

عنوان:

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی چیست؟

فیزیوتراپی یا توانبخشی فیزیکی علمی است که با استفاده از روش‌های طبیعی و تکنیک‌های تخصصی، به بازگرداندن توانایی‌های حرکتی، کاهش درد و پیشگیری از مشکلات جسمی کمک می‌کند. این رشته برای افراد مبتلا به آسیب‌های ورزشی، بیماری‌های عصبی، مشکلات اسکلتی و عضلانی و پس از جراحی‌ها بسیار مفید است.

گاهی اوقات یک آسیب‌دیدگی یا بیماری در قسمتی از بدن می‌تواند روند انجام کارهای روزمره را با اختلال مواجه سازد. در این مواقع، یکی از درمان‌هایی که پزشک ممکن است تجویز کند، درمان با فیزیوتراپی است. فیزیوتراپی نوعی درمان مراقبتی است که هدف از آن، کاهش درد و کمک به عملکرد و زندگی بهتر فرد است. از جمله کاربردهای فیزیوتراپی می‌توان به مواردی چون تسکین درد، بهبود حرکت یا توانایی، پیشگیری از آسیب‌دیدگی ورزشی یا درمان آن، پیشگیری از ناتوانی یا جراحی، توان‌بخشی، کمک به ایجاد تعادل برای جلوگیری از لرزش یا افتادن، کنترل برخی بیماری‌های مزمن، کنترل روده یا مثانه، بهبود پس از زایمان، سازگار شدن با اندام مصنوعی، آموزش استفاده از وسایلی چون واکر یا عصا و ... اشاره کرد؛ بنابراین افراد در هر سنی که باشند ممکن است به فیزیوتراپی احتیاج پیدا کنند.

کاربرد فیزیوتراپی چیست؟ درمان با فیزیوتراپی و انجام فیزیوتراپی در مرکز طب فیزیکی و توانبخشی لاله به فرد کمک می‌کند تا توانایی‌هایش را افزایش دهد، همچنین اگر که شخصی بیماری پیش‌رونده مثل ام اس دارد توانایی‌هایش را حفظ کند و یا شخصی که توانایی‌هایش را از دست داده است فعالیت‌ها و توانایی‌های جایگزین پیدا کند.

اهداف فیزیوتراپی

- کاهش درد و التهاب
- بهبود انعطاف و قدرت عضلات
- بهبود دامنه حرکتی مفاصل
- بازتوانی پس از جراحی یا آسیب
- پیشگیری از آسیب‌های مجدد
- ارتقای کیفیت زندگی و استقلال فردی

کاربردهای فیزیوتراپی

- ارتوپدی: درمان شکستگی‌ها، پیچ‌خوردگی‌ها، آرتروز و کمردرد
- عصبی: توانبخشی سکته مغزی، پارکینسون، ام اس
- ورزشی: بازتوانی ورزشکاران پس از آسیب‌ها
- ریوی و قلبی: بهبود عملکرد تنفسی و افزایش ظرفیت قلبی
- پزشکی کودکان: درمان فلج مغزی و اختلالات حرکتی



فواید فیزیوتراپی چیست و چگونه به شما کمک می‌کند؟

برخی از فواید فیزیوتراپی و مواردی که در آن فیزیوتراپی می‌تواند به شما کمک کند شامل موارد زیر است:

- افزایش قدرت و انعطاف پذیری بدن
- افزایش تحرک و آزادی حرکت کردن
- تنفس راحت تر
- کاهش درد
- کمک به استقامت
- جلوگیری از مصدومیت

فیزیوتراپیست کیست؟

فیزیوتراپیست شخصی است که با آگاهی از علوم موجود آناتومی، فیزیولوژی، کینزیولوژی و شناخت بیماری‌ها و عوارض آن‌ها می‌تواند بهترین برنامه درمانی را برای افراد دچار آسیب ارائه دهد تا به اهدافی چون افزایش قدرت عضلانی، افزایش تحمل عضلانی، افزایش انعطاف بدنی، عملکرد بهتر و سطح بهتری از فعالیت برسند. فیزیوتراپی برای درمان تمام بیماری‌هایی که با حرکت مرتبط هستند و همه اندام‌های دارای حرکت کاربرد دارد.

وظایف فیزیوتراپیست

در اولین جلسه، فیزیوتراپیست نیازهای شما را بررسی کرده و مورد ارزیابی قرار می‌دهد. همچنین، او در مورد درد یا علائم، توانایی فرد در حرکت کردن و انجام کارهای روزمره، میزان خواب و سابقه پزشکی فرد سؤالاتی را می‌پرسد. هدف از این گونه سؤالات و بررسی‌ها، مشخص شدن مشکل فرد، دلایل ابتلا به عارضه و شناسایی اختلالات مؤثر در ایجاد وضعیت موردنظر است. در نهایت، فیزیوتراپیست پس از کسب اطلاعات لازم، یک برنامه مراقبتی برای رسیدگی به وضعیت فعلی را ارائه می‌دهد.

فواید فیزیوتراپی

فیزیوتراپی یک روش درمانی است که امروزه توسط بسیاری از پزشکان توصیه می‌شود و به دلیل فواید زیاد آن مورد استقبال افراد بسیاری قرار می‌گیرد. فواید فیزیوتراپی بر اساس دلیل درمان، موارد متعددی را شامل می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به کنترل درد با کاهش نیاز به مواد افیونی، اجتناب از جراحی، بهبود حرکتی، بهبودی پس از آسیب و ضربه، بهبودی پس از سکته مغزی و فلج، جلوگیری از سقوط، تعادل بهبود یافته و کنترل مشکلات پزشکی مرتبط با سن اشاره کرد.



روش های درمانی در فیزیوتراپی

1. تمرین درمانی: شامل تمرینات کششی، تقویتی، تعادلی و اصلاحی
2. فیزیکیال تراپی: استفاده از گرما، سرما، لیزر، اولتراسوند و تحریک الکتریکی
3. ماساژ درمانی: برای کاهش درد و اسپاسم عضلانی
4. آموزش حرکتی: آموزش نحوه صحیح حرکت و فعالیت روزمره
5. تجهیزات کمکی: استفاده از بریس، واکر، عصا و وسایل ارتوپدی

نکات مهم قبل و بعد از فیزیوتراپی

- قبل از شروع درمان، پزشک یا فیزیوتراپیست وضعیت شما را ارزیابی می کند.
- استفاده منظم از تمرینات تجویز شده، نقش مهمی در پیشرفت درمان دارد.
- در طول درمان، درد شدید یا ورم غیرطبیعی را به فیزیوتراپیست گزارش دهید.
- رعایت رژیم غذایی سالم و هیدراته ماندن بدن، روند بهبودی را تسریع می کند.

مزایای فیزیوتراپی

کاهش نیاز به داروهای مسکن

کاهش خطر عوارض جراحی

بهبود سریع تر بازتوانی پس از آسیب

پیشگیری از مشکلات طولانی مدت مفاصل و عضلات

افزایش استقلال و توانایی های حرکتی



فواید فیزیوتراپی در منزل چیست؟

اگر برای درمان به خدمات فیزیوتراپی نیاز دارید و به هر دلیلی امکان مراجعه حضوری به کلینیک فیزیوتراپی برای شما وجود ندارد، می توانید از خدمات فیزیوتراپی در منزل استفاده کنید.

فواید فیزیوتراپی در منزل شامل موارد زیر است:

- فضای خانه برای بیمار آرامش بیشتری به همراه خواهد داشت و در نتیجه بیمار می تواند تمرینات خود را راحت تر انجام دهد.
- اعضای خانواده می توانند به بیمار کمک کنند تا بتواند تمرینات خود را راحت تر انجام دهد. این مسئله به خصوص برای بیماران سالمند بیشتر مفید است.

- با فیزیوتراپی در خانه بیمار نیازی نیست مسافت طولانی را طی کند تا به یک مرکز فیزیوتراپی برسد و این مسئله به او کمک می کند تا انرژی خود را بهتری و بهینه تر برای انجام تمرینات ذخیره کند.

برای چه کسانی مناسب است؟

- افراد با درد مزمن مفاصل یا عضله
- کسانی که آسیب ورزشی دیده اند
- بیماران بعد از جراحی ارتوپدی یا قلبی
- سالمندان با کاهش قدرت و تعادل
- کودکان با مشکلات حرکتی و تاخیر رشد

۸. چگونه بهترین نتیجه را بگیریم؟

- جلسات منظم درمانی را دنبال کنید
- تمرینات خانگی را طبق دستور فیزیوتراپیست انجام دهید
- سبک زندگی سالم و فعال داشته باشید
- از حرکات و فعالیت هایی که باعث آسیب می شوند، پرهیز کنید

گاهی اوقات یک آسیب دیدگی یا بیماری در قسمتی از بدن می تواند روند انجام کارهای روزمره را با اختلال مواجه سازد. در این مواقع، یکی از درمان هایی که پزشک ممکن است تجویز کند، درمان با فیزیوتراپی است. فیزیوتراپی نوعی درمان مراقبتی است که هدف از آن، کاهش درد و کمک به عملکرد و زندگی بهتر فرد است



فیزیوتراپی، راهی علمی برای بازگشت به زندگی فعال و بدون درد.

حرکت کنید، زندگی کنید، توانمند شوید!

تهیه کننده:

فاطمه صلاحی