



# روش درمانی کشش در آب

روش موثر غیرتهاجمی و ساده در  
بهبودی و درمان دیسک گردن  
و دیسک کمر



## هیدرو جیم تولید کننده بیش از ۳۰ نمونه از

## تجهیزات آبدرمانی و فیزیوتراپی در آب و ورزش و بدنسازی در آب

تردمیل آبی، دوچرخه ثابت آبی، دوچرخه نشسته آبی، اسکی فضایی آبی، بارفیکس آبی، پارالل آبی، ترامپولین آبی، مسگری آبی، استپ آبی، صندلی آبی، بالانس بُرد آبی، صفحه غلطکی آبدرمانی، واکر آبی، نودل گردنی، ساق بند و مچ بند شناوری، کمر بند شناوری، ست شناوری، کولار آبدرمانی، ست کشش ستون فقرات، ویت کاف های آبی، مقاومت پایی، نودل آبدرمانی و انواع دمبل و هالتر های آبی



یزد، پارک علم و فناوری یزد، سالن موسسات، واحد B15  
@Hydrogymir ۰۳۵ - ۳۷۲۸ ۱۶۶۳  
www.hydrogym.ir ۰۹۱۲۸۸۵ ۹۵۵۰

## ✓ کشش در آب برای چه بیماری‌هایی مناسب است؟

کاربرد عمومی این روش درمانی برای بیماران مبتلا به دیسک کمر و دیسک گردن بعد از تجویز پزشک متخصص می باشد.

به صورت تخصصی روش درمانی کشش در آب در موارد زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد:

- ۱- بیماری‌های دژنراتیو دیسک‌های ستون فقرات و مهره‌ها (دیسکوپاتی)
- ۲- استئوکندروز
- ۳- اسپوندیلوز
- ۴- اسپوندیلوآرتروز
- ۵- رادیکولوپاتی
- ۶- نورالژی اکسیپیتال
- ۷- سردردهای سرویکوژنیک
- ۸- کمردرد یا سردرد ناشی از فشردگی ریشه عصبی
- ۹- بیماری شوئرمن
- ۱۰- اسپوندیلیت آنکیلوزان یا همان بیماری Bechterew (حالت II-I)
- ۱۱- کنتراکچر مفاصل ران و زانو

## ⚠ کشش در آب در چه مواردی توصیه نمی‌شود؟

- التهاب حاد ریشه های عصبی / ستون فقرات ناپایدار
- سابقه اعمال جراحی قبلی ستون فقرات / هرگونه کاشت مفصل در زانو یا لگن یا پیچ در ستون فقرات و پاها
- بیماری ایسکمیک قلبی یا عروق کرونر قلب / آنژین صدری / ترومبوز حاد
- وریدهای واریسی شدید در پاها / زخم‌های پا
- هرگونه تومور / کیست استخوانی تروماتیک (TBC)
- ناتوانی / بیماری‌های عفونی / تب / التهاب حاد
- دیابت ناپایدار / فشارخون بالا / پرکاری تیروئید
- کنتراکچر التهابی مفاصل لگن و زانو
- آسم برونش / آمفیزم شدید ریه
- روان پریشی / مصرف الکل یا مواد مخدر
- بی اختیاری ادراری
- بارداری
- صرع

## نحوه صحیح کشش در آب برای دیسک کمر:

روش درمانی کشش در آب برای دیسک کمر توسط ست کشش ستون فقرات (شامل یک کمربند شناوری قوی و یک جفت ویت کاف آبی) صورت می‌گیرد که بعد از بستن این ست و غوطه ورشدن عمودی در داخل آب فرآیند کشش آغاز می‌شود. بر اساس آنچه که امروز در مراکز درمانی مجارستان صورت می‌گیرد مدت زمان کشش برای دیسک کمر در یک جلسه ابتدا از زمان های کم در حدود ۱۰ دقیقه باید شروع شود و در جلسات آتی این زمان باید اضافه شده تا به ۲۰ دقیقه برسد و نباید زمان کشش از ۲۰ دقیقه فراتر برود. جلسات درمان باید روزانه و به صورت متوالی باشد و به مدت ۲ تا ۳ هفته باید این روش درمانی هر روز تکرار شود. در خصوص دیسک کمر باید حتماً از وزنه استفاده کرد که درست کشش ستون فقرات این وزنه تعیین شده است. بهتر هست که درمان ابتدا با دو ویت کاف یا همان وزنه یک کیلوئی شروع شود که این ویت کاف ها روی ساق هر دو پا و نزدیک مچ پا بسته می‌شوند و در صورتی که فرد نیاز به اضافه کردن وزنه برای کشش بهتر را احساس کند می‌بایست از رابط وزنه و وزنه های سنگین تر استفاده کند که در این حالت هم بر اساس آنچه که امروز در مراکز درمانی مجارستان صورت می‌گیرد نهایتاً برای

افراد با وزن نرمال و ماهیچه‌های نرمال اعمال ۲ کیلوگرم به هر پا و برای افراد با وزن بیشتر و ماهیچه‌های قوی تر اعمال ۳ کیلوگرم به هر پا توصیه می‌شود و بیشتر از آن حتماً باید با نظر متخصص مرتبط و زیر نظر وی و با ابزارهای تخصصی دیگری صورت بپذیرد.



کولار آبدرمانی هیدرو جیم

## نحوه صحیح کشش در آب برای دیسک گردن:

روش درمانی کشش در آب برای دیسک گردن توسط کولار آبدرمانی صورت می‌گیرد که بعد از بستن کولار آبدرمانی و غوطه‌ور شدن عمودی در داخل آب فرآیند کشش آغاز می‌شود. بر اساس آنچه که امروز در مراکز درمانی مجارستان صورت می‌گیرد مدت زمان کشش برای دیسک گردن در یک جلسه ابتدا از زمان های کم در حدود ۵ دقیقه باید شروع شود و در جلسات آتی این زمان باید اضافه شده تا به ۱۵ دقیقه برسد و نباید زمان کشش از ۱۵ دقیقه نیز فراتر برود. جلسات درمان باید روزانه به صورت متوالی باشد و به مدت ۲ تا ۳ هفته باید این روش درمانی هر روز تکرار شود. برای کشش دیسک گردن در آب نیازی به استفاده از وزنه اضافی برای کشش نیست مگر برای افراد چاق، کشش در داخل آب های شور و معدنی که چگالی آن‌ها از آب معمولی بیشتر هست و برای داشتن کشش همزمان در زانو و لگن که البته در این حالت هم استفاده از ویت کاف های ۱ کیلوئی کفایت می‌کند. **تذکر مهم: روش درمانی کشش در آب باید حتماً زیر نظر ناچی غریق انجام شود.**

ست کشش ستون فقرات هیدرو جیم

**توجه:** از آنجا که ویت کاف‌های داخل ست کشش هر کدام یک کیلوگرم هستند برای رسیدن به وزن ۲ کیلوگرم باید از وزنه ۱ کیلوگرمی در رابط وزنه‌ها و برای رسیدن به وزن ۳ کیلوگرم از وزنه ۲ کیلوگرمی در رابط وزنه‌ها استفاده شود.

**تذکر مهم:** از آنجائیکه چگالی بدن افراد متفاوت هست در صورتی که با اضافه کردن وزنه اضافی تعادل فرد دچار مشکل شود می‌بایست برای رسیدن به تعادل و شناور شدن روی آب از مچ بندهای شناوری که به دور مچ دست بسته می‌شوند در این خصوص استفاده شود.

## تاریخچه روش درمانی کشش در آب

روش درمانی کشش در آب که در واقع یک روش موثر غیرتهاجمی و ساده برای کشش ستون فقرات و اندام تحتانی در آب به شمار می‌آید در دهه ۱۹۵۰ میلادی توسط دکتر کرولی مول، که یک روماتولوژیست مشهور مجارستانی بود طراحی و اختراع شد. دکتر کرولی مول سالها در زمینه درمان در آب در بزرگ ترین دریاچه آب گرم دنیا یعنی دریاچه هویز که یکی از جاذبه های طبیعی و گردشگری مجارستان نیز به شمار می‌آید به درمان بیماران خود مشغول بود که موفق شد این روش جدید را در همان جا طراحی و بر روی بیماران خود اجرا کند. این روش که بیشترین کاربرد آن برای درمان مشکلات ستون فقرات از قبیل دیسک گردن و دیسک کمر می‌باشد از مجارستان به اسلواکی و بعد از آن به کل اروپا و سراسر جهان گسترش یافت و این روش بیش از هفتاد سال است که با موفقیت در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی مجارستان استفاده می‌شود.

## میزان اثربخشی روش درمانی کشش در آب:

Journal of Multidisciplinary Healthcare  
Dovepress  
ORIGINAL RESEARCH  
Weightbath hydrotraction treatment: application, biomechanics, and clinical effects

This article was published in the following Dove Press journal:  
Journal of Multidisciplinary Healthcare  
3 April 2018  
DOI: [10.1515/jmh-2017-0050](https://doi.org/10.1515/jmh-2017-0050)

Márta Kurucz<sup>1</sup>  
Tamás Bender<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Structural Mechanics, Budapest University of Technology and Economics, Hungary; <sup>2</sup>Department of Physical Medicine, Physiotherapy and Hospital of the Hospitaller Brothers of St. John of God, Budapest, Medical University of Szeged, Hungary

**Background and purpose:** Weightbath hydrotraction treatment (WHT) is a simple noninvasive effective method of hydro- or balneotherapy to stretch the spine or lower limbs, applied successfully in hospitals and health resort sanatoria in Hungary for more than fifty years. This study aims to introduce WHT with its biomechanical and clinical effects. History, development, equipment, modes of application, biomechanics, spinal traction forces and elongations, indications and contraindications of WHT are presented.

**Subjects and methods:** The calculation of traction forces acting along the spinal column during the treatment is described together with the mode of suspension and the position of extra weight loads applied. The biomechanics of the treatment are completed by *in vivo* measured