

آب درمانی و استئوآرتروز در سالمندان مرد: یک مطالعه مروری سیستماتیک هادی خاتونکی^۱، یوسف حسینی^{۲*}، شیوا صالح^۳، امیر شمشیریان^۴

۱. دانشجوی ارشد انگل شناسی پزشکی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران
۲. دانشجوی علوم آزمایشگاهی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران
۳. دانشجوی پزشکی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران
۴. دانشجوی علوم آزمایشگاهی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

مقدمه: استئوآرتروز (Osteoarthritis) یکی از شایع‌ترین اختلالات مفصلی و از علل عمده ناتوانی و از کارافتادگی اجتماعی اقتصادی می‌باشد. زانو شایع‌ترین محل استئوآرتروز پس از انگشتان و مهره‌ها می‌باشد، به طوری که یک سوم از جمعیت بالای ۶۵ سال دنیا دچار تغییرات رادیولوژیکی استئوآرتروز زانو هستند. در طی دوران سالمندی تغییرات ساختاری منفی و عملکردی در سیستم‌ها و بافت‌های بدن رخ می‌دهد که یکی از این اعضای بدن که تحت تاثیر بیشتری قرار می‌گیرد مفاصل هست. این مطالعه با هدف بررسی عملکرد آب درمانی بر استئوآرتروز صورت گرفت.

روش کار: این مطالعه مروری با بررسی در موتور جستجوگر goglescolar و پایگاه اطلاعاتی sid و pubmed با کلید واژه‌های استئوآرتروز، آب درمانی، سالمندان مرد صورت گرفت. معیار ورود مقالات: ۱. دسترسی کامل به متن مقالات ۲. از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۶ بود.

یافته‌ها: رنج بردن از درد‌های اسکلتی عضلانی مهم‌ترین دلیل غیبت از کار در دنیای غرب است، که اغلب منجر به درد، از دست رفتن قابلیت حرکت و یک ناتوانی بلند مدت می‌شود. ورزش در آب مزیت‌های فراوانی دارد، با توجه به خواص آب در ایجاد مقاومت، سبک‌سازی و کم کردن فشار وارده بر مفاصل مبتلا، انجام ورزش با صدمه کمتر و یادگیری آسان‌تر صورت می‌گیرد. آب درمانی تاثیر معنی داری در عملکرد عصبی و عضلانی و تعادل مردان سالمند داشته و زمین خوردن آنها را کاهش می‌دهد و نیز اختلالات استئوآرتروز را در آنها کاهش می‌دهد.

نتیجه‌گیری: محیط درون آب به خاطر ماهیت شناوری و چسبندگی و فشار هیدرواستاتیک یک محیط مناسب برای افزایش اعتماد به نفس و کاهش میزان گرانش زمین می‌باشد و به سالمندان اجازه می‌دهد در یک محیط بدون درد به انجام فعالیت ورزشی بپردازند. استفاده از آب درمانی به علت ماهیت کم‌خطر ورزش در آب می‌تواند شیوه‌تربیتی با تاثیر ماندگاری جهت بهبود عملکرد بدن و جلوگیری از اختلالات استئوآرتروز به عنوان شیوه کم‌هزینه جهت سالمندان توصیه شود.

کلمات کلیدی: استئوآرتروز، آب درمانی، سالمندان مرد