

تعرف على طرق العلاج بالماء

نوفمبر 2, 2017



طب, علوم ومعارف

بواسطة: المحيط

يطلق العلاج بالماء على وسيلة تستخدم في علاج ضحايا الحرائق أيضا هي وسيلة لمعالجة التهاب المفاصل واضطراباتها وإصاباتهما عن طريق الغمس في الماء.

وتوجد في بعض المستشفيات والعيادات الحديثة وحدات للمعالجة بهذه الطريقة في أقسام العلاج الطبيعي.

للماء خصائص شفائية مذهلة وقد استغل الإنسان منذ القدم بعض خصائصه في العلاج، فاستخدمه بارداً لعمل كمادات لخفض درجة حرارة الجسم، كما استخدمه ساخناً (لعمل لبخات لعلاج الدمامل والخراريج)، وفي الوقت الحالي عادت صيحة العلاج بالماء كإحدى الوسائل الطبيعية للعلاج بدلاً من الأدوية الكيميائية المحضرة معملياً والمخلقة كيميائياً وصناعياً والتي لها آثار جانبية ضارة بجسم الإنسان وصحته.

المعالجة بالماء الدافئ

يمكن استخدام الماء الدافئ لتحقيق مزيد من الراحة لمرضى التهاب المفاصل، وكذلك لعلاج الأمراض المزمنة التي تصيب العضلات والمفاصل، ولتحسين مرونة المفاصل

ويتسبب الماء الدافئ في تمدد الأوعية الدموية الدقيقة بالقرب من سطح الجلد، مما يجعل مزيداً من الدم يندفع إلى سطح الأنسجة لمقاومة المرض في تلك المنطقة

كذلك يصلح الماء الدافئ في حمامات المياه الدوامية لتطهير الجروح عند معالجة المرضى المصابين بحروق

ويعد التأثير المسبب للطفو الذي يتميز به الماء من الأهمية بمكان عندما يحاول مريض ما استرداد القوة في عضلاته التي أصابها الضعف، أو التي أصيبت بشلل جزئي

وفي مثل هذه الحالات يستطيع المريض أن يمارس تمارينه في حوض ماء مخصص للعلاج

والمصحات العلاجية التي يطلق عليها اسم منتجعات الينابيع الطبيعية بها عيون لمياه معدنية يستحم مرتادوها فيها، وتعمل هي وحمامات البخار العلاجية وأنواع أخرى على معالجة الأمراض

وتوجد المنتجعات المشهورة في أوروبا في كارلوفي فاري بجمهورية تشيكا، وفيشي بفرنسا، وبادن بادن بألمانيا. المعالجة المائية وتشمل أيضا تمارين المائية التي يمكن اعتبارها خيارات آمنة للأشخاص الذين يعانون من مجموعة متنوعة من الظروف مثل النقرس والتهاب المفاصل

وتحسن الدورة الدموية وتزيل السموم من الجسم. ويعتقد أيضا أن المعالجة المائية تعزز جهاز المناعة في الجسم

تقنيات المعالجة المائية

محايد حمام : في هذه الطريقة، يتم غمر الجسم حتى الرقبة في المياه تحت درجة حرارة تتراوح ما الذي يختلف 92 حتي 98 درجة فهرنهايت. حمام محايدة وذات طابع مهدئ الذي يهدئ الجهاز العصبي، وبالتالي، أنها فعالة في علاج الاكتئاب، والأرق والقلق. ثبت أن تكون مفيدة في الحد من التهاب في حالات الإصابة بأمراض مختلفة مثل التهاب المفاصل المشتركة. حمام محايد هو أيضا وسيلة فعالة لإزالة السموم من الجسم

دوامة مياه : هي الأكثر استخداما لخدمة الغرض من إعادة التأهيل، وهذا الأسلوب يجعل أساسا استخدام نقل المياه لإعادة تأهيل المصابين العضلات والمفاصل. وهو فعال في إدارة القروح والجروح. وهي طريقة رائعة للاسترخاء وأنه يساعد في تحسين الدورة الدموية كذلك

حمام على النقيض : إنه لتطبيق البديل من البرد والماء الساخن. عادة يتم تشغيل التطبيق مع الماء الساخن لنحو 3 دقائق ثم طلب بالماء البارد لحوالي 1 دقيقة. ويتكرر هذا لمدة 4 إلى 5 مرات في جلسة واحدة. وقال إن الدورة دائما مع نهاية معالجة المياه الباردة. على النقيض حمام زيادة فعالية الدورة الدموية ويجلب المواد الغذائية الحيوية إلى الخلايا على التئام الجروح. على (النقيض يمنع حمام التكييف الحسي (تغيير في استجابة النظام الحسي بسبب التحفيز المستمر

حمام بارد : يمكن نغمة العضلات والحد من الالتهابات. وينصح عادة جلسات طويلة الحمام البارد للحد من الحمى. ويمكن للحمام البارد بعد التدريبات الشاقة أو تجريب مساعدة في عملية الشفاء من التعب وآخر من ممارسة وجع العضلات.

حمام ساخن : يعمل على تهدئة الجسم عموماً وسبب الاسترخاء العام للجسم. ويقوي جهاز المناعة، ويسهل عملية إزالة السموم

ساونا وحمام بخار : لكل هذه الحمامات آثاراً مماثلة ومفيدة في إزالة السموم من الجلد. أساليب إنتاج شعور كبير من الاسترخاء ويساعد في تخفيف التوتر. الحمامات تحفز تدفق الدم وتحسين الدورة الدموية

استنشاق البخار : تستخدم على نطاق واسع في المنازل لتخفيف احتقان الصدر. وتشجع الإفرازات المخاطية في الجهاز التنفسي وفتح الخطوط الهوائية لتسهيل التنفس

فوائد العلاج بالماء

يحفظ الماء للجسم انسجامه، يعتبر مدر البول، سواء عن طريق شرب الماء نفسه أو عن طريق الحمامات الموضعية الساخنة وغيرها ، يساعد الماء على تنشيط وظائف الكليتين بالجسم، يعتبر منظف داخلي للجسم فالماء يذيب وينقي ويستخرج السموم والمخلفات التي لا يحتاج لها الجسم، يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم يعتبر مكسب للطاقة وذلك من خلال تناول المياه المعدنية وعمل حمامات الاعشاب الباردة أو الدافئة

يعمل الماء على تخليص الدم من السموم، يقضي على الاحساس بالألم حيث للثلج تأثير مخدر لالتهاب الأعصاب بالجلد كما يقوم بدور الوسيط في كثير من العمليات الكيميائية داخل الجسم

يعتبر مهدئ ومزيل للتقلصات سواء عن طريق حمامات المياه الدافئة أو الكمادات الدافئة والباردة أو باستخدام الحقنه الشرجية وغيرها كما يساعد على الأتزان الكيماوي للجسم، ويمنح الجسم الرطوبه اللازمة

منشط قوي للدوره الدموية: وذلك من خلال تعرض الجسم للماء الساخن والبارد بالتبادل بمختلف الوسائل كما يعمل على تنشيط الجهاز الهضمي واعضاء الاخراج

منشط ومجدد للحيويه في الجسم: وذلك عن طريق الماء البارد، او حمامات البخار ودش الماء البارد كما يعمل على (تشحيم) وترطيب المفاصل بالجسم مخفض للحراره عن طريق شرب السوائل وأخذ الحمامات الباردة السريعه أو عمل الكمادات الباردة

يقوم بنقل الغذاء الى انسجه الجسم المختلفه، للإمساك المزمن وعسر الهضم لمن يعانون من الإمساك المزمن يمكنهم تناول كوب من الماء الساخن قبل النوم ليلاً أو عند يقظتهم من النوم صباحاً... سيشعرون بعده برغبة في التبرز ويجب عندها الذهاب فوراً للمرحاض وإلا ضاعت الفرصة وقد لا يتقبل البعض الماء الساخن بسهولة ولكن مع التعود عليه فلن يتمكنون من الإستغناء عنه يوماً أو ليلة .. فقط المثابرة على العلاج، لإرتفاع الحرارة كلنا بالطبع نعلم فائدة الماء في هذا الأمر خاصة مع الأطفال حيث يتم عمل كمادات مياه باردة للرأس والذراعين والساقين فتؤدي لخفض الحرارة سريعاً

وهذا أمر ضروري في الأطفال لأن إرتفاع الحرارة قد يؤدي لحدوث تشنجات نتيجة تأثر المخ بالحرارة العالية وهذا الأمر قد يترك آثاراً في المستقبل

المراجع:

موسوعة ويكيبيديا

موقع العلاج