



ফিজিও-থেরাপি:

এই শব্দটির অর্থ হল বিভিন্ন -ভীত মাধ্য-মর সাহা-য্যে চালিত শারীরিক ব্যায়াম ও শারীরিক চিকিৎসা পদ্ধতি। এই চিকিৎসা পদ্ধতিতে ভীত মাধ্যম (পাঞ্চভৌতিক উপাদানের প্রধান তিনটি উপাদান হল-অপ্=জল, তেজ=উত্তাপ, মরুৎ= বায়ু) রোগীর চিকিৎসা করা হয়। উক্ত ভীত মাধ্যম গুলির প্রত্যেকটির সঙ্গে মানুষ আবহমান কাল থেকেই পরিচিত। জল, উত্তাপ প্রভৃতি প্রাকৃতিক -ভীত মাধ্যম-ক -কন্দু ক-র ব্যায়াম ও ম্যাসাজ এর সহ-যোগিতায় এক আরামদায়ক চিকিৎসা পদ্ধতি হল 'ফিজিও-থেরাপি'। উ-ল্লখ্য, এটি -কা-না ইন-জকশন বা ওষধ নির্ভর চিকিৎসা পদ্ধতি নয়। এটি মূলত -ভীত জগত অধ্যুষিত চিকিৎসা পদ্ধতি তৎসহ শারীরিক ব্যায়াম। ফিজিও-থেরাপি চিকিৎসা পদ্ধতি-ক ছয় ভা-গ ভাগ করা হয় - ১) এক্সারসাইজ থেরাপি ২) জল চিকিৎসা ৩) তড়িৎ চিকিৎসা ৪) -মাম চিকিৎসা ৫) -মাগ চিকিৎসা ৬) ট্রাকসন চিকিৎসা

ফিজিও-থেরাপির নীতি:

- ইহা একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া।
- ব্যক্তির চাপ নেওয়ার সক্ষমতা অনুযায়ী করানো হয়।
- ব্যথা থাক-ল বি-শেষ পদ্ধতি অবলম্বন ক-র করা-না হয়।
- সন্ধি ও মাংস-পেশির সক্ষমতা অনুযায়ী করা-না হয়।

ফিজিওথেরাপির গুরুত্ব:

- রক্তবাহী শিরা ও স্নায়ুর কাজকে উদ্দীপিত করে সক্রিয় করা।
- রাগ প্রতি-রা-ধ ফিজিও-থেরাপির প্র-য়োজন হয়।
- সন্ধির সাবলীলতা ফিরি-য় আ-ন।
- তত্ত্ব ও মাংসপেশিকে সুস্থ ও শক্তিশালী করে তোলে।

তড়িৎ চিকিৎসা :

ক্রীড়াক্ষেত্রে বিভিন্ন আঘাতজনিত দৈহিক উৎপীড়ন ও অসুস্থতায় বিদ্যুৎপ্রবাহ বিশেষ ব্যবহারিক পদ্ধতি-ক তড়িৎ চিকিৎসা বা (ই-লকট-থেরাপি) ব-ল।

তড়িৎ চিকিৎসা নীতি:

- আঘা-তর পরিমাণ, ব্যক্তির সহনশীলতা ও তড়িৎ প্রবাহমাত্রা অনুযায়ী হওয়া উচিত।
- তড়িৎ প্রবাহ উচ্চ হওয়া উচিত আরোগ্য লাভে ও মাংস পেশির শক্তি বৃদ্ধিতে।
- তড়িৎ প্রবাহ ১৫ -স-কন্ড ও বিরতি ৫০ -স-কন্ড করা -য-ত পা-রা।
- ব্যক্তির পেশি সংকোচন স্বেচ্ছায় হবে না তা নির্ধারিত হবে থেরাপিউটিক জেনারেটোর।
- জনা-রটা-রর স্পন্দন হার সহ্য সীমার কাছাকাছি থাকা উচিত।

তড়িৎ চিকিৎসা ব্যবহার :

- তড়িৎ চিকিৎসা স্নায়ু ও -পেশির ম-ধ্য সমন্বয় ঘটি-য় -পেশির সং-কোচন ও প্রসার-ণর উন্নতি ঘটায়।
- দ-হর উপরিভা-গ -কান আঘাত প্রাপ্ত স্থা-নর তড়িৎ কণার আধা-নর পার্থক্য ঘটি-য় আ-রা-গ্যর পথ সুগম ক-র।
- আঘাত প্রাপ্ত -কা-শর ম-ধ্য তড়িৎ আধা-নর পরি-বশ সৃষ্টি ক-র কিংবা তড়িৎ পার্থক্য ঘটি-য় আ-রাগ্য লাভ দ্রুত সম্ভব।
- ইহা আঘাতযুক্ত কলাকোশের সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করে সংযুক্ত অঙ্গকে যন্ত্রণামুক্ত করে।

তড়িৎ চিকিৎসার বিভিন্ন যন্ত্র:

তড়িৎ চিকিৎসায় যে সব যন্ত্রের ব্যবহার করা হয় সেগুলি হল বৈদ্যুতিক শক্তির সাহায্যে চালনা করা হয়। এর মধ্য ক-য়কটি বি-শষ পরিচিত যন্ত্র হল -

- ক) আলট্রাসাউন্ড -থেরাপি
- খ) সট ও-য়ব ডায়াথার্মি
- গ) ইনফ্রা-রড রশ্মি
- ঘ) মাইক্রোওয়েভ ডায়াথার্মি
- ঙ) -মাম চিকিৎসা
- চ) মাসল স্টিমু-লটর
- ছ) -নসার -থেরাপি ইত্যাদি।

উপরিউক্ত যন্ত্রগুলির সাহায্যে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ব্যাথা--বদনা -যমন উপশম করা সম্ভব -তমনি মাংস-পশি ও স্নায়ুকে উজ্জীবিত করাও সম্ভব।

ক) আলট্রা-সানিক -থেরাপি:

এই যন্ত্রে শব্দ তরঙ্গের মাধ্যমে তাপ প্রয়োগ করা হয়, তাই একে আলট্রাসাউন্ড -থেরাপি ব-ল। এই য-ন্ত্রের দ্বারা তাপ প্র-য়োগ করা হয়। কতটা তাপ -দওয়া হ-ব তা এই য-ন্ত্র নি-র্দশিত থা-ক। ইহা ব্যবহার করা হয় -

- নরম টিস্যুর আঘাত সারা-নার জন্য এবং
- খ-লায়াড়-দর লিগা-ম-ন্টর আঘাত দূর করার জন্য।

খ) ইনফ্রা-রড রশ্মি:

এটি একপ্রকার ল্যাম্প যার সাহায্যে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে সহমত তাপ প্রয়োগ করা হয়। তাপের মাত্রা আ-গ -থ-ক -সট ক-র ১০ -থ-ক ১৫ মিনিট তাপ -দওয়া হয়। এই যন্ত্রটি এক স্থান -থ-ক অন্য স্থান নি-য় যাওয়া সম্ভব।

গ) সট ও-য়ব ডায়াথার্মি :

যেসব অঙ্গের ব্যাথা সন্ধিতে বা গভীরে, সেক্ষেত্রে এই যন্ত্রের সাহায্যে তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয়। তাপ নিয়ন্ত্রন করার ব্যবস্থা যন্ত্রটির ম-ধ্য র-য়-ছ। এই প্রকার চিকিৎসা পদ্ধতি-ত তড়িৎ ও চুম্বক মিশ্রিত তাপ প্র-য়োগ করা হয়।

ঘ) মাইক্রোওয়েভ ডায়াথার্মি:

-খ-লায়াড়-দর সন্ধি ও মাংস-পশি-ত ব্যাথা হ-ল বা টান ধর-ল এই প্রকার তাপ -দওয়া হয়। এই প্রকার য-ন্ত্র তাপ উৎপাদন ক্ষমতা খুব -বশি।

তড়িৎ চিকিৎসার সাবধানতা : আধুনিক স্পোর্টস মেডিসিনের নতুন দিগন্তে ও ক্রীড়া চিকিৎসা বিদ্যায় ব্যবহৃত তড়িৎ চিকিৎসার নিরাপত্তাজনিত পদক্ষেপগুলি হল -

- বিশেষজ্ঞ কর্তৃক ই-লকট্রিক রুম নির্মিত হ-ব।
- ব্যবহারকারীর ইলেকট্রিক যন্ত্রপাতি সম্পর্কে জ্ঞান থাকতে হবে।
- তার যখন প্লাগ -থ-ক -খালা হ-ব তখন -কান ভা-বই হ্যাচকা মারা যা-ব না।
- যন্ত্রটি বহু-র একবার ন্যাশানাল ই-লকট্রিক নিয়ম অনুযায়ী পরীক্ষা করা-ত হ-ব।

জল চিকিৎসা :

দেহের বাহ্যিক অঙ্গের আঘাত জনিত ব্যথা কিংবা শারীরিক অসুস্থতা নিরাময় জল দ্বারা চিকিৎসা করা হয়, এক জল চিকিৎসা ব-ল। জল চিকিৎসা সম্ভবত ফিজিও-থেরাপির সব -থ-ক প্রাচীনতম চিকিৎসা পদ্ধতি। অতীতকালে আমাদের পূর্বপুরুষরা পুকুরে বা নদীতে স্নান করতেন। এর ফলে জ্ঞানে বা অজ্ঞানে দেহের সুস্থতা বজায় রাখ-তন। পুকু-র বা নদীতে স্নাতার কেটে স্নান করার মধ্য দিয়ে শরীরের প্রতিটি অঙ্গের সঞ্চালন হত। জল চিকিৎসা পদ্ধতি-ক তিন ভা-গ ভাগ করা যায়, যথা -

- ক) ঠান্ডা ও গরম জল দ্বারা চিকিৎসা
- খ) বরফ দ্বারা চিকিৎসা
- গ) পুকুরে বা কৃত্রিম পুলের জলে রোগীকে নামিয়ে চিকিৎসা করা

ক) ঠান্ডা ও গরম জল দ্বারা চিকিৎসা :

এই পদ্ধতিতে ঠান্ডা ও গরম জলের বিপরীত প্রক্রিয়ার দ্বারা চিকিৎসা করা হয়। এই পদ্ধতিতে রোগী নিজেই বাড়িতে বসেই নিজেও করতে পারেন। এই পদ্ধতির জন্য দুটি পাত্রের প্রয়োজন। একটি পাত্রে ঠান্ডা জল ও অন্য পাত্রে গরম জল থাকবে। ঠান্ডা জলের তাপমাত্রা ২০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড ও গরম জলের তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড থেকে ৪৫ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড হবে। প্রথমে গরম জল ১ থেকে ২ মিনিট মগের সাহায্যে ব্যথা যুক্ত স্থানে দিতে হবে, এরপর ঠান্ডা জল ১ থেকে ২ মিনিট ব্যথা যুক্ত স্থানে দিতে হবে। এইভাবে দিনে ৩ থেকে ৪ বার কন্ট্রাস্ট ব্যথ দিলে রোগী ব্যথা থেকে মুক্তি পাবে। এই পদ্ধতি রোগের প্রকোপ বুঝে ২ দিন -থ-ক ৪ দিন করলে ব্যথা একেবারে মুক্ত হবে। এই পদ্ধতি খুবই কার্যকরী নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে -

- হাড়ভাঙা ব্যথা
- মচকা ব্যথা
- লিগা-ম-ন্টর ব্যথা
- বা-তর ব্যথা ইত্যাদি।

খ) বরফ দ্বারা চিকিৎসা :

বরফ চিকিৎসার উদ্দেশ্য হল ব্যথা কমানো। বরফ চিকিৎসা নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে খুব ভালো কাজ ক-র -

- পশি ফু-ল -গ-ল তা কমা-নার জন্য এই চিকিৎসার প্র-য়োজন হয়
- চাট -প-য় ব্যথা হ-ল ব্যথা কমা-নার জন্য এই চিকিৎসার প্র-য়োজন হয়
- পেশি শক্ত হয়ে গেলে সেই পেশিকে শিথিল করতে এই চিকিৎসার প্রয়োজন হয়

বরফ চিকিৎসা নিম্নলিখিতভা-ব করা যায় -

- বর-ফর টুক-রা নি-য় চিকিৎসা
- -তয়া-লর দ্বারা বরফ চিকিৎসা
- বরফ ব্যা-গর দ্বারা চিকিৎসা
- বরফ জলের মধ্যে অঙ্গ ডুবিয়ে চিকিৎসা

গ) পুকুরে বা কৃত্রিম পুলের জলে রোগীকে নামিয়ে চিকিৎসা করা :

পুকুর বা পুল কথাটি -থ-ক সহ-জই অনুমান করা যায় -য এটি জলাশ-য় -ন-ম চিকিৎসা। ফিজিওথেরাপির সেন্টারে কৃত্রিম পুকুর তৈরি করে ও তার জলের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে চিকিৎসা করা হয়।

নিম্নলিখিত -রাগ চিকিৎসায় পুল -থেরাপি -বশী কার্যকর -

- ঘা-ড়র ব্যথা
- -পশির যন্ত্রণা
- -পশি বাত
- স্পন্ডিলাইসিস
- সায়াটিকা
- স্নায়ুজনিত -রাগ

নিম্নলিখিত -রাগী-দের জল চিকিৎসা -দওয়া যা-ব না -

- জ্বর থাক-ল
- হৃৎপি-ন্ডর -রাগ থাক-ল
- ত্বকে সংক্রমন রোগ থাকলে
- মৃগী -রাগ থাক-ল
- উচ্চ রক্তচাপ থাকলে

ক্রায়োথেরাপি :

যন্ত্রণা, ক্ষত ও প্রদাহ লাঘব করার জন্য বাহ্যিকভাবে দেহের উপর বরফ প্রয়োগ করাকে ক্রায়োথেরাপি বলে। ক্রায়োথেরাপির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি হল -

- -কোল্ড -স্প্র
- বরফ ম্যাসাজ
- বর-ফ -ডাবা-না
- বরফ প্যাকস
- বৈপরীত্য স্নান
- শীতল জ-ল -ডাবা-না ইত্যাদি

ক) -কোল্ড -স্প্র :

ইথাইল -ক্লরাই-ডর দ্রবণ-ক উচ্চ চা-প -র-খ প্র-য়াজন মত হঠাৎ -দ-হর -কা-না স্নান -চাট ও আঘাতের ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিক পেশির খিচুনি রোধে কোল্ড স্প্র ব্যবহার করা হয়। ইহা রক্ত জমাটে বাধা প্রদান ক-র ও ক্ষত স্নান-র যন্ত্রণা নিরাময় ক-র।

উপকরণ : উপকরণগুলি হল - ইথাইল -ক্লরাইড ও -তয়া-ল।

চিকিৎসা প্রণালী :

- চিকিৎসা স্নান -স্প্র করার পর -তয়া-ল দি-য় ২ -থ-ক ৩ মিনিট -ট-ক রাখ-ত হ-ব।
- চিকিৎসা দূরবর্তী স্নান -থ-ক নিকটবর্তী স্নান-র দি-ক হ-ব।
- তাৎক্ষণিক -স্প্র প্র-য়োগ কর-ত হ-ব।
- শীতলীকরণ ত্ব-কর ওপ-রর অংশ হ-ব।
- চিকিৎসা প্রণালী -দহ ত-লর আকার ও আয়ত-নর ওপ-র নির্ভরশীল।
- এই পদ্ধতি প্রস্তুতকারী সংস্থার নি-র্দেশমত ব্যবহার কর-ত হ-ব।

খ) বরফ ম্যাসাজ :

-দ-হর -কা-না স্নান আঘাত লাগ-ল বা -চাট লাগ-ল -সই স্নান-র যন্ত্রণা বা -ফালা কমা-ত বরফ ম্যাসাজ করা হয়। এই ম্যাসাজ চিট লাগার পর -থ-ক ৪৮ ঘন্টা -থ-ক ৭২ ঘন্টা পর্যন্ত করা -য-ত পা-রা। ত-ব এই ম্যাসাজ এক নাগা-ড় ৫ মিনিট -থ-ক ১৫ মিনি-টর -বশি প্র-য়াগ করা উচিত নয়।

উপকরণ : বরফ ম্যাসাজের উপকরণ গুলি হল - বরফ, -তায়াল ও পলিথিন প্যা-কট।

চিকিৎসা প্রণালী :

- ক্ষতস্থান -তায়াল জড়ি-য় বরফ প্র-য়াগ কর-ত হ-বা।
- প্র-য়াজ-ন পলিথি-নর প্যা-ক-টর ম-ধ্য বরফ -র-খ প্র-য়াগ কর-ত হ-বা।
- বরফ অ-ন্যর বা নি-জর দ্বারা ব্যবহার করা -য-ত পা-রা।
- দি-ন ২ বার এই পদ্ধতি ব্যবহার করা -য-ত পা-রা।

ক্রায়োথেরাপির সুবিধা :

- ক্রায়োথেরাপি সুবিধা গুলি হল -
- কোশের মধ্যে রক্ত তঞ্চনে বাধা প্রদান করে।
 - কা-শর শ্বসন হার বৃদ্ধি ক-রা।
 - কলা বিনষ্টকরণ -রাধ ক-রা।
 - পশির ক্লান্তি ক-ম যায়।
 - তাপ নির্গত করে প্রদাহ থেকে মুক্তি দেয়।

ক্রায়োথেরাপির সাবধানতা :

- ত্ব-কর উপর চুলকানি থাক-ল ইহা ব্যবহার করা যা-ব না।
- অ্যাজমা -রাগী-দর ইহা ব্যবহার করা যা-ব না।
- অঙ্গ প্রত্যঙ্গ যাদের অস্বাভাবিক আছে তাদের ক্ষেত্রে ইহা ব্যবহার করা যাবে না।
- শীতল বরফে যারা বিমুখ তাদের ক্রায়োথেরাপি ব্যবহার অনুপযোগী।
- কোন্ড অ্যালার্জি যাদের আছে তাদের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যাবে না।

থা-র্মা-থেরাপি :

কোনো আঘাত জনিত বা বাহ্যিক কারণে সাধারণত নরম কলার ক্ষেত্রে ক্ষতের সৃষ্টি হলে, বাহ্যিক তা-পর প্রভা-ব যখন তা সারি-য় -তালা হয়, তখন ঐ চিকিৎসা পদ্ধতি-ক থা-র্মা-থেরাপি ব-ল।

থা-র্মা-থেরাপির পদ্ধতি :

- বৈপরীত্য স্নান।
- -মাম স্নান।
- বাষ্প স্নান।
- সওনা স্নান ইত্যাদি।

ক) বৈপরীত্য স্নান :

বৈপরীত্য স্নান হল শীতল ও উষ্ণ জ-লর দ্বারা চিকিৎসা, যা সাধারণত নরম কলা-ত আঘাত লাগ-ল ক্রমাগত শীতল ও উষ্ণ জলে আহত অঙ্গটিকে অঙ্গটিকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর ডুবিয়ে রেখে চিকিৎসা করা হয়।

উপকরণ : দুটি পাত্র, শীতল ও উষ্ণ জল এবং তোয়ালে।

পদ্ধতি :

আহত অঙ্গটিকে পর্যায়ক্রমে শীতল ও উষ্ণ জলে ক্রমাগত ডোবাতে হবে। উষ্ণ জল ব্যক্তির সহ্য ক্ষমতার মধ্যে হবে। ঠান্ডা জলের তাপমাত্রা বরফ গলা জলের সম উষ্ণতায় হবে। উষ্ণ জলের তাপমাত্রা ১০৫ ডিগ্রি -সেন্টি-গ্রাড -থ-ক ১১০ ডিগ্রি -সেন্টি-গ্রাড হ-ব।

নিরাপত্ত ব্যবস্থা : মুক্ত ক্ষত স্থানে এই চিকিৎসা ব্যবহার করা যাবে না।

Class Note

Sem- IV

Unit- IV

Physiotherapy