

फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) उपचार म्हणजे काय

आपले आरोग्यउत्तम ठेवण्यासाठी फिजिओथेरेपिस्ट वेगवेगळ्या उपचारपद्धतींचा वापर करतात.

यात प्रामुख्याने व्यायाम आणि इलेक्ट्रिक उपकरणांचा समावेश असतो. तसंच सांध्यांची कार्यक्षमता, स्नायूंची कार्यक्षमता, रोगनिदान आणि कार्यनिदान पद्धती वाढवण्यासाठी बऱ्याच अत्याधुनिक उपचारपद्धती सुद्धा वापरतात. या पोस्ट च्या माध्यमातून आपण औषधांव्यतिरिक्त केला जाणारा उपचार म्हणजे फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) याविषयी माहिती घेणार आहोत.

फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) म्हणजे काय

"फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) ला मराठीमध्ये भौतिक उपचार असे म्हणतात."

अस्थिरोगात किंवा फिजिओथेरेपिस्ट हे अस्थिव्यंग रुग्णांना शरीराच्या ज्या भागात व्यंग आहे. त्या भागाला फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) व्यायाम देतात त्यालाच फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) असे म्हणतात. फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) म्हणजे हा एक व्यायाम आहे, परंतु हा व्यायाम शरीराच्या ज्या भागात व्याधी किंवा व्यंग आहे त्या भागाला मेडिकल असेसमेंट करून व्यायाम किंवा थेरेपी दिली जाते. फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) उपचार ही औषधव्यतिरिक्त दिली जाते.

फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) व्यायाम कोणाला देतात.

* फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) व्यायाम हा ज्या लोकांना अस्थिव्यंग हे अपंगत्व आलेले आहे, त्यांना दिले जाते. अस्थिव्यंग हे 21 दिव्यांग प्रकारांपैकी एक अपंगत्व असून त्यावर फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) सारख्या व्यायामाने सहज औषधाशिवाय किंवा शस्त्रक्रियाशिवाय उपचार केला जातो.

* अस्थिव्यंग व्यक्ती, ज्यांना हाडांचे दुखणे आहे, सतत हात, पाय दुखत असतात, तसेच इतर शारीरिक आजार, व्याधी असणाऱ्या लोकांना फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) उपचार केला जातो.

लहान मुलांमध्ये एखाद्या अवयवला व्यंग किंवा हाडाची रचना सर्वसामान्य नसेल म्हणजे हात, पाय यांचे हाड वाकलेले असेल तर ते पुढे अपंगत्व वाढत जाऊ शकते आणि हालचालीवर नियंत्रण येऊ शकते, म्हणून

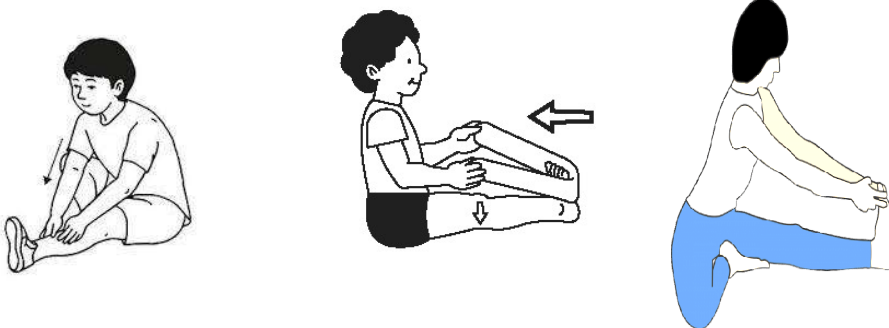
फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) व्यायाम करून घेतल्याने हे अस्थिव्यंग हे अपंगत्ववर मात करण्यास मदत मिळते.

* मेंदूचा पक्षघात (सेरेब्रल पाल्सी) हे अपंगत्व असणाऱ्या लहान मुलांपासून मोठ्या व्यक्तींना फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) उपचार केला जातो. त्यांचे हाडांना ताठरता आलेली असते ती फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) उपचार करून कमी करता येते किंवा स्नायू मध्ये बळ यावे म्हणून पण ह्या थेरपी चा वापर करता येतो

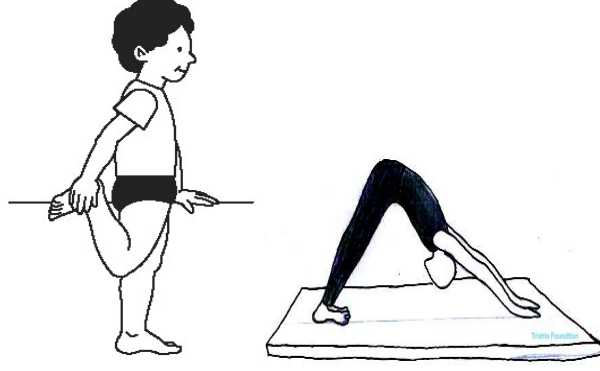
सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या मुलांच्या पालकांचे पाठीचे दुखणेजे मुलांना सतत उचल्यामुळे होवू शकते तेव्हा ते थोड्या दिवस फिजिओथेरेपी (Physiotherapy) व्यायाम उपचार घेऊन बरे होवू शकतात. विशेष मुलांसाठी physio थेरपी चा उपयोग लहान पणा पासून होतो उदा जर बाळ मान धरत नसतील तर ह्या थेरपी चा उपयोग होतो,जर मुलांना चालताना दोन्ही पायांवर वजन घेता येत नसेल तर तुम्ही ह्या थेरपी चा उपयोग करू शकता ,मुलांना स्नायू मधील कडकपणा किंवा स्नायू बळकट होण्यासाठी पण ह्या थेरपी चा उपयोग होवू शकतो.

ह्या थेरपी ला लागणाऱ्या साहित्यात exerciseबॉल ,therabands,parallel बार ,वॉकर ,crutches ,treadmill विथ harness इत्यादी गोष्टींचा वापर होतो.

Physio थेरपी जर घरच्या घरी घ्याची असेल तर तुम्ही घरचे साहित्य जसे टेबल,खिडक्या, ओढणी किंवा दोरी ,लोड,उशी असे वापरू शकता.ह्या थेरपी



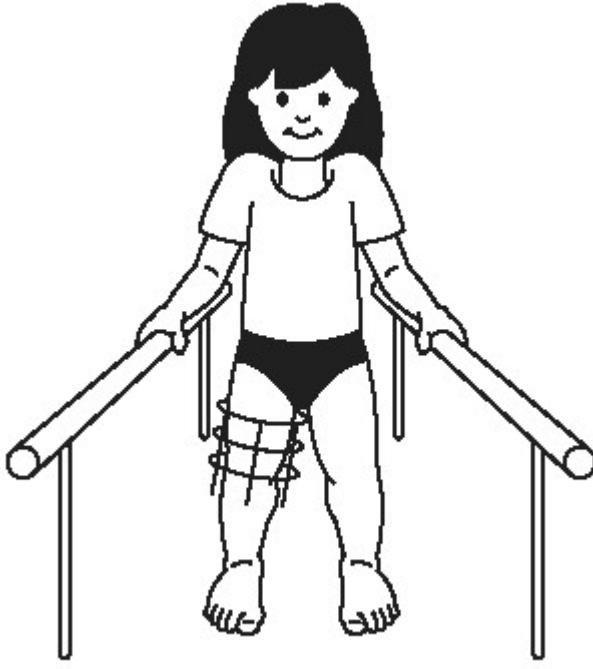
मध्ये stretches फार महत्वाचे आहेत ज्यांनी स्नायू बळकट होवू शकतात.



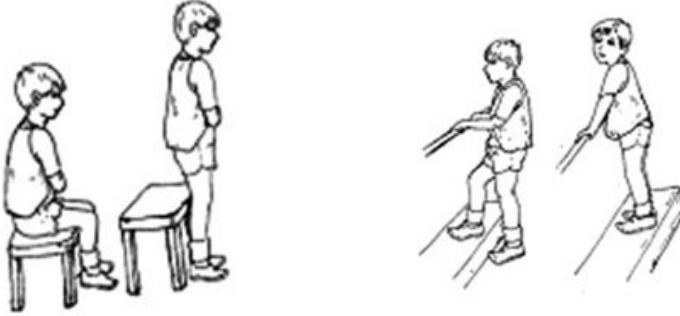
काही बेसिक स्ट्रेचिंग चे प्रकार

बॉल exerciseजे लोड किंवा उश्या वर पण घेवू शकता





उभे राहायला असा रस्ता तुम्ही
railings लावून कॉरिडॉर मध्ये बनवू शकता.



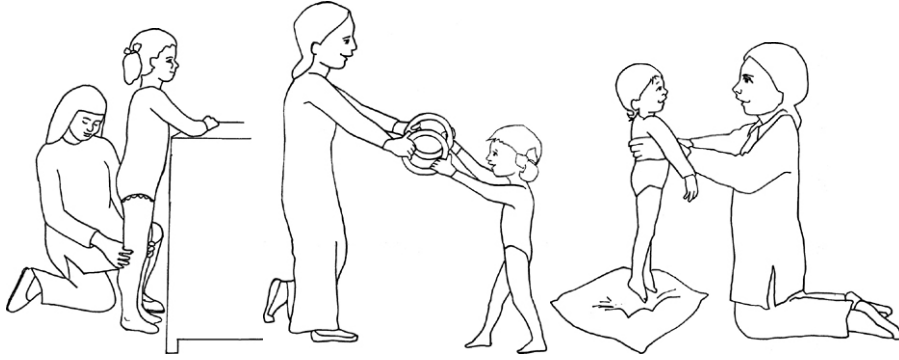
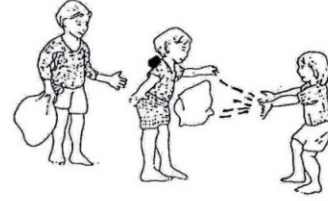
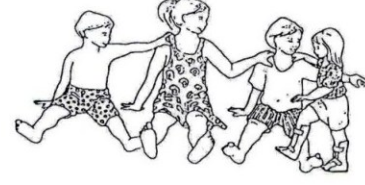
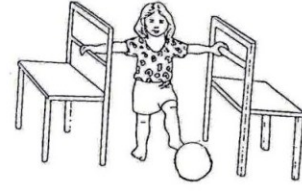
सिट टु स्टँड ,पायऱ्या चढणे

वेट बेयरिंग व्यायाम





उभे राहण्याचे ट्रेनिंग



physio थेरपी घरी करण्यासाठी आधी पालकांनी तज्ञ मंडळी कडून आधी मुलाचा व्यायाम समजून घ्यायला पाहिजे मगच घरी करावे. मनाने घेवू नये.

(PICTURES courtesy :- sage ,disable village ,home थेरपी)