

تمرین درمانی در آب

نویسنده
جان ای بلیو

مترجمین
نازیلا اکبرفهمی
مدرس دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
آزاده ریاحی



۱۳۸۸

- سرشناسه : بولیو، جان ای، ۱۹۴۸- م.
Beaulieu, John E.
هئون و نام پدیدآور : تمرین درمانی در آب / نویسنده جان ای بولیو؛ مترجمین نازیلا اکبرفهمی، آزاده ریاحی.
مشخصات نشر : تهران: اوسانه، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری : ۱۶۶ ص.: مصور.
فروست : ... مجموعه کتاب‌های کمیته آموزش انجمن دیستروفی ایران
شابک : ۲۶۰۰۰ ریال: 978-600-90151-2-2
وضعت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : این کتاب ترجمه فارسی بخش Aquatic exercise از نرم‌افزار Visual health Information, PC kits "exercise software" version 3/1, 2006 است.
موضوع : تمرین (ورزش) در آب — خواص درمانی
موضوع : آب درمانی.
موضوع : ورزش درمانی.
شناسه افزوده : اکبرفهمی، نازیلا، ۱۳۵۰-، مترجم
شناسه افزوده : ریاحی، آزاده، مترجم
رده‌بندی کنگره : RM۷۱۷/و۸۷ ۱۳۸۷
رده‌بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۳
شماره کتابشناسی ملی : ۱۶۲۰۶۶۴



اوسانه
Osaneh

تمرین درمانی در آب

نویسنده: جان ای بولیو، مترجمین: نازیلا اکبرفهمی، آزاده ریاحی

ناشر: اوسانه

چاپ نخست ۱۳۸۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۶۰۰۰ ریال

حروف‌چینی: اوسانه / لیتوگرافی: سایان گرافیک

چاپ متن: شمسه خوش‌نگار / چاپ جلد: داد / صحافی: سپدار

طراحی جلد: محمدمهدی صنعتی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۱۵۱-۲-۲

نشانی: تهران، شمال غرب پل سیدخندان، خیابان شقایق، پلاک ۲۸، تلفن: ۰۲۱۸۶۱۳۵۶، ۰۹۱۲۵۵۴۲۳۰۸

www.osaneh.ir info@osaneh.ir

فروش اینترنتی و اطلاعات ناشر در پایگاه‌های www.amazon.com و www.iketab.com

همه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

از مجموعه کتاب‌های
کمیته آموزش انجمن دیستروفی ایران

فهرست

۷	سرآغاز
۹	پیش‌گفتار
۱۳	فصل ۱: اصول
۲۳	فصل ۲: الگوی اندام فوقانی
۳۵	فصل ۳: تمرینات بخش فوقانی بدن
۶۵	فصل ۴: تنه
۸۱	فصل ۵: اندام تحتانی
۱۰۷	فصل ۶: حرکات کل بدن
۱۱۷	فصل ۷: راه رفتن در آب
۱۳۷	فصل ۸: الگوهای مورب
۱۵۱	فصل ۹: تمرین در عمق

سرآغاز

مهم‌ترین مشخصه بیماری دیستروفی عضلانی، پیشرونده بودن آن است. در نگاه بدبینانه، شاخصه پیش‌روندگی در دیستروفی یا هر بیماری دیگر، تلاش برای زنده بودن و زندگی کردن را در پرده‌ای از ابهام فرو می‌برد، چه رسد به اینکه امید به زندگی و مؤثر بودن را افزایش دهد؛ و در نگاه خوش‌بینانه، تلاش برای ماندن، زندگی کردن و اثرگذار بودن در هر شرایطی از بیماری راه امید به «بودن» را هموار می‌سازد.

در درمان انواع بیماری‌های دیستروفی عضلانی، علاوه بر اینکه آموزش فرد بیمار، خانواده، مربیان و دیگران مهم است، برای کمک به عادی‌سازی وضعیت زندگی بیمار سه محور تخصصی شامل مراقبت‌های تغذیه‌ای، اقدامات توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، استفاده از وسایل کمکی و مناسب‌سازی) و نیز درمان‌های پزشکی (دارودرمانی، ژن‌درمانی و جراحی) وجود دارد. در این میان بی‌شک توان‌بخشی بهنگام، به‌ویژه حرکت و تمرین‌درمانی از بدو تشخیص بیماری و در هر یک از مراحل پیشرفت آن، نقش اساسی در بهبود کیفیت زندگی بیمار و حفظ استقلال وی دارد. در پروتکل‌های مربوط درمانگران باید بر آن باشند تا با آموزش وضعیت‌های صحیح، کشش و تقویت‌های مناسب و استفاده بهنگام و بجا از وسایل کمکی با حفظ توانایی هر چه بیشتر راه رفتن بیمار از تغییر شکل‌های پیشرفته و ناتوانی فزاینده و نیز کاهش ظرفیت‌های حیاتی آنها جلوگیری نمایند.

کتاب حاضر تلاشی است شایسته از سوی انجمن حمایت از مبتلایان به دیستروفی عضلانی ایران که با ارائه مجموعه‌ای آموزشی از تمرین‌های اصلاح وضعیت و استفاده درست از وسایل، با بیانی ساده و بهره‌گیری مناسب از تصاویر شماتیک، سعی بر بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیستروفی عضلانی و استقلال هر چه بیشتر آنها دارد.

این همت و تلاش شایسته را ارج می‌نهم و خشنودیم که در این کار ارزنده به سهمی ناچیز مددکار بوده‌ایم.

حسین امیرانی

معاون امور توان‌بخشی سازمان بهزیستی استان تهران

پیش‌گفتار

امروز به آب به عنوان یک مدالیته (روش) درمانی و توانبخشی توجه ویژه‌ای می‌شود. انجام تمرینات در آب برای توانبخشی در بسیاری از بیماری‌های دارای علائم درد، ضعف عضلانی، اختلال تعادل، کاهش دامنه حرکتی، تأخیر رشد حرکتی و حتی تخفیف برخی از علائم روانی کاربرد دارد.

به واسطه خاصیت آب در کاهش نیروهای وارد بر مفاصل و احساس کاهش وزن، انجام تمرینات حرکتی در آن سبب افزایش میل به حرکت، کاهش درد، و متعاقب آن کاهش اسپاسم (گرفتگی عضلانی)، افزایش انعطاف‌پذیری، کنترل و اصلاح حرکات، بدون عواقب خطرناک (مانند خطر سقوط یا آنچه در خشکی تجربه می‌شود) می‌گردد. همچنین تمرین در آب و حرکت ملایم در آن برای حفظ تعادل و تحریک بیشتر حس عمقی و انتقال تمرینات بدون وزن و در جهت جاذبه به تمرینات خلاف جهت جاذبه، تحملی و حتی مقاومتی در خشکی مناسب است. انجام تمرینات درمانی در آب سبب تلاش بیشتر بدون ترس، افزایش اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و افزایش سطح عملکرد قلبی-ریوی می‌گردد. بنابراین، استفاده از آب با در نظر گرفتن کنتراندیکاسیون‌های آن برای بیماران مبتلا به اختلالات ارتوپدی، نورولوژی، رماتولوژی و حتی کودکان مبتلا به اختلالات رشدی توصیه می‌شود.

کتاب حاضر در پاسخ به نیاز مبتلایان به دیستروفی مراجعه‌کننده به انجمن دیستروفی عضلانی و در راستای رسالت کمیته آموزش انجمن در ارائه خدمات به همه بیماران در سراسر کشور ترجمه شده است.

این کتاب ترجمه فارسی بخش «تمرینات آبی» از نرم افزار زیر می باشد که در نه فصل تهیه شده است:

Visual health information PC kits, "Exercise software", version 3/1, 2006.

در فصل اول، اصول درمانی، تجهیزات مورد استفاده در آب و عمق و دمای مناسب آب معرفی می شوند. در فصل دوم، به تمرینات مربوط به اندام فوقانی، در فصل سوم به تمرینات مربوط به بخش فوقانی تنه، و در فصل چهارم به تمرینات مربوط به کل تنه پرداخته شده است. در فصل پنجم تمرینات اندام تحتانی ارائه می گردد. در فصل ششم تمریناتی که کل بدن را درگیر می سازند، و در فصل هفتم تمرینات لازم برای تسهیل راه رفتن تشریح شده اند. در فصل هشتم با تمرینات در الگوهای مورب برای انعطاف پذیری بیشتر و بالاخره در فصل نهم با تمرینات قابل اجرا در عمق و حس غوطه وری بیشتر آشنا می شوید. هدف این کتاب ارائه این تمرینات ساده و آموزش صحیح آن به بیماران، والدین و مراقبین آنهاست.

گرچه در ترجمه این کتاب و معادل یابی اصطلاحات کوشش بسیار کرده ایم، اما خود را بی نیاز از راهنمایی شما ندانسته و چشم به راه پیشنهادها و راهنمایی های خوانندگان گرامی هستیم.

در پایان، بر خود واجب می دانیم از جناب آقای مسعود روانبخش، مدیر مسئول انتشارات اوسانه و جناب آقای دکتر علیرضا روانبخش ریاست محترم کمیته آموزش انجمن دیستروفی عضلانی ایران (IMDA) و همکاران ایشان به ویژه سرکار خانم ندا انیسی که با مساعدتی شایان تقدیر، چاپ و انتشار کتاب حاضر را میسر ساختند، قدردانی کنیم.

زمستان ۱۳۸۷

نازیلا اکبرفهمی

آزاده ریاحی

روش استفاده از کتاب

ابتدا بیمار باید مورد ارزیابی دقیق درمانگر یا متخصص طب فیزیکی و توانبخشی قرار گیرد. پس از تشخیص نوع مشکل و مرحله بیماری، تمرینات مورد نظر مشخص می‌شود. در پایان هر تمرین جدولی شامل زمان، مقدار، تکرار در هر بار و در هر روز آورده شده است. این موارد طبق وضعیت بیمار توسط درمانگر ثبت می‌شوند.

در پایان، لازم به تأکید مجدد است که انتخاب تمرینات باید زیر نظر درمانگر صورت گیرد. به بیماران ارتوپدی، نورولوژی، رماتولوژی، به خصوص کودکان و بزرگسالان مبتلا به انواع دیستروفی‌های عضلانی توصیه می‌شود از این کتاب فقط زیر نظر متخصص استفاده نمایند.