

آفتاب یزد در گفت و گو با عضو انجمن فیزیوتراپی ایران بررسی کرد

# نقش فیزیوتراپی در لاغری

**آفتاب یزد– نجمه حمزه نیا:** یکی از رایج‌ترین شیوه‌های درمانی در بهبود آسیب‌دیدگی یا مشکلاتی از قبیل گرفتگی گردن و درد پاها، فیزیوتراپی است اما باید گفت که این شیوه درمان، کار کردهای دیگری نیز دارد زیرا به طور کلی این روش درمانی وضعیت سلامات را بهبود داده و مانع از بروز مشکلات جسمی می‌شود که ممکن است افراد در طول زندگی و بالا رفتن سن با آنها روبرو شوند.
همچین از آنجایی که طبق مشاهدات انجام شده بخصوص در دوران کرونا، موضوع کنترل وزن اهمیتی کمتر از یک چالش ندارد، انجام مرتب فیزیوتراپی در تنظیم وزن اضافی و مدیریت وزن افراد و پیشرویی مشکلات ناشی از سبک زندگی کم تحرک می‌شود. علاوه بر این، این شیوه درمانی برای افرادی که پس از آسیب دیدگی دچار اضافه وزن شده‌اند راهکار موثری است لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر ویذا مرزبان، فیزیوتراپیست وعضو انجمن فیزیوتراپی ایران گفت و گو کرده است.

وی دراین‌باره می‌گوید: با توجه به آمارهای به دست آمده از انجمن جهانی، کشورمان ایران در جایگاه ۲۷ جای‌قرت‌ترین کشورهای جهان قرار دارد، این موضوع باعث می‌شود روزانه سوارالت بسیاری درمورد روش‌های مختلف لاغری پرسیده می‌شود. یکی از این سوالات که توجه‌ها را به خود جلب کرد سوال چگونگی لاغری با فیزیوتراپی است.

دکتر مرزبان اظهار کرد: چاقی و اضافه وزن مفرط، عامل قابل پیشگیریی مرگ و میر در سراسر جهان است. از سال ۱۹۸۰ شیوع چاقی به علت عوامل مختلف محیطی در سراسر جهان دو برابر شده است.

این فیزیوتراپیست ادامه داد: اضافه وزن از جمله دغدغه‌ها و معضلاتی به شمار می‌رود که علاوه بر عامل بیماری بودن، سبب منزوی شدن و گوشه گیری افراد مختلف جامعه شده است. از این رو، افراد چاق به طور مرتب مرزهای پیچیده زیستی، اجتماعی، فیزیکی را تجربه می‌کنند.

وی مطرح کرد: شاید اگر مانند خودرو آیینهای داشتیم که در آن تمامی خطرات و عوارضی که به دنبال ما هستند و می‌توانند سلامتی ما را تهدید کند نشان می‌داد، بروی این آیینه یک واژه از همه بیشتر به چشم می‌خورد. چاقی و بیماری‌های مرتبط از آنچه در آیینه می‌بینید به افرادی که مستعد هستند نزدیک‌تر است، افراد مسن به دلیل عدم تحرک کافی و عموماً اندک افسردگی که در دوران پازنشستگی به همراه آن‌ها خواهد بود، در معرض چاقی قرار دارند. البته عدم تحرک صرفا در افراد مسن عامل اضافه‌وزن نیست، بلکه زندگی کارمندی در جوانی و میان‌سال‌ی و همچنین تبدیل بازی‌های پر تحرک به بازی‌های کم‌مپیوتری در کودکان و نوجوانان از دلایل چاقی به واسطه کم تحرکی است.

دکتر مرزبان عنوان کرد: پیشسرفت تکنولوژی در مسیر ایجاد راحتی و آسایش خوشبختانه در ورزش هم ورود کرده و باعث شده تا روش‌هایی پدیدار شود تا به وسیله آن، افراد در کمترین زمان ممکن که به کار و زندگی آن‌ها لطمه نزنند، به وزن ایده‌آل یا فرم بدنی مناسب برسند و لاغری با فیزیوتراپی یکی از روش‌هایی است که برخلاف دیگر روش‌های نوین عوارض کمتری دارد. این فیزیوتراپیست می‌گوید: روش لاغری با فیزیوتراپی از جمله روش‌هایی است که تاثیر آن بیشتر از چاقی بروی چاقی موضعی است. توجه داشته باشید که تفاوت عمده‌ای میان چاقی و چاقی موضعی است. وی اضافه کرد: چاقی موضعی نوعی از چاقی است که فرد دارای تناسب اندام نسبی است ولی قسمتی از بدن مانند شکم، پهلو، باسن، سینه و بازو دچار انباشت چربی محسوس است، این نوع از چاقی در کل یک فرم بدنی زنانه است، راه درمان این نوع از چاقی علاوه بر رژیم غذایی و باشگاه، ورزش صبحگاهی، استفاده از روش‌ها و دستگاه‌های فیزیوتراپی برای لاغری است.

دکتر مرزبان تصریح کرد: در روش‌های لاغری موضعی، فیزیوتراپی برای تناسب اندام یکی از موثرترین اقدامات و راه مقابله با این بیماری است، این متد با تمرکز روی قسمت درگیر و تحت تاثیر قرار دادن آن قسمت سعی در برطرف کردن قسمت‌های انباشت بافت چربی دارد، علاوه بر این دستگاه‌های لاغری موضعی در از بین بردن سلولیت نیز بسیار قدرتمند عمل می‌کنند. این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران ادامه داد: سلولیت یعنی بافت چربی زیرپوستی که به صورت نامهور هستند، مانند بافت چربی شکم، بافت چربی ران پا، بافت چربی زیر بازو وغیره و لاغری با دستگاه‌ها و روشهای فیزیوتراپی از جمله موارد کارآمد در این زمینه است.وی مطرح کرد: چاقی و اضافه وزن به دلایل مختلفی نظیر اختلال در ترشح هورمون انسولین، در سنین پودن غذا، کم خوابی، یانسگی، ترک سیگار و… رخ خواهد داد. معمولا مسئله‌ای که اکثر افراد را به سمت چاقی و اضافه وزن سوق می‌دهد در دنیای امروز، استرس است. استرس، پرخوری مسامو و در ادامه چاقی را به دنبال خواهد داشت. دکتر مرزبان خاطر‌نشان کرد: علم فیزیوتراپی لاغری با ترکیب روش‌های سنتی نظیر طب سوزنی و مندهای جدید لاغری و تناسب اندام و تمرکز روی اصلاح افکار و فعالیت‌های ورزشی، سعی کرده است که افراد را از چن زیادی از استرس و عوامل تنش‌زا دور کند و فرم چاقی کمک کند.این فیزیوتراپیست افزود: در دنیای امروز، یکی از بزرگ‌ترین افسانه‌ها در مورد فیزیوتراپی این است که می‌تواند به فرد کمک کند تا از آسیب دیدگی بهبود یابد یا مشکلاتی مانند سفیدی گگردن و درد پا را برطرف کند یا اینکه فیزیوتراپی کاربردهای بیشتری نیز نظیر لاغری داره، وی گفت: فیزیوتراپی می‌تواند جسم را به طور کلی بهبود بخشد و باعث بهبود حال افراد شود. مدیریت وزن چیزی کمتر از یک مبارزه نیست و فیزیوتراپی

<b>آفتاب</b>
<b>تازه‌ها</b>
<p><b>احتمال مرگ کرونايي در افراد واكسينه‌نشده ۱۱ برابر بيشتر است</b></p>
<p>تحقيقات جديد محققان نشان مي‌دهد كه احتمال مرگ افراد واكسينه‌نشده در برابر كوويد۱۹ ۱۱ برابر بيشتر از فرادى است كه كلماز ايمن شده‌اند به گزارش مهر، «روش والنسكى»، سرپرست تيم تحقيق در اين باره مي‌گويد: «بررسي‌ها نشان مي‌دهد افرادی كه واكسينه‌نشده بودند حدود ۴۵ برابر با احتمال ابتلا به كوويد ۱۹ روبرو بودند، احتمال بستری شدن شان در بيمارستان ۱۰ برابر بيشتر بوده و احتمال مرگ شان به دليل اين بيماری ۱۱ برابر بيشتر است.» به گفته محققان، اگرچه افراد واكسينه شده تا حد زيادي از ابتلا به نوع شديد كوويد ۱۹ محافظت مي‌شوند، اما نشانه‌هایی نيز وجود دارد كه نواند اين يدهد ايمنى ممكن است با گذشت زمان کاهش يابد و در نهايت ممكن است نياز به تزريق واكسن تقويت‌كننده باشد.دو مطالعه ديگر نشان داد در حالي كه بيماری شديد در افراد واكسينه شده بسيار نادر است، اما نشانه‌هایی نيز وجود دارد كه نشان مي‌دهد اثريخشي واكسن در برابر بيماری كوويد ۱۹ هى خوب است كه نياز به بستری شدن در افراد ۲۵ سال و بالاتر را به شدت کاهش داده است.</p>

<b>آفتاب</b>
<b>يافته</b>
<p><b>۷۵ درصد کودکان شیمی در مانی دچار کاهش شنوایی می‌شوند</b></p>
<p>محققان مشاهده کردند که ۷۵ درصد از بیماران پنج ساله و کوچکتر سه سال پس از شروع شیمی درمانی دچار کاهش شنوایی ناشی از لاروی سیس پلاتین شده بودندبه گزارش مهر، «روس کارلنون»، سرپرست تيم تحقيق در اين باره مي‌گويد: «ين موضوع بسيار مهم است زیرا حتى کاهش شنوایی شنوایی نواند بر رشد اجتماعی کودکان تأثیر بگذارد، به ویژه هنگامی که در زمان اوج فراگري زيـسان رخ می‌دهد.» مطالعات قبلی نیز نشان داده بود که ۶۰ درصد از کودکان تحت درمان با داروی سیس پلاتین از کم شنوایی رنج می‌برند و ۴۰ درصد از این کودکان نیز به سمعک لارندبرای ترک روند کاهش شنوایی مربوط به سیس پلاتین، تيم تحقيق داده‌های مربوط به ۳۶۸ بیمار مبتلا به سرطان را در دوران کودکی که سیس پلاتین دریافت کرده بودند بررسی کردند. سه سال پس از شروع درمان، ۷۵ درصد از بیماران پنج ساله و کوچکتر و ۴۸ درصد از بیماران بالای ۵ سال دچار کم شنوایی مربوط به سیس پلاتین شده بودندمحققان مشاهده کردند دوز کل سیس پلاتین در سه ماه، همراه با تجویز همزمان داروی شیمی درمانی وینکریستین ومدت زمان طولانی‌تر تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها باعث کاهش شنوایی مرتبط با سیس پلاتین به مرور زمان می‌شودمکانیسم زمینه‌ای وقوع کم شنوایی مربوط به سیس پلاتین در کودکان خردسال هنوز نامشخص است، اما ساختارهای بالغ داخل گوش درونی ممکن است در برابر اثرات سمی سیس پلاتین آسیب‌پذیر تر باشند.</p>

**توانمندسازی زنان**

**ادامه از صفحه اول:**

ما فرایند رشد شخصیتی خودمان را به دست فراموش سپرده‌ایم و از کشف روح موثک که در زن‌ها وجود دارد غافل مانده ایم. برای شروع سفر قدرتمندی ابتدا باید پرده جلوی چشم‌مان خود که نمی‌گذارد دنیا را به صورتی که هست ببینیم. کنار بزیم و خرابی‌ها و چیزهایی که نیاز به تغییر دارند را مشاهده کنیم. این مرحله فقط به معنی درک اطراف و تغییرات محیط زیستی نیست ما باید تعیض اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را هم ببینیم. خیلی راحت می‌توان چشمان را بست و مسائل را با ناامیدی نادیده گرفت و مشکلات را راه کنیم. اما همیشه کاری هر چند کوچک باید انجام گیرد لازم نیست ما دست به عمل انقلابی بزیم زیرا این کار از اختیار ما خارج است و در ضمن سفر قهرمانی زنان هم اعتقادی به این حرکت انقلابی ندارد. فقط کافی است بدانیم هر یک از ما مسئول سبک زندگی خود هستیم و برای شروع باید تصویر بزرگتر را ببینیم و بر نقش خود بر روی این تصویر متمرکز شویم.

<b>آفتاب</b>
<b>ادامه از صفحه اول:</b>
<p>ما فرایند رشد شخصیتی خودمان را به دست فراموش سپرده‌ایم و از کشف روح موثک که در زن‌ها وجود دارد غافل مانده ایم. برای شروع سفر قدرتمندی ابتدا باید پرده جلوی چشم‌مان خود که نمی‌گذارد دنیا را به صورتی که هست ببینیم. کنار بزیم و خرابی‌ها و چیزهایی که نیاز به تغییر دارند را مشاهده کنیم. این مرحله فقط به معنی درک اطراف و تغییرات محیط زیستی نیست ما باید تعیض اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را هم ببینیم. خیلی راحت می‌توان چشمان را بست و مسائل را با ناامیدی نادیده گرفت و مشکلات را راه کنیم. اما همیشه کاری هر چند کوچک باید انجام گیرد لازم نیست ما دست به عمل انقلابی بزیم زیرا این کار از اختیار ما خارج است و در ضمن سفر قهرمانی زنان هم اعتقادی به این حرکت انقلابی ندارد. فقط کافی است بدانیم هر یک از ما مسئول سبک زندگی خود هستیم و برای شروع باید تصویر بزرگتر را ببینیم و بر نقش خود بر روی این تصویر متمرکز شویم.</p>

<b>آفتاب</b>
<b>کاش گرانی هم واکنس داشت</b>
<b>ادامه از صفحه اول:</b>
<p>چگونه دولت و نهادهای دخیل در امر مقابله با گرانی توانفرسا قادر به اجرای برنامه‌های بازدارنده نیستند. تدوین و اجرای سیاست‌ها، بازدارنده نبوده و نیستند، بلکه تدوین و اجرای اینگونه سیاست‌ها باید همراه بااقدامات اجرایی در نظرات بر نرخ گذاری‌های اقسام وارداتی وتولید داخلی باشند. حمایت‌های عملی دولت از تولیدکنندگان، مخصوصا واحدهای تولیدی متوسط و کوچک در بخشودگی‌های مالیاتی و حمایت‌های آری از جمله گلهای موثر در مقابله باگرانی خواهند بود. مساعادت به کشاورزان وداملران زبان دیده از خشکسالی و بلایای طبیعی نیز باید بر برنامه‌های اساسی واصلی دولت قرار گیرد. قطعاًوقتی که باافزایش ورود وتولید واکنس‌های مختلف توانستیم با گسترش واکنسیناسیون تا حدود قابل توجهی از مرگ ومیر را کاهش دهیم؛ باید واکنس مقابله با گرفتاری نیز مرگب از سیاست‌های یاد شده به میدان وارد شده وفشار‌های طاقت فرسا بر افشار ضعیف را کاهش دهیم.</p>

**مشکلات چاقی را جدی بگیرد**

یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه چاقی کودک ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد، گفت: یکی از شایع‌ترین دلایل اضافه وزن در کودکان سبک غلط زندگی، کم تحرکی و پرخوری است.به گزارش مهر، گلبن سهراب با اشاره به ساده‌ترین روش برای ارزیابی وضعیت چاقی کودکان، اندازه گیری قد و وزن با استفاده از ابزار مناسب (قد سنخ و تراوزی استاندارد) و مقایسه آن با نمودارهای استاندارد رشد کودکان است، اظهار کرد: بهترین شاخص برای ارزیابی وزن کودکان توجه به نمایه توده بدنی (BMI یا Body mass index) است.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، توضیحاتی درباره مشکلاتی که در اثر اضافه وزن و چاقی در کودکان ایجاد می‌شوند ارائه داد و گفت:

مشکلات مرتبط با سلامت جسم اولین مسئله‌ای است که کودکان دچار اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی با آن مواجه می‌شوند. این مشکلات مرتبط با سلامت جسم اولین مسئله‌ای است که کودکان دچار اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی با آن مواجه می‌شوند. این مشکلات مرتبط با سلامت جسم اولین مسئله‌ای است که کودکان دچار اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی با آن مواجه می‌شوند. این مشکلات مرتبط با سلامت جسم اولین مسئله‌ای است که کودکان دچار اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی با آن مواجه می‌شوند. این مشکلات مرتبط با سلامت جسم اولین مسئله‌ای است که کودکان دچار اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی با آن مواجه می‌شوند.

ابتلاء به بیماری‌های مزمن متعدد شامل بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، پرفشاری خون، افزایش چربی‌های خون، بیماری‌های کبدی و بیماری‌های تنفسی از جمله این مشکلات است. آسیب به سلامت روان از دیگر مواردی بود که وی به آن اشاره کرد و افزود: مواردی مانند اضطراب، افسردگی، عدم پذیرش توسط همسالان، اعتماد به نفس پایین و موفقیت‌های تحصیلی کمتر در کودکان و نوجوانانی که مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستند بیشتر مشاهده می‌شود.سهراب به خانواده‌ها توصیه کرد: در گام نخست برای کنترل وزن کودکان بهتر است، یک آزمایش خون در زمینه تعیین غلظت هورمون‌ها موثر در چاقی به ویژه هورمون‌های تیروئیدی و کورتیزول صورت گیرد تا مطمئن شویم چاقی کودک ناشی از مشکلات هورمونی نیست، در صورت وجود مشکلات هورمونی باید مشکل خود را مشخص برطرف شود تا تجویز راهکارهایی مانند افزایش فعالیت بدنی و رژیم غذایی موثر واقع شود و در صورتی که مشکل پر خوری کودک ناشی از مشکلات روانی باشد باید با روانشناسان در این مورد مشورت شود.

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

**دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.**

بیشتر به این فیزیوتراپی ارجاع می‌شوند. وی بیان کرد: برای تاثیر بیشتر فیزیوتراپی و روند کاهش وزن، رفتار درمانی هم همراه فیزیوتراپی، یک روش مناسب برای درمان چاقی است. از این طریق، فرد می‌آموزد که چگونه عادت‌های غذایی و ورزشی خود را تغییر دهد دکتر مرزبان اظهار کرد: مزایای لاغری و تناسب اندام توسط فیزیوتراپی شامل تناسب اندام در مدت کم، لاغری موضعی، عضله سازی، تسکین دردهای مفصلی و تناسب اندام توسط فیزیوتراپی عامل بازگشت سریع افراد به زندگی اجتماعی نیز می‌شود.

این فیزیوتراپیست عنوان کرد: فیزیوتراپی استفاده از خدمات فیزیوتراپی تخصصی، راهکارهای مناسبی را برای درمان چاقی و کاهش وزن ارائه می‌دهد. خدمات لاغری با فیزیوتراپی شامل رژیم غذایی، رژیم ورزشی، تکار تراپی موضعی، ترمسیم و دوچرخه و آب درمانی و طب سوزنی و استفاده از جریان‌های مناسب برای این منظور است که با استفاده از این مهارت‌ها و با برنامه اصولی بیمار می‌تواند ظرف مدت کوتاهی به تناسب اندام اصولی برسد. وی متذکر شد: نکته مهمی که باید مد نظر داشته باشید این است که فیزیوتراپی همراه با رعایت یک رژیم غذایی دقیق و مناسب به همراه فعالیت جسمانی می‌تواند در کاهش وزن، مقابله با اضافه وزن و تناسب اندام مفید باشد.

دکتر مرزبان بیان کرد: ماساژ درمانی می‌تواند بخش مهمی از برنامه درمان چاقی با فیزیوتراپی و تناسب اندام و لاغری باشد. نکته مهم این است که انتظارات خود را کنترل کنید و بر روی رژیم غذایی سالم و کنترل شده دقت کنید و هر روز فعالیت بدنی کافی داشته باشید. ماساژ درمانی به طور خاص برای مقابله با کاهش وزن طراحی نشده است؛ اما می‌تواند تا حد قابل توجهی به کاهش وزن و سایز شما کمک کند.

وی اظهار کرد: ورزش مداوم سبب آسیب دیدگی، افتادگی و عدم زیبای پوست خواهد شد. ماساژ درمانی توسط یک فیزیوتراپیست، عملی است که سبب می‌شود تا پوست شما به زیبایی و لطافت سابق برگردد. ماساژ درمانی همچنین نقش موثری در فیزیوتراپی لاغری و فیزیوتراپی تناسب اندام دارد. دکترمرزبان مطرح کرد: استفاده از پالس الکتریکی برای لاغری روش دیگری لاغری با فیزیوتراپی می‌باشد. روش پالس الکتریکی شامل جریان برق و یا امواج صوتی خفیفی است که علاوه بر کمک می‌کند تا به وزن ایده آل و تناسب اندام مورد نظر خود دست یابید. این فیزیوتراپیست بیان کرد: ضریان قلب بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است که در هنگام ورزش افزایش خواهد یافت.

هرچه ورزش شما سخت‌تر باشد، ضریان قلب شما بیشتر می‌شود. هنگامی که در منطقه ضریان قلب، روی چربی سوزی خود کار می‌کنید، بدن به جای استفاده از قند و کربوهیدرات اصلی، انرژی چربی را مصرف خواهد کرد که این پدیده منجر به از بین رفتن چربی می‌شود.

وی می‌گوید: در یک آزمایش که در سال ۲۰۱۵ صورت گرفت، گروهی از افراد ۳۰ دقیقه تحت درمان با فرانکس بالا، از طریق یک سری الکترود قرار داده شده روی معده خود قرار گرفتند. افراد این جلسات را سه بار در هفته به مدت شش هفته انجام دادند. محققان بعد از گذشت شش هفته، در کمر افراد، کاهش توده بدنی، توده چربی زیر جلدی (چربی زیر پوست) و درصد چربی بدن را اندازه گرفتند. با کمال تعجب، EMS بدون تغییر در رژیم غذایی، اثرات قابل توجهی در کاهش دور کمر، چاقی شکم، توده چربی زیر جلدی و درصد چربی بدن ایجاد کرد و محققان به این نتیجه رسیدند که استفاده از روش درمانی پالس الکتریکی با فرانکس بالا برای کاهش سطح چاقی شکم در زنان جوان و درمان چاقی و همچنین فیزیوتراپی برای لاغری مفید است.

دکتر مرزبان ابراز داشت: لاغری و تناسب اندام به روش پالس الکتریکی دارای مزایایی است که عبارتند از: سبب قوام و عضله سازی در ناحیه ران و بازوها خواهد شد و سبب سوختن رسوبات چربی خواهد شد.این متخصص افزود: تناسب اندام به روش پالس الکتریکی از پوسته پوسته شدن و ترک خوردگی پوست جلوگیری می‌کند، زیرا در این روش سوختن چربی به سرعت صورت می‌گیرد. وی عنوان کرد: روش پالس الکتریکی از جمله موثرترین مندهای لاغری با فیزیوتراپی است که در چند دهه اخیر مورد توجه فیزیوتراپیست‌ها قرار گرفته است. در این روش به عنوان روشی در فیزیوتراپی لاغری و فیزیوتراپی تناسب اندام، فرد با کاهش وزن دچار زیبایی عضلانی نیز خواهد شد. طبق مطالعه ایی که در سال ۲۰۱۵ در دانشگاه یوتیو بین ۴۴ نفر صورت گرفت، از تمامی داوطلبان خواسته شد که ۴۵ روز در روز دوچرخه سواری کنند و از بین اینن ۴۴ نفر به ۲۲ نفر آن‌ها پالس الکتریکی اعمال می‌شد. دکتر مرزبان ادامه داد: پس از یک ماه شواهد این مطالعه نشان می‌داد که افرادی که از پالس الکتریکی استفاده کردند تا حد قابل توجهی دچار کاهش وزن و زیبایی عضله شدند، ضمن اینکه پوست به مراتب سالم‌ترى داشتند.این فیزیوتراپیست متذکر شد که نکته مهم در روش لاغری و تناسب اندام به روش پالس الکتریکی این است که این روش تناسب اندام به خودی خود سبب لاغری واندام ایده آل نمی‌شود بلکه شخص مورد نظر باید در کنار این روش رژیم غذایی صحیح را مراعات کرده و ورزش‌های ۱۵۰ دقیقه‌ای در هفته را انجام دهد. وی عنوان کرد: سلامت روزمزه هر فرد احتیاج به قدرت و انعطاف پذیری دارد. تمرینات ورزشی به صورت چرخشی قطعاً به سوزاندن چربی شکم، از عضلات مورب داخلی و خارجی و همچنین سلامت روزمزه فرد کمک می‌کند.

**ورزش هوایی در سوزاندن کالری بسیار موثر است**

دکترمرزبان در پاسخ به این پرسش که " کدام ورزش بیشترین اثر بخشی برای کاهش وزن و درمان چاقی دارد." اظهار داشت: یکی از محبوب‌ترین انواع ورزش برای کاهش وزن، ورزش‌های هوایی است که به آن کاردیو نیز می‌گویند. به عنوان مثال می‌توان به پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا اشاره کرد. ورزش هوایی تأثیر عمده‌ای روی شاخص توده عضلانی ندارد ولی در سوزاندن کالری بسیار موثر است.این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران در پایان گفت: نکاتی که در کنار فیزیوتراپی همراه آن به جهت تاثیر بیشترش می‌تواند در مدتی کوتاه به چربی سوزی شکم کمک کند شامل گنجاندن تمرینات هوایی و تناسب اندام داوطلب شدند. در مدت ۴ ماه فیزیوتراپیست‌های چینی، اقدام به طب سوزنی بر روی داوطلبان کردند؛ زیرا فیزیوتراپیست‌های چینی معتقد بودند دستکاری در ناحیه گوش سبب کنترل افراد در هوس و میل به غذا می‌شود.

دکترمرزبان اضافه کرد: فیزیوتراپیست‌ها علاوه بر فن فیزیوتراپی به داوطلبان رژیم غذایی صحیح و ۱۵ دقیقه پیاده روی تند تجویز کردند.پس از ۴ ماه هر فرد توانست ۱۰ پوند معادل ۴.۵ کیلوگرم



• **دکتر مرزبان: چاقی موضعی نوعی از چاقی است که فرد دارای تناسب اندام نسبی است ولی قسمتی از بدن مانند شکم، پهلو، باسن، سینه و بازو دچار انباشت چربی محسوس است، این نوع از چاقی در کل یک فرم بدنی زنده است، راه درمان این نوع از چاقی علاوه بر رژیم غذایی و باشگاه، ورزش صبحگاهی، استفاده از روش‌ها و دستگاه‌های فیزیوتراپی برای لاغری است**

• **فیزیوتراپی لاغری و تناسب اندام شامل استراتژی منحصی به جهت انجام اعمال و کنترل تجهیزات تنظیم شده مانند ورزش و ماساژ به جهت کمک به ترمیم بدن بیماران است که می‌تواند با سبک و متد خاص به درمان چاقی، کاهش وزن و از بین بردن چربی‌های اضافی بدن کمک کند**

• **در تعریف فیزیوتراپی لاغری می‌توان گفت که در این نوع فیزیوتراپی، یک فیزیوتراپیست، در تمام مسیر کاهش وزن، به صورت مداوم مراقبات و پشتیبانی‌های لازم را برای هر فرد انجام می‌دهد. بیماران با فعالیت بدنی کم و موانع اسکلتی عضلانی برای ارزیابی بیشتر به این فیزیوتراپی ارجاع می‌شوند**

• **نکاتی که در کنار فیزیوتراپی و همراه آن به جهت تاثیر بیشترش می‌تواند در مدتی کوتاه به چربی سوزی شکم کمک کند شامل گنجاندن تمرینات هوایی در برنامه روزانه، کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، غذاهای شیرین، غذاهای حاوی چربی‌های ترانس، اضافه کردن ماهی‌های چرب به رژیم غذایی، داشتن رژیم غذایی با پروتئین بالا به ویژه در وعده صبحانه، نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف نمک، مصرف فیبر محلول و کاهش سطح استرس است**

“

... و اشاره کرد. فیزیوتراپیست به همراه مهارت‌های تشخیصی و تکنیک‌های درمانی به بهبود سلامت و تناسب اندام کمک می‌کند.

وی گفت:به طور کلی از هیدروتراپی با نام فیزیوتراپی در آب یاد می‌شود و این روش، نوعی از فیزیوتراپی است که شامل ورزش در استخر گرم است. دکتر مرزبان عنوان کرد: ورزش‌های آبی به شرط تنظیم گرم مناسب، می‌تواند به ترمیم آسیب دیدگی، توانبخشی و تناسب اندام کمک کنند. آب گرم بدن را پشتیبانی کرده و تئبانی نسبی به عملکرد بدن می‌بخشد.

این متخصص افزود: با درمانی با هیدروتراپی همچنین مقاومت در برابر تمرین‌های قدرتی با کاهش می‌دهد، گردش خون را تقویت کرده، به آرامش عضلات بدن کمک می‌کند و درد عضلانی را در حد زیادی کاهش می‌دهد البته فیزیوتراپی با آب گرم برای افرادی که عفونت زخم، مشکلات تنفسی، فشار خون، بی‌اختیاری ادرار، تب و یا یوروس معده دارند، اصلا توصیه نمی‌شود.

وی متذکر شد: هیدروتراپی ممکن است در محیط استخر در دمای ۳۱ درجه انجام شود یا می‌تواند توسط فیزیوتراپیست در محیط باشگاه با ترمیمیل هیدروتراپی صورت گیرد.

• **هیدرو تراپی و ورزش شنا کاملاً از هم متمایز هستند**

دکتر مرزبان افزود: ترمسیمیل هیدروتراپی در فضای کم، به افراد این امکان را می‌دهد تا در کنار پیاده روی روزانه مداوم و رژیم غذایی مناسب، به وزن ایده آل و تناسب اندام برسند. نکته مهم در مبحث هیدروتراپی در درمان چاقی این است که هیدروتراپی و ورزش شنا کاملاً از هم متمایز هستند. اینن عضو انجمن فیزیوتراپی ایران بیان کرد که روش بعدی فیزیوتراپی لاغری استفاده از طب سوزنی برای فیزیوتراپی لاغری و تناسب اندام می‌باشد. وی توضیح داد: طب سوزنی از جمله روش‌های ثابت شده برای تسکین دردهای میگرنی و دردهای مفصلی به شمار می‌رود. مطالعات نشان می‌دهد وقتی طب سوزنی و روش‌های سنتنی با علم فیزیوتراپی آمیخته می‌شود می‌تواند کمک زیادی به لاغری افراد کند.دکتر مرزبان عنوان کرد: این یک واقعیت عجیب است سالانه بیش از ۵۰ درصد از آمریکایی‌ها درصدد کاهش وزن خود به سبک طب سوزنی می‌پردازند. طب سوزنی شامل فرو آوردن سوزن‌های ریز و استریل در نقاط خاصی بدن و یا به بیان بهتر در مسیر تریج است. این فیزیوتراپیست می‌گوید: طب سوزنی نسبت تریج اندروفین طبیعی در بدن و کاهش استرس و تسکین کردن ناامیدی می‌شود.به طور کلی چاقی و اضافه وزن عامل عدم تعادل و نقص کار طحال و تیروئید است. از این رو استفاده طب سوزنی در فیزیوتراپی کمک زیادی در درمان چاقی، کاهش وزن و تناسب اندام ایده آل می‌کندوی یادآور شد: در یک آزمایش که در چند سال اخیر در کشور چین خاستگاه طب سوزنی، برگزار شد، ۶۰ نفر داوطلب به منظور کاهش وزن و تناسب اندام داوطلب شدند. در مدت ۴ ماه فیزیوتراپیست‌های چینی، اقدام به طب سوزنی گوش بر روی داوطلبان کردند؛ زیرا فیزیوتراپیست‌های چینی معتقد بودند دستکاری در ناحیه گوش سبب کنترل افراد در هوس و میل به غذا می‌شود.

دکترمرزبان اضافه کرد: فیزیوتراپیست‌ها علاوه بر فن فیزیوتراپی به داوطلبان رژیم غذایی صحیح و ۱۵ دقیقه پیاده روی تند تجویز کردند.پس از ۴ ماه هر فرد توانست ۱۰ پوند معادل ۴.۵ کیلوگرم