

ਪਾਠ 2 ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ)

(ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ)

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਟ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇੱਕ..... ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਉੱਤਰ: ਕੁਦਰਤੀ

2. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੈ ।

3 . ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਵਿਧੀ ਹੈ।

(ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ)

ਉੱਤਰ: ਗ਼ਲਤ

4. ਹਾਈਡਰ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

(ਓ) ਪਾਣੀ (ਅ) ਚੁੰਬਕ

(ਏ) ਬਰਫ਼ (ਸ) ਬਿਜਲੀ

ਉੱਤਰ: ਪਾਣੀ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ: “ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਤਾਪ, ਕਿਰਨਾ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਬਰਫ਼, ਬਿਜਲਈ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚੁੰਬਕੀ ਊਰਜਾ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”



6 . ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ: ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਇਹ ਵਿਧੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਫੱਟੜ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਰਗੜ੍ਹ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ: ਰਗੜ (Friction) : ਫਰਿਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਗੜ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਜੋੜਾਂ, ਮਾਸਪੱਠਿਆਂ, ਬੰਧਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

8. ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ: ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕਟਾਂ, ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਤੌਲੀਆ, ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼, ਬਰਫ਼ ਦੇ ਸੈੱਲ ਪੈਕਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਹੂ ਵਹਾਅ (Internal Bleeding) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ 'ਤੇ ਸੋਜ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ, ਮਾਸਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮੋਜ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

9. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ (ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ) ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ (Sports Medicine) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਾਹਰ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਮਾਹਰ, ਖੇਜਾਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਧਾਰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ

ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਹ ਸੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਵੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

10. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਕੋਈ 5 ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ: 1. ਇਲਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Therapeutic Exercise)

2. ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (CryoTherapy)

3. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (Hydrotherapy)

4. ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (Radio Therapy)

5. ਤਾਪ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (Heat Therapy)

1. ਇਲਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Therapeutic Exercises) : ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਫੱਟੜ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮੁੜ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਸਮਾਂ, ਗਿਣਤੀ, ਦੁਹਰਾਈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2 . ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (CryoTherapy) : ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕਟਾਂ, ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਤੌਲੀਆ, ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼, ਬਰਫ਼ ਦੇ ਜੈੱਲ ਪੈਕਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਤਾਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਗੁੱਝੀ ਸੱਟ ਜਿਵੇਂ ਮੋਚ, ਖਿਚਾਅ ਆਦਿ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਹੂ ਵਹਾਅ (Internal Bleeding) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ 'ਤੇ ਸੋਜ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ,

ਮਾਸਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (Hydrotherapy)** : ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੋਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇਰ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੇੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ (Lactic Acid) ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟਕੋਰ ਨਾਲ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਇੱਕ ਥਾਂ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਆਰਾਮ (Relax) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤੰਤੂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (Active) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5 . **ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (Infra Red Rays Therapy)** : ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇੰਫਰਾਰੈੱਡ ਕਿਰਨਾਂ (Infrared Rays) ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਇੰਫਰਾਰੈੱਡ ਲੈਂਪ (Infra Red Lamp) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾਸਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੇੜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।