

# تأثیر آب درمانی بر

## کاهش درد

## آرتروز زانو

### کلیدواژه‌ها:

هیدروتراپی، آرتروز،  
آب درمانی، زانو

### مقدمه

«هیدروتراپی» یا همان «آب درمانی» درمان بسیار مناسبی برای انواع بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های اسکلتی و عضلانی است. زیرا افرادی که دارای دردهای مفصلی همچون انواع آرتروزها، بیرون زدگی دیسک و ... هستند (که یکی از مهم‌ترین دلایل شایع ابتلا به این بیماری‌ها جاقی یا همان اضافه وزن است)، با از دست دادن یک سوم وزن خود درون آب، احساس بهتری برای انجام انواع حرکت‌های ورزشی دارند. در واقع دامنه حرکتی آن‌ها در آب بیشتر می‌شود و راحت‌تر می‌توانند حرکت‌های ورزشی را انجام دهند. آب شرایط مناسبی را فراهم می‌کند تا افراد در هر سنی بتوانند ورزش کنند و از درد آن‌ها کاسته شود. همچنین دامنه حرکتی آن‌ها افزایش یابد.

آب درمانی نه تنها ورزشی مناسب برای درمان بیماری‌های جسمانی، بلکه درمان بسیار مناسبی برای انواع بیماری‌های روان و شادی آور روح است. آب درمانی فقط راه رفتن در آب نیست، بلکه انجام حرکت‌های فیزیوتراپی و ورزشی داخل آب است.

## آرتروز چیست؟

به از بین رفتن و یا ملتهب شدن غضروف مفصلی (غضروف ماده نرم و لیزی است که انتهای استخوان‌ها را می‌پوشاند و به عنوان ضربه‌گیر مفصل‌ها عمل می‌کند) «آرتروز» یا «آرتریست» می‌گویند. وجود غضروف مفصلی در بدن ما بسیار ضروری است. در واقع استخوان‌ها داشتن حرکتی آسان روی یکدیگر را مدیون غضروف‌های سالم هستند و آسیب دیدن آن‌ها برای ما درد به همراه دارد.

بیش از صد نوع آرتریست وجود دارد. افراد به اشتباه تصور می‌کنند که همه آرتریست‌ها شبیه هم هستند و درمان یکسانی را به کار می‌برند که تأثیر کمی بر درمان آرتریست‌ها دارد. از آنجا که هر نوع آرتریست با دیگری متفاوت است، لذا به روش درمانی متفاوتی نیز احتیاج دارد. تشخیص صحیح نوع آرتریست در هر فردی بسیار سخت است، اما با تشخیص صحیح می‌توانید علت دقیق درد آرتریست را بشناسید و سپس راهکار مناسب برای کاهش درد را اجرا کنید. دو نوع اصلی آرتریست که بسیار شایع هستند، عبارت‌اند از:

۱. «استئوآرتریست» که آرتریست سایشی و فرسایشی است.

۲. «آرتریست روماتوئید» که نوع التهابی آرتریست است و زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به درستی کار نکند.

## استئوآرتریست

استئوآرتریست شایع‌ترین بیماری مزمن مفصلی است. استفاده بیش از حد از مفصل باعث ایجاد استئوآرتریست می‌شود. این بیماری ممکن است در اثر ورزش‌های طاقت‌فرسا، چاقی و یا افزایش سن ایجاد شود و بیشتر در مفصل‌هایی که سنگینی بدن روی آن‌ها قرار می‌گیرد، شایع‌تر است؛ مثل مفصل زانو، مفصل بالای ران، مچ پا و ستون فقرات. این نوع آرتریست به تدریج طی ماه‌ها و یا سال‌ها ایجاد می‌شود، لذا بهتر است که در مراحل اولیه بیماری درمان آغاز شود.

در این نوع آرتریست، زمانی که فشار روی مفصل‌ها بیشتر می‌شود، غضروف شروع به فرسایش می‌کند و به مرور زمان در اثر فرسایش و ناتوانی در جلوگیری از ضربه‌ها، مفصل از بین می‌رود. برای مثال، فشار بیش از حد روی زانو در اثر چاقی باعث آسیب غضروف مفصلی زانو و فرسایش آن می‌شود. در

حقیقت چاقی باعث می‌شود غضروف سریع‌تر از حد طبیعی ساییده شود.

زمانی که غضروف ساییده می‌شود، تأثیر ضربه‌گیری آن کم می‌شود و هنگام حرکت باعث ایجاد درد می‌شود.

علائم شایع این بیماری عبارت‌اند از



- درد عمیق و رنج‌آور؛
- به سختی نشستن و خم شدن؛
- احساس گرم بودن مفصل هنگام دست زدن به آن؛
- خشکی مفاصل هنگام بیدار شدن از خواب برای مدت حداقل یک ساعت؛
- ورم مفاصل؛
- حرکت کم مفصل.

چند عامل خطرناک باعث به وجود آمدن استئوآرتریست می‌شوند:

استفاده سنگین و مداوم از مفصل؛ تغییرات فشار و نیرو روی مفصل (انداختن وزن روی یک پا)؛ جنسیت؛ سن؛ از همه مهم‌تر، چاقی.

## آرتریست روماتوئید

آرتریست روماتوئید بیماری مزمن خود ایمنی است که باعث درد، تورم، سفتی و از دست دادن عملکرد در مفصل‌های زانو می‌شود. با آرتریست روماتوئید (یا روماتیسم مفصلی)، به خصوص بافت‌های سالم که مربوط به مفصل زانو هستند و برای جذب صدمه یا شوک، و صاف و روان شدن حرکت بین استخوان‌ها طراحی شده‌اند، مورد حمله قرار می‌گیرند. تشخیص و شروع درمان زودهنگام روماتیسم مفصلی مهم است، زیرا آسیب دائمی به استخوان‌ها می‌تواند در اولین سال از شروع بیماری آغاز شود.

اگرچه برای آرتریست روماتوئید علاجه وجود ندارد، اما درمان زودهنگام خطر آسیب مفصلی را کاهش می‌دهد و اثر عارضه را محدود می‌کند؛ در واقع به کنترل بیماری می‌انجامد. عوامل محیطی و عوامل

**آب درمانی فقط  
راه رفتن در آب  
نیست، بلکه  
انجام حرکت‌های  
فیزیوتراپی و  
ورزشی داخل آب  
است**

ژنتیکی در بروز این بیماری بسیار مؤثرند.

دارد.

### نشانه‌های این بیماری چیست؟

آرتریت روماتوئید زانو یک بیماری التهابی مفصلی است که به آرامی شروع می‌شود و در طول زمان پیشرفت می‌کند. متأسفانه گاهی تشخیص و کشف روماتیسم مفصلی می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم اولیه غالباً نامحسوس و نامشخص هستند. «خستگی» و «سفتی و حساسیت در مفصل» از علائم اولیه این بیماری محسوب می‌شوند.

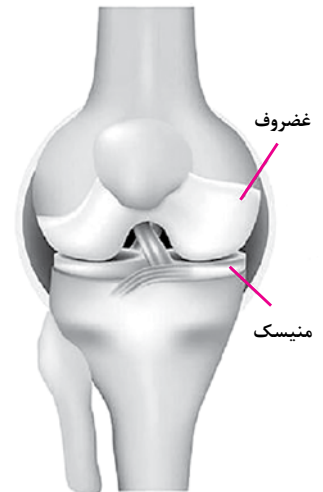
علاوه بر این، علائم روماتیسم زانو در هر بیمار به‌طور متفاوتی ظاهر می‌شود و در بسیاری از بیماران کلاً علائمی ندارد. از علائم دیگر این بیماری می‌توان به تورم، سفتی، درد و قرمزی اشاره کرد.

درمان روماتیسم زانو می‌تواند به کاهش التهاب زانو در مفصل‌های زانو کمک کند. درد را کاهش دهد و از آسیب‌های مفصلی جلوگیری کند. یا آسیب به مفصل را کاهش دهد و بیمار را قادر سازد تا آنجا که ممکن است، زندگی فعالی داشته باشد. گزینه‌های درمان روماتیسم مفصلی عبارت‌اند از: گرما و سرمادرمانی، وسایل کمکی، داروها، فیزیوتراپی، ماساژ، طب سوزنی، تحریک الکتریکی عصب از راه پوست و آب‌درمانی.

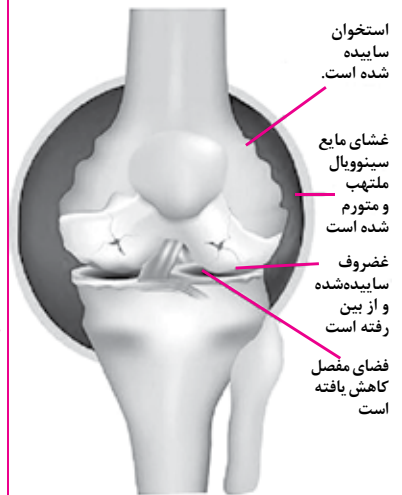
### کاهش درد روماتیسم مفصلی و آرتریت روماتوئید زانو با آب‌درمانی

آب‌درمانی در تعداد زیادی از بیماری‌ها به‌عنوان درمان مکمل مورد استفاده قرار می‌گیرد. آب به خاطر فیزیک منحصر به فردی که دارد، وزن بدن را تا یک سوم کاهش می‌دهد. همچنین در صورتی که آب گرم باشد، عضله‌ها و مفصل‌ها تسکین می‌یابند.

آب‌درمانی یعنی استفاده از آب برای درمان برخی از عوارض بیماری‌ها، مثل استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی). آب‌درمانی با شنا کردن متفاوت است و معمولاً با انجام حرکات‌های خاص ورزشی و به آرامی انجام می‌شود. این روش در برخی از نقاط دنیا زیر نظر پزشک متخصص طب فیزیکی یا فیزیوتراپ انجام می‌شود و جزئی از برنامه درمان بیمار به منظور افزایش دامنه حرکت مفصل‌ها یا افزایش قدرت عضله‌ها یا کاهش وزن با توجه به بیماری زمینه‌ای است. باید توجه داشت که آب‌درمانی با دیگر ورزش‌های آبی، مثل آیروبیک در آب تفاوت



مفصل سالم



مفصل مبتلا به آرتریت روماتوئید

### «آرتریت»

روماتوئید» که نوع

التهابی آرتریت

است، زمانی

رخ می‌دهد که

سیستم ایمنی

بدن به درستی کار

نکند

### آب‌درمانی چگونه به درمان کمک می‌کند؟

آب‌درمانی از جنبه‌های متفاوت برای شما مفید است:

● آب گرم به عضلات شما کمک می‌کند آرامش خود را باز یابید و با کاهش درد به راحتی ورزش کنید.

● آب باعث کاهش وزن شما تا یک سوم وزن واقعی می‌شود و کمک می‌کند، فشار از روی مفصل‌های شما برداشته شود تا به راحتی ورزش کنید.

● آب به‌عنوان یک وزنه عمل می‌کند و با فشار آوردن به عضله‌ها در خلاف جهت حرکت آن‌ها باعث می‌شود عضله‌های شما فشار بیشتری را تحمل کنند و تقویت شوند.

لازم به ذکر است که آب‌درمانی زمانی اثرگذار است که با توجه به میزان مشکل شما یک تا دو جلسه در هفته انجام شود و بعد از مدت حداقل سه تا شش ماه اثربخش خواهد بود. درمان با آب‌درمانی به صبر و شکیبایی نیاز دارد.

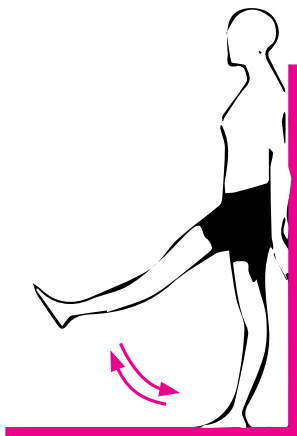
در یکی از مقاله‌های مجله برزیلی درمان فیزیکی، آزمایشی بررسی شده که نتایج آن قابل تأمل است. این تحقیق روی زنان مسن با میانگین سن هفتاد سال که همه آن‌ها در زانوی چپ، یا زانوی راست و یا هر دو زانو احساس درد داشتند، انجام گرفت. قرار بود که این زنان دو جلسه در هفته در مدت زمان شش هفته حرکات‌های آب‌درمانی را طبق برنامه تمرینی که با سرعت متوسط برای آن‌ها در نظر گرفته شده بود، درون آب انجام دهند؛ هرچند که شش هفته مدت‌زمان بسیار کوتاهی برای رسیدن به نتیجه واقعی آب‌درمانی است، نتیجه‌ای که بعد از شش هفته به دست آمد، کاهش درد بیش از نیمی از آن‌ها و همچنین تقویت عضله‌های زانو در آن‌ها بود.

### چند تمرین ورزشی برای درمان آرتریت زانو

#### کشش

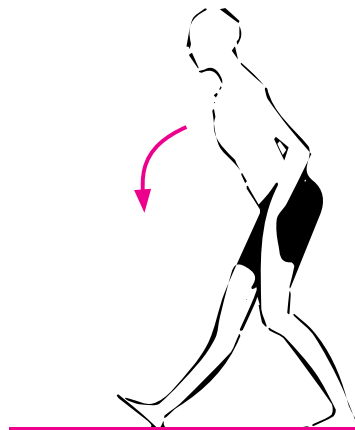
۱. کشش عضله‌های پشت ران: پاشنه پای مورد نظر را روی زمین قرار دهید، در حالی که مچ پا به پشت خم شده است. از ناحیه لگن به طرف جلو خم شوید. سر و تنه را به طرف جلو روی پاها نگه دارید و عضله‌های پشت پای مورد نظر را تحت کشش قرار دهید، نگه دارید و سپس شل کنید.





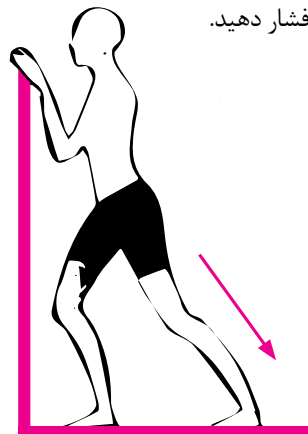
### دور و نزدیک کردن پا

با فاصله‌ای به اندازه طول اندام فوقانی خود، کنار دیوار استخر بایستید و لبه دیوار را بگیرید. سپس به آرامی پای راست را صاف و از کنار بدن بالا بیاورید و به وضعیت اولیه باز گردانید.



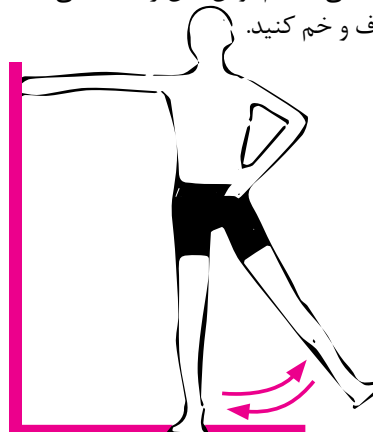
### ۲. کشش عضله‌های پشت ساق پا: رو به دیوار

استخر بایستید، در حالی که آرنج صاف است و پاها کنار یکدیگر هستند. با پای دیگر یک قدم به جلو بردارید و هم‌زمان آرنج‌ها را خم و تنه را به طرف جلو حرکت دهید، سپس پاشنه پای عقب را روی زمین نگه دارید و مفصل ران را به طرف جلو و پاشنه عقب را به پایین فشار دهید.



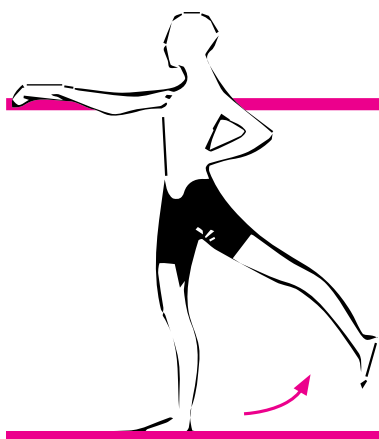
### به عقب کشیدن عضله‌های پشت پا

پشت به دیوار استخر بایستید. دیوار استخر را نگه دارید و لگن پای مورد نظر را تا ۹۰ درجه خم کنید. در حالی که خم بودن لگن را حفظ می‌کنید، زانو را صاف و خم کنید.



### باز کردن مفصل لگن

در حالی که پاهایتان کنار یکدیگرند، بایستید و یک پهلو به طرف دیوار استخر قرار بگیرید و با دست نزدیک دیوار را بگیرید. با سفت کردن باسن به آرامی پای مخالف را صاف و به طرف عقب فشار دهید. تنه را صاف نگه دارید و سر به طرف جلو باشد. زانوی پای حمایت‌کننده باید کمی خم باشد. حال به وضعیت اولیه باز گردید.



### درمان چاقی با ورزش‌های ایروبیک

یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها بین مردم بیماری چاقی است. چاقی بیماری بسیار خطرناک و کشنده‌ای است که انسان‌ها کمتر به عوارض ناشی از آن توجه می‌کنند. یکی از دلایل شاخص اغلب بیماری‌هایی که امروزه بین مردم بسیار شایع شده‌اند، همچون بیماری‌های اسکلتی، قلبی، تنفسی، آرتریت‌ها و ... ابتلا به بیماری چاقی است. امروزه چاقی با پیشرفت فناوری و به دلیل کم‌تحرکی بین کودکان و نوجوانان بسیار شایع شده است. یکی از راه‌های درمان چاقی برای عموم مردم، به‌ویژه نوجوانان و جوانان، پرداختن به ورزش‌های ایروبیک است. این ورزش‌ها به دلیل شادابی‌بخش بودن و جلوگیری از آسیب رسیدن به مفصل‌ها (به دلیل از دست دادن یک‌سوم وزن بدن در آب) برای جوانان و نوجوانانی که بیماری خاصی ندارند، بسیار توصیه می‌شود.

\* پی‌نوشت

1. brazilian journal of physical therapy

\* منبع

1. www.ncbi.nih.gov