



Dr. Harshad Shirhatti
Master of Physiotherapy (Sports & Rehab)

फिजिओथेरेपी एक दृष्टिक्षेप

फिजिओथेरेपीचा वैद्यकीय व्यवसायात पीटी (PT) असा संक्षेपाने उल्लेख केला जातो. प्रवर्तन, प्रतिबंध, निदान, उपचार व पुनर्वसन या परिघांमध्ये जगण्याची प्रत सुधारणे हे फिजिओथेरेपीचे उद्दिष्ट आहे.

फिजिओथेरेपीची तंत्रप्रणाली

- **व्यायाम उपचारपद्धती** - या मध्ये चपळ, निश्चेष्ट, साहाय्यीकृत आणि प्रतिरोधक व्यायाम प्रकार येतात. उपचारासाठी आलेल्या व्यक्तीच्या शारीरिक क्षमतेनुसार यापैकीचे योग्य व्यायाम प्रकार करायला सांगितले जाते. व्यायामाच्या उपचार नियमनाचे यश हे फिजिओथेरेपिस्ट व उपचार करून घ्यायला आलेल्या व्यक्तीमधील सुसंवाद आणि सहकार्यावर अवलंबून असते. नियमितपणे केलेल्या व्यायामामुळे उत्तम परिणाम दिसून येतो.
- **विद्युत उपचारपद्धती - (Electrotherapy)** या मध्ये विद्युतपरमाणू यंत्र (electronic machines) आणि उपकरणांचा वापर करून वेदना, स्नायुंचे अवघडणे, लवचिकता व स्नायुंचे स्थितीपूर्ण आरोग्य यावर उपचार केले जातात. अतिउच्च ध्वनीलहरी (Ultrasound), आय एफ टी (IFT), TENS, SWD, कर्षण (Traction), स्नायू संवेदक (Muscle stimulator) अशा प्रकारची संयंत्रे वापरली जातात.
- **मानवी शारीरिक उपचार पद्धती- (Manual Therapy)** या मध्ये फिजिओथेरेपिस्ट स्वतःच्या हातांचा उपयोग, उपचार करून घेण्यास आलेल्या व्यक्तीच्या शरीरावर करून, काही हालचाली करतात जसे की चोळणे, दाब देणे वगैरे. सांध्यांची हालचाल किंवा मॅन्युपिलेशन यासाठी फिजिओथेरेपिस्टला स्वतःचे कौशल्य, ज्ञान व नेमकेपणा वापरणे आवश्यक असते.
- **फिजिओथेरेपिस्टची गरज कोणाला लागू शकते?**
खालील व्याधींनी ग्रस्त असलेल्या व्यक्ती मान्यताप्राप्त फिजिओथेरेपिस्टकडे जाऊन त्यांचा सल्ला/ मदत घेऊ शकतात.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

- १) संधिवात, कोणतीही सांधे-जोडाची दुखणी
- २) स्पोर्ट्स लोसिस (मानेचा आणि मणक्यांचा)
- ३) प्रोजेन शोल्डर (खांदा अवघडणे, हालचाल न करता येणे)
- ४) सायटिका
- ५) स्नायुंचे तणाव (Muscle strain)
- ६) लिगामेंट स्प्रेन (लिगामेंट दुखावणे)
- ७) खेळाताना झालेल्या दुखापती (Sport Injuries)
- ८) शस्त्रक्रियेनंतर, विशेषतः हाड मोडल्यानंतर किंवा सांधा प्रत्यारोपणाच्या शस्त्रक्रियेनंतर (Fractures and joint replacement)
- ९) झटका, पक्षाघात (Stroke or Paralysis)
- १०) पार्किनसनसन्स डिजिज
- ११) बेलस पल्सी किंवा फेशियल पाल्सी
- १२) गुलियन बेअर सिंड्रोम (Guillain barre syndrome)
- १३) डोक्याच्या किंवा मणक्यांच्या अपघातानंतर करावयाचे पुनर्वसन (Rehabilitation after Head or Spinal Injury)

फिजिओथेरपिस्टना कसे भेटावे?

कोणतीही व्यक्ति फिजिओथेरपिस्टना थेट भेटू शकते. फिजिओथेरपिस्ट तुमच्या दुखण्याचे निदान करून शक्य असलेल्या उपचारांविषयी मार्गदर्शन करतात.

फिजिओथेरपिस्टना भेटण्यासाठी दुसऱ्या डॉक्टरांनी सुचविलेच पाहिजे अथवा उपचार घेण्यासाठी अन्य कोणाचा सल्ला आवश्यक असतोच असे नाही. ज्या व्यक्तित्ना स्वतः उठून येणे शक्य नसते त्यांच्याकता फिजिओथेरपिस्ट त्यांच्या घरी जाऊन सुद्धा त्यांच्यावर उपचार करतात.

फिजिओथेरपिस्टना केव्हा भेटावे?

वेदनांवर लवकरात लवकर उपचार घ्यावे. वेळेत घातलेला एक टाका पुढचे नऊ टाके वाचवतो असे म्हणतात. त्वरीत उपचार किंवा सल्ला घेतल्याने दुखणे वारंवार उद्धवण्याची शक्यता कमी होऊन पुढे होणाऱ्या कष्ट व यातनांपासून सुटका होऊ शकते.

प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून सुद्धा फिजिओथेरपीचा उपयोग होतो. योग्य सल्ला व मार्गदर्शनामुळे खेळाडू किंवा अतिश्रम करणाऱ्या व्यक्ती यांना होणारे त्रास टाळता येऊ शकतात.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

व्यवस्थित सुदृढ व्यक्तींनासुद्धा फिजिओथेरपिस्टच्या सल्ल्यांमुळे स्नायुंचे किंवा शरीररचनेमध्ये होणारे बरेचसे त्रास टाळता येतात. योग्य शारीरिक स्थिती/अवस्था ठेवण्यासाठीच्या सल्ल्यांमुळे नेहमीच्या दिनक्रमात करायच्या कृती जशा ड्रायव्हिंग, संगणकावर काम करणे, स्वयंपाक करणे, झोपणे, वाचणे या मध्ये सुद्धा फायदा होतो.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.