

هیدروتراپی

تعریف و انواع هیدروتراپی :

قبل از این گفته می شد که هرگونه معالجه و مداوا به کمک آب را می توان هیدروتراپی دانست ولی امروزه اعتقاد بر این است : هیدروتراپی اغلب به شیوه ای از معالجه گفته می شود که در آن اجرای حرکات و نرمشهای خاص در آب مورد نظر باشد. اساس این نوع معالجه سبک شدن بدن هنگام غوطه وری در آب است و به همین دلیل است که بیمار قادر است با صرف نیروی کمتر عضلات و اندامهای خود را به حرکت در آورد و همچنین چون فشار بدن روی مفاصل کاهش می یابد در اجرای حرکات نیز درد کمتری احساس می شود. علاوه بر اینکه آب با خاصیت نشاط انگیزی و فرح بخشی که دارد ، شوق لازم برای تمرین تکرار و اجرای حرکات را ایجاد می کند .

هیدروتراپی ۲ نوع است: ۱- هیدروتراپی عمومی ۲- هیدروتراپی عضوی

در هیدروتراپی عمومی : به طور معمول تمام بدن (به جز سر و گردن) بیمار در آب قرار می گیرد.

در هیدروتراپی عضوی: فقط همان عضوی که دچار ضایعه شده است در آب قرار می گیرد.

در هیدروتراپی ، یک قسمت یا تمام بدن (بستگی به مورد دارد) به دفعات گرم و سرد می شود با این کار گردش خون در عروق تسهیل می گردد. هیدروتراپی به روشهای مختلفی اجرا می شود. در هیدروتراپی به کمک دوش از سوراخهای ریز آن آب با فشار به اعضا و اندامها برخورد می کند و باعث تحریک اعصاب ، حرکات عضلات و تسهیل جریان خون در عروق می شود

۱۶ تمرین برای دردهای مفصلی و عضلانی در استخر

تمرین ۱



این حرکت در محل کم عمق استخر در جایی که آب تا ناحیه سینه قرار دارد، انجام شود. حرکات با تکیه دادن بدن به دیوار استخر آغاز می شود و همزمان با راه رفتن موزون در آب دستها حول محور شانه از عقب به حرکت در می آید. (شکل ۱)

تمرین ۲

تمرین ۲



شخص در حالی که یک پای خود را ثابت نگه می دارد ، پای دیگر را به اندازه نیم متر به جلو می برد و سپس به حالت اول خود باز می گرداند. (شکل ۲)

تمرین ۳

تمرین ۳



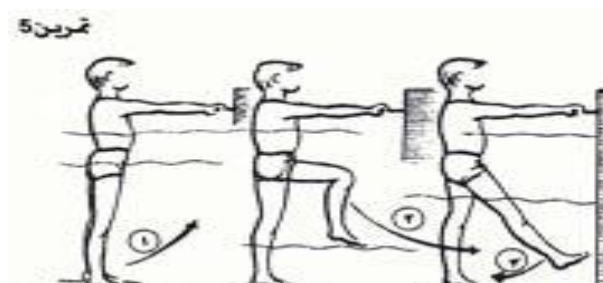
شخص در حالی که یک پای خود را ثابت نگه می دارد، پای دیگر را به اندازه نیم متر به عقب می برد و سپس به حالت اول خود باز می گرداند. (شکل ۳)

تمرین ۴



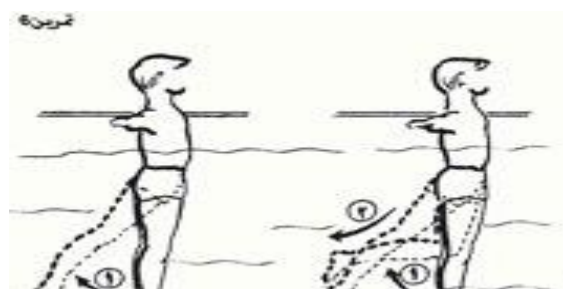
شخص در حالت ایستاده دو دست را بر دیوار استخر تکیه داده ، سپس یک پا را از عقب به اندازه یک زاویه ۹۰ درجه بالا می آورد. در این حالت پا بعد از طی یک نیم دایره به حالت اول برمی گردد. (شکل ۴)

تمرین ۵



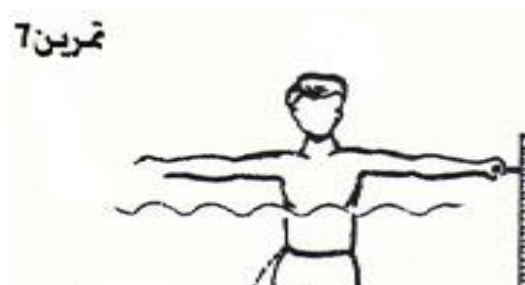
شخص با حالت ایستاده دو دست را بر دیواره استخر تکیه داده سپس یک پا را از ناحیه زانو خم کرده و به طرف بالا می آورد و سپس در همان حال آن را صاف می کند و به جای اول خود باز می گرداند و همین عمل را با پای دیگر نیز انجام می دهد. (شکل ۵)

تمرین ۶



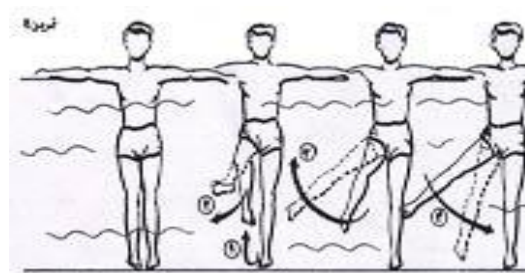
شخص در محل کم عمق استخر قرار می گیرد و در حالی که یک پا ثابت می ماند پای دیگر از زانو خم شده و بعد از تشکیل یک زاویه قائمه مجدداً "راست شود و به جای اول خود بازمی گردد و همین عمل در مورد پای دیگر نیز انجام می شود. (شکل ۶)

تمرین ۷



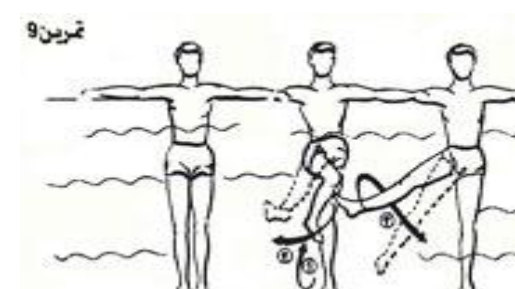
شخص در محل کم عمق استخر یک دست را بر دیوار استخر تکیه داده و دست دیگر را در امتداد آن معلق روی آب قرار می دهد و حرکت پا به گونه ای است که یک پا ثابت می ماند و پای دیگر بدون خم شدن زانو در جهت طرفین بدن باز و بسته می شود. این حرکت برای پای دیگر نیز در جهت مخالف باید انجام شود. (شکل ۷)

تمرین ۸



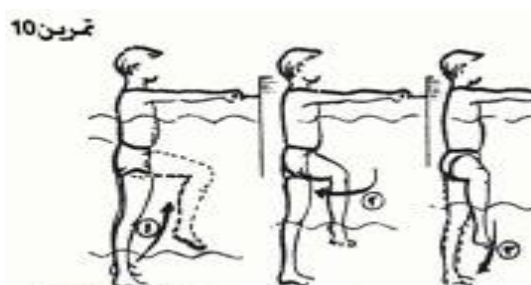
شخص در حالی که با دستهای باز لبه استخر را در اختیار دارد ، خود را به دیوار استخر می چسباند و یک پای خود را از زانو به طرف بالا خم می کند و سپس در حالی که پا را رفته رفته باز می نماید ، با پیمودن یک نیم دایره دوباره به حالت اولیه خود باز می گرداند. این حرکت به همین شکل برای پای دیگر نیز انجام می شود. (شکل ۸)

تمرین ۹



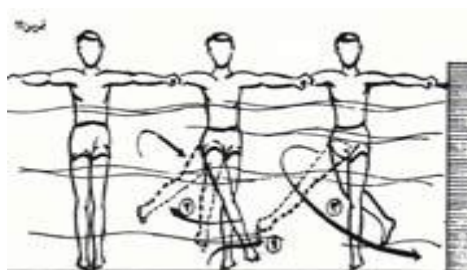
شخص از پشت به دیوار استخر می چسبد و با دستهای باز لبه استخر را می گیرد. سپس زانو را در حالت بالا کشیدن به سمت چپ بدن خم می کند، آنگاه با یک چرخش دایره وار آن را به حالت اول خود باز می گرداند همین کار را برای پای دیگر نیز انجام می شود. (شکل ۹)

تمرین ۱۰



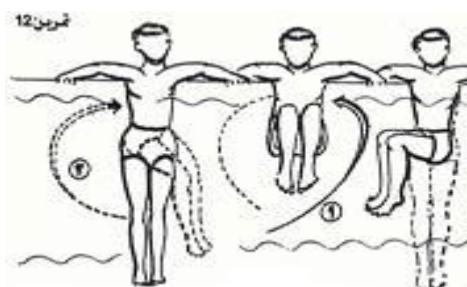
شخص در حالتی که دو دست را به دیواره استخر تکیه می دهد، یک پا را ثابت نگه داشته و پای دیگر را به اندازه ای از جلو به بالا خم می کند که با تنه خود یک زاویه ۹۰ درجه درست کند. آنگاه در حالیکه پا را در جهت طرفین بدن به چرخش در آورد به حال اول خود باز می گرداند و با پای دیگر همین کار را انجام می دهد. (شکل ۱۰)

تمرین ۱۱



در این حرکت شخص دستها خود را به صورت باز به لبه استخر می گیرد و یک پای خود را ثابت روی زمین نگه می دارد، آنگاه پای دیگر را بدون خم شدن زانو به دور پای ثابت به چپ و راست به حرکت در می آورد. (شکل ۱۱)

تمرین ۱۲



شخص در کنار دیوار استخر می ایستد و دستهای خود را به لبه استخر می گیرد ، سپس زانو را به بالا خم می کند و یک بار از سمت راست و بار دیگر از سمت چپ به حالت اول باز می گرداند. این کار باید در دفعات پی در پی و به کرات انجام گیرد. (شکل ۱۲)

تمرین ۱۳



شخص از پشت به دیواره استخر با دو دست باز بر روی آبریز استخر تکیه داده و هر دو پا را از زانو خم کرده و به سمت بالا می آورد و به جای خود باز می گرداند در این حالت باسن و پشت شخص باید با بدنه استخر تماس داشته باشد. (شکل ۱۳)

تمرین ۱۴



شخص در نقطه ای از استخر قرار می گیرد که آب تا زیر سینه او باشد و سپس دو دست را بالا برده در حالی که بدن ثابت است ، دستها را حول محور شانه از عقب به جلو به چرخش در می آورد و این کار به همین ترتیب ادامه می یابد. (شکل ۱۴)

تمرین ۱۵



در حالی که شخص با هر ۲ دست بدنه استخر را در اختیار دارد ، زانوهای خود را خم کرده و پنجه دو پا را بالا می آورد و روی دیوار استخر قرار می دهد ، سپس در حالی که دستها ثابت می ماند زانو ها را به دفعات خم و راست می کند. (شکل ۱۵)

تمرین ۱۶



در این حرکت شخص بوسیله ۲ حلقه نجات خود را روی آب شناور نگه می‌دارد ، سپس زانوهای خود را به بالا خم کرده و به چپ و راست به چرخش در می‌آورد. (شکل ۱۶)