باشد ، اغلب در حد تعریف سطحی یا اجرای حرکات سلیقه ای است .

آب درمانی و اجرای حرکات خاص در آب ، گذشته از فواید درمانی قابل ملاحظه آن در ورزش و آسیب های ورزشی (که خود موجب ارتقاء کارایی این افراد می شود) و درمان فلج ها به خصوص معلولانی که پس از بهبود می توانند بخشی از نیروی فعال جامعه شوند ، یکی از راههای کاهش فشارهای روانی و در نتیجه افزایش کارایی نیروهای انسانی است که فعالیت بیشتر آنان موجب رشد بهره وری می شود.

ورزش هوازی در آب یکی از جدیدترین تمرینات ورزشی در دنیا است که فواید متعدد و گوناگونی را در بردارد. به بعضی از فواید این ورزش در زیر اشاره شده است :

* کسب و حفظ فرم بدنی خوب و همچنین کسب آمادگی قلبی و عروقی و پیشگیری از ابتلاء به امراض عضلانی و استخوانی ناشی از کمبود حرکت و ...

* تقویت عضلات و مفاصل ، تسکین دردهای عضلانی ، استخوانی ، مفصلی و درمان بیماریهای روانی (به خصوص افسردگی و پریشانی ...) که بیشتر این بیماری ها در سنین بالای ۳۰ سال بروز می کند.

* ورزش در آب برای هر انسانی با هر سطح آمادگی جسمانی ، در هر سنی و با هر وزنی مناسب و دارای اثرات آرامش دهنده است . در این ورزش خروج عرق بدبو از بدن احساس نمی شود.

* عضلات ، سفت و دردناک نمی شوند و علت آن وجود آب و خواص فیزیکی بسیار مطلوب آن است ، نتایج قطعی و مفید ادامه مرتب

و منظم این ورزش مفرح ، تقویت عضلات ، سفت و موزون شدن عضلات ، انعطاف پذیری بیشتر مفاصل و تاندونها است که در نهایت سلامت کلی را موجب می شود.

این ورزش در مورد افراد ناتوان جسمی و معلولان کاربرد بسیار بالاتری از ورزش درخشکی دارد و طبق تحقیقات انجام شده باعث جلوگیری از پیشرفت ضایعه و حتی گاهی بهبود آن شده است . محققان دریافته اند که بدن سالم دارای عقل و روان سالم است و علم به ما می آموزد که چگونه این امر تحقق می یابد. در اثر ورزش ، خون با سرعت بیشتری در بدن به جریان می افتد و سموم حاصل از سوخت و ساز از سلول ها وارد جریان خون و دفع می شوند و کلیه ها و کبد انسان کارایی بیشتری خواهند داشت . ورزش حتی به مقدار کم ، اکسیژن بیشتری وارد بدن می کند و مغز نیز از اکسیژن کافی بهره مند می شود . به وسیله ورزش تحمل انسان در انجام حرکات بدنی بیشتر شده و علایم تنبلی ، خستگی و بی حالی از بین رفته و مغز انسان برای انجام کارهای فکری و عملی آمادگی بیشتری پیدا می کند . یکی از مهمترین فواید ورزش ، کسب اعتماد به نفس بیشتر است که همواره فرد را در برخورد با اجتماع استوارتر می کند . در بین تمامی ورزش ها از شنا به عنوان مفیدترین رشته یاد شده که همه افراد از سنین مختلف می توانند از آن لذت برده و از فواید بی شمار آن بهره مند شوند.

خواص فیزیکی آب

آب که یکی از مهمترین نعمت های خداوند یکتاست ، دارای خواصی است که به شرح مختصری از آن می پردازیم.

(۱) درجه حرارت آب : (خصوصاً " اسخرهای سرپوشیده) که بین ۲۷ تا ۳۰ سانتیگراد می تواند ثابت شود ، گرمایی بسیار مطلوب و مناسب برای بدن به وجود می آورد و گرمای آن باعث انعطاف پذیری بیشتر عضلات و مفاصل می شود.

(۲) فشار آب : غلظت آب نسبت به هوا حدود دو برابر بیشتر است . بنابراین شنا کردن در آب باعث قوی شدن عضلات می شود ، چون انسان باید با فشار و قدرت بیشتری در آب پیشروی کند.

(۳) شناوری : این ویژگی به وسیله قانون ارشمیدس کشف شد. به خاطر این قانون فشار بسیار کمتری نسبت به خشکی روی بدن ما خصوصاً " پنج مهره

ناحیه کم‌ری وارد می‌شود. همانطور که می‌دانید قانون ارشمیدس می‌گوید: ((هر جسمی که وارد آب شود به اندازه وزن مایع هم حجمش از وزنش کاسته می‌شود.)) بنابراین برای مثال انسانی که در خشکی ۶۰ کیلوگرم وزن دارد در آب بیشتر از ۷ تا ۸ کیلوگرم وزن ندارد. بنابراین فشار نیروی جاذبه زمین نیز روی او کم می‌شود و می‌تواند به راحتی در آب حرکت و ورزش کند، بدون آنکه فشار زیادی روی عضلات، مفاصل، تاندون‌ها و استخوان‌های او وارد آید. وقتی راه رفتن روی خشکی برای فردی در اثر تصادف یا معلولیت مادرزادی سخت و درد آفرین، است پزشکان توصیه می‌کنند این کار را در آب انجام دهد که بسیار راحت‌تر و کم‌دردتر انجام می‌شود.

(۴) ضربه گیر بودن آب: به علت غلظت و سیال بودن آب، امکان بروز ضربه و تصادف به خودی خود وجود ندارد و مانند برخورد انسان با یک جسم سفت، باعث بروز ضربه و شکستگی و پارگی نمی‌شود.

(۵) مقاومت آب: به علت سنگین‌تر بودن آب از هوا همیشه مقاومتی وجود دارد و این مقاومت همانند وزنه‌ای برای ما عمل می‌کند و باعث تقویت سریع‌تروبی درد عضلات می‌شود. به طور مثال اگر شما در آب دستتان را با سرعت عقب و جلو ببرید، سنگینی حرکت مانند عقب و جلو بردن دست با وزنه ۴ کیلویی در هوا است، پس قدرت عضلانی سریع‌تر از خشکی رشد می‌یابد.

(۶) ماساژ: اگر تا حالا کسی شما را ماساژ داده باشد، احساس راحتی عجیبی را که بعد از آن به وجود می‌آید چشیده‌اید. ماساژ، حاصل از مقاومت و فشار آب روی قسمت‌هایی از بدن است که در آب حرکت می‌کند. ماساژ علاوه بر باعث افزایش گردش خون سطحی می‌شود. هم‌زمان به علت سنگینی آب روی قفسه سینه، عضلات تنفسی اطراف ریه ما مجبور به کار بیشتر می‌شوند و با تقویت عضلات تنفسی، تنفس‌های انسان بسیار عمیق‌تر و کامل‌تر انجام می‌شود، اکسیژن بیشتری به سلول‌ها می‌رسد و احساس زنده و سرحال بودن به انسان دست می‌دهد بنابراین، این خواص معجزه‌آسای آب باعث تشویق هر شخصی برای انجام حرکت ورزشی در آب می‌شود.