



الدراسات العليا / الماجستير

مادة التأهيل

المحاضرة الثانية عشر

العلاجات المائية

إعداد

أ.م.د. لمياء عبد الستار

٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م

مفهوم العلاج المائي

العلاج المائي هو نوع من أنواع العلاج الطبيعي يعتمد على استخدام الماء في إعادة التأهيل، الشفاء من الإصابات، أو تعزيز اللياقة البدنية. يُعتبر الماء وسطًا مثاليًا لإجراء التمارين العلاجية بفضل خصائصه الفيزيائية الفريدة مثل الطفو والمقاومة، والتي تساعد في تخفيف الضغط على المفاصل والعضلات وتسهيل الحركة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الحركة أو الألم.

مكونات العلاج المائي

يتضمن العلاج المائي مجموعة متنوعة من التمارين والحركات التي تُجرى في الماء، ويشمل:

- **التمارين المائية:** تمارين تُجرى في حمام سباحة أو في مغطس مائي دافئ لتقوية العضلات وزيادة مدى الحركة.
- **تمارين الطفو:** يعتمد على قدرة الماء على تقليل وزن الجسم، مما يُسهّل الحركة لمن يعانون من مشاكل في المفاصل أو العضلات.
- **التدليك المائي:** استخدام تدفق المياه لتدليك الجسم، مما يُحسن الدورة الدموية ويُساعد في تقليل التوتر العضلي.

التأثير الفسيولوجي للعلاجات المائية

العلاج المائي له تأثيرات فسيولوجية متعددة على الجسم بفضل خواص الماء مثل الطفو، اللزوجة، والضغط والمقاومة. هذه التأثيرات تساهم في تحسين وظائف الجسم، وتعزيز الاستشفاء، وتخفيف الألم. و أبرز التأثيرات الفسيولوجية للعلاج المائي هي:

١- تحسين الدورة الدموية

الضغط المائي يساعد في تعزيز تدفق الدم من الأطراف باتجاه القلب، مما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية. وهذا يزيد من تدفق الأكسجين والمواد الغذائية إلى الأنسجة، ويُساعد في التخلص من الفضلات الأيضية، مما يُحسن عملية الاستشفاء.

٢- تقليل الألم والتورم

الماء البارد يساعد على تضيق الأوعية الدموية وتقليل تدفق الدم إلى المناطق المصابة، مما يخفف من التورم والالتهاب. بينما يعمل الماء الدافئ على توسيع الأوعية الدموية، مما يحفز تدفق الدم ويخفف الألم. ويُساعد هذا التأثير في تقليل الألم الناتج عن الإصابات الحادة أو المزمنة ويخفف من التورم بعد التمارين الشاقة أو الجراحات.

٣- تقليل الضغط على المفاصل

الطفو في الماء يقلل من وزن الجسم الفعلي، مما يقلل الضغط على المفاصل الملتهبة أو المصابة. وهذا يُسهل الحركة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المفاصل مثل التهاب المفاصل أو إصابات المفاصل، مما يسمح لهم بالتحرك بدون ألم أو قيود.

٤- تحسين قوة العضلات والمرونة

المقاومة الطبيعية للماء توفر تحديًا للعضلات عند الحركة في الماء. الماء يوفر مقاومة في جميع الاتجاهات، مما يُساعد في تقوية العضلات وزيادة المرونة دون التسبب في إرهاق كبير. والتمارين المائية تُحسن القوة العضلية والمرونة بشكل فعال مع تقليل خطر الإصابات المرتبطة بالحمل الزائد على العضلات والمفاصل.

٥- تعزيز التنفس وزيادة سعة الرئة

الضغط المائي على الصدر يُحفز عضلات التنفس على العمل بجهد أكبر، مما يُساهم في تقوية هذه العضلات وزيادة سعة الرئة. وهذا التأثير مفيد للأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي أو لأولئك الذين يحتاجون إلى تحسين القدرة على التحمل البدني.

٦- تنظيم درجة حرارة الجسم

التواجد في الماء، سواء كان باردًا أو دافئًا، يُساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل طبيعي. الماء الدافئ يُساهم في رفع درجة حرارة الجسم، مما يؤدي إلى استرخاء العضلات وتوسيع الأوعية الدموية، بينما الماء البارد يُستخدم لتبريد الجسم وتقليل الالتهاب. وهذا التأثير يُساهم في تحسين الاستجابة المناعية وتقليل التوتر والإجهاد الحراري.

٧- تحفيز الجهاز العصبي

التغيرات في درجة حرارة الماء تؤثر على الجهاز العصبي. الماء الدافئ يُساعد في تهدئة الجهاز العصبي ويُقلل من الإجهاد والتوتر، بينما الماء البارد يُنشّط الجهاز العصبي ويزيد من اليقظة. ويُستخدم الماء الدافئ لتهدئة الجسم والعقل، في حين يُستخدم الماء البارد لتحفيز النشاط العصبي وزيادة الطاقة.

٨- تحسين التوازن والتنسيق

مقاومة الماء وحالة الطفو تُجبر الجسم على العمل للحفاظ على التوازن والتحكم في الحركة. وهذا يساعد على تحسين التوازن والتنسيق لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز العصبي أو العضلي الهيكلي، مثل المصابين بالسكتة الدماغية أو الإصابات العصبية.

٩- زيادة الاسترخاء وتقليل التوتر

الماء الدافئ يُساعد في استرخاء العضلات الممتنجة ويحفز إنتاج هرمونات "الراحة" مثل الإندورفين، بينما يحفز التحفيز الحسي اللطيف للجهاز العصبي السمبثاوي، الذي يُساهم في تهدئة الجسم. ويُساعد العلاج المائي في تقليل التوتر والقلق، وتحسين الحالة المزاجية العامة، مما يُساهم في تقليل الشعور بالألم وتحسين جودة النوم.

١٠- تسريع الشفاء بعد الإصابات والجراحات

بفضل مزيج من تحسين الدورة الدموية، تقليل التورم، وتحفيز استرخاء العضلات، يُمكن أن يُساهم العلاج المائي في تسريع عملية الشفاء بعد الإصابات أو العمليات

الجراحية. ويتم تحسين قدرة الجسم على التعافي بشكل أسرع، خاصة في الحالات التي تتطلب استعادة الحركة والقوة تدريجيًا.

الحالات التي يُستخدم فيها العلاج المائي

- الإصابات الرياضية.
- التهاب المفاصل.
- إعادة التأهيل بعد العمليات الجراحية.
- مشاكل العمود الفقري مثل الديسك أو الانزلاق الغضروفي.
- السكتات الدماغية أو الشلل.
- الشلل الدماغي والاضطرابات العصبية.

درجات حرارة الماء المستخدمة في العلاج المائي

درجات حرارة الماء المستخدمة في العلاج المائي تختلف حسب الهدف من العلاج وحالة المريض. تؤثر درجة حرارة الماء بشكل كبير على الفوائد العلاجية التي يمكن الحصول عليها من العلاج المائي. إليك تقسيم درجات حرارة الماء وتأثيرها في العلاج:

١- الماء البارد (١٥-٢٦ درجة مئوية)

- يستخدم في تقليل الالتهاب والتورم.
- يساهم في تخفيف الألم وتقليل حساسية الأعصاب.
- يساعد في تعافي العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية المكثفة واستخدام:
- الإصابات الحادة مثل الالتواءات أو التمزقات العضلية.
- علاج الإصابات الرياضية لتقليل التورم والتهاب الأنسجة.
- يمكن استخدامه لفترة قصيرة بعد التمارين الرياضية الشاقة لتسريع التعافي.

٢- الماء الفاتر (٢٧-٣٣ درجة مئوية)

يُعتبر الأكثر راحة للعديد من الأشخاص حيث يمكن تحفيز الاسترخاء العضلي دون التأثير الكبير على الدورة الدموية.

- يسمح بتنفيذ التمارين بأقل مقاومة ويقلل الضغط على المفاصل.
- يساهم في تحسين المرونة دون التسبب في إرهاق كبير
- أما استخدامه
- إعادة التأهيل للأشخاص الذين يعانون من إصابات في المفاصل أو العضلات.
- تمارين الطفو والاسترخاء للحالات المزمنة مثل التهاب المفاصل أو آلام الظهر.
- مناسب للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في الحركة أو يحتاجون إلى دعم بسيط.

٣- الماء الدافئ (٣٤-٣٧ درجة مئوية)

- يعزز تدفق الدم ويساعد على استرخاء العضلات.
- يخفف من الألم ويقلل من التشنجات العضلية.
- يساعد على زيادة مرونة المفاصل والأوتار والأنسجة العضلية.
- أما استخدامه
- حالات التهاب المفاصل المزمن.
- إعادة التأهيل بعد العمليات الجراحية.
- تحسين الحركة لدى الأشخاص الذين يعانون من تيبس المفاصل.
- الاسترخاء العام وتقليل التوتر العضلي للأشخاص الذين يعانون من تشنجات أو ألم مزمن.

٤- الماء الساخن (٣٨-٤٠ درجة مئوية)

- يُستخدم في تحفيز تدفق الدم بشكل مكثف.
- يساعد في تخفيف التوتر العضلي العميق.
- يساهم في تحسين الدورة الدموية وتعزيز الاسترخاء العام.
- اما استخدامه

- حالات الشد العضلي المزمن أو الآلام العضلية العميقة.
 - تحسين الدورة الدموية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الدورة الدموية.
 - تخفيف توتر العضلات والمفاصل.
- ويجب تجنب استخدام الماء الساخن جدًا لفترات طويلة لأنه قد يؤدي إلى رفع ضغط الدم أو إرهاق القلب.

٥- التناوب بين الماء البارد والساخن

- يساهم في تحسين تدفق الدم.
 - يُستخدم لتحفيز الجهاز العصبي والمساعدة في التعافي بعد الإصابات.
 - يساهم في تقليل الألم والتورم بشكل أسرع عن طريق التناوب بين تضيق الأوعية الدموية (بالماء البارد) وتوسيعها (بالماء الدافئ)
 - اما استخدامه
- تقنية متبعة في العلاج بعد الإصابات الحادة أو للتعافي بعد ممارسة الرياضة.

العوامل التي يجب مراعاتها عند استخدام العلاج المائي

عند استخدام العلاج المائي، هناك عدة عوامل يجب مراعاتها لضمان السلامة وتحقيق الفوائد العلاجية المرجوة. هذه العوامل تتعلق بالحالة الصحية للمريض، نوع العلاج المائي المستخدم، ودرجة الحرارة الملائمة للماء. فيما يلي أهم العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

١- درجة حرارة الماء

- اختيار درجة الحرارة المناسبة يعتمد على الهدف العلاجي:
 - الماء البارد (١٥-٢٦ درجة مئوية) يُستخدم لتقليل الالتهاب والتورم.
 - الماء الفاتر (٢٧-٣٣ درجة مئوية) مناسب للتمارين المائية وللأشخاص الذين يعانون من إصابات عضلية أو مفصلية.
 - الماء الدافئ (٣٤-٣٧ درجة مئوية) يُستخدم للاسترخاء وتخفيف الألم المزمن.
 - الماء الساخن (٣٨-٤٠ درجة مئوية) مناسب لتحفيز الدورة الدموية، لكن يجب استخدامه بحذر مع كبار السن أو مرضى القلب.
- التحكم في درجة الحرارة مهم لمنع الإجهاد الحراري أو التسبب في أي مضاعفات.

٢- حالة المريض الصحية

- الإصابات الحادة أو المزمنة: نوع الإصابة يؤثر على نوع العلاج المائي. على سبيل المثال، الإصابات الحادة مثل الالتواءات قد تستفيد من الماء البارد لتقليل التورم.
- مشاكل القلب: يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم تجنب الماء الساخن، حيث قد يتسبب في إجهاد الجهاز القلبي الوعائي.
- الأمراض الجلدية: بعض الأمراض الجلدية قد تتفاقم عند التعرض للماء أو لمواد كيميائية في الماء (مثل الكلور). لذلك، يجب الحذر.

- **أمراض الجهاز التنفسي:** الضغط الماء قد يُزيد العبء على التنفس، وهو ما قد يمثل مشكلة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن.

٣- مستوى لياقة المريض

- **القوة والقدرة الحركية:** إذا كان المريض يعاني من ضعف عضلي أو فقدان القدرة على الحركة، يجب أن يتم ضبط التمارين العلاجية وفقاً لقدراته.
- **التوازن والتنسيق:** بعض المرضى الذين يعانون من مشاكل في التوازن قد يحتاجون إلى دعم إضافي أو مراقبة دقيقة أثناء التواجد في الماء لتجنب السقوط أو فقدان التوازن.

٤- مدة الجلسة

- يجب أن تكون مدة العلاج متناسبة مع حالة المريض وتحمل جسمه. الجلسات الطويلة في الماء، خاصة في الماء الساخن، قد تسبب إجهاداً أو انخفاض ضغط الدم.
- **الجلسات المعتدلة (٢٠-٣٠ دقيقة)** هي الأكثر شيوعاً، ولكن يمكن تمديدتها أو تقليلها بناءً على حالة المريض.

٥- نوع العلاج المائي

- هناك أنواع مختلفة من العلاج المائي (التمارين المائية، التدليك المائي، الحمامات المائية الباردة أو الساخنة). يجب اختيار النوع المناسب بناءً على احتياجات المريض:
 - **التمارين المائية** مناسبة لتعزيز اللياقة البدنية والقوة العضلية

