

ماساژدرمانی

آیا شده درد شدیدی وجودتان را فرا بگیرد و تا جایی پیش برود که محدودیت‌هایی را هم برای شما ایجاد کند؟ در آن صورت عضلاتتان می‌گیرد، راحت نمی‌توانید راه بروید، کار کنید.

جام جم آنلاین: آیا شده درد شدیدی وجودتان را فرا بگیرد و تا جایی پیش برود که محدودیت‌هایی را هم برای شما ایجاد کند؟ در آن صورت عضلاتتان می‌گیرد، راحت نمی‌توانید راه بروید، کار کنید و... علت‌های مختلفی چنین دردهایی را به دنبال دارند، شاید هم تصادف یا بیماری مشکلاتی را برای حرکات و توانایی شما ایجاد کند.

به هر حال هستند کسانی که به دلیل نوعی ناتوانی‌هایی خاص نمی‌دانند چگونه باید با آنها کنار بیایند و روزگار بگذرانند.

آنچه مسلم است این که هیچ کس دوست ندارد با ناتوانی و محدودیت و درد، زندگی کند، اما متأسفانه به دلایل مختلف با این مشکلات روبه‌رو هستیم و اگر ندانیم شیوه درست مقابله یا کنار آمدن با آنها چیست ضرر بزرگی کرده‌ایم.

دکتر سیدمنصور رایگانی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در این باره به «جام‌جم» می‌گوید: «با توجه به بروز بیماری‌ها در سیستم‌های مختلف بدن، رشته‌های مختلف تخصصی پزشکی شکل گرفته و در طول زمان تکمیل‌تر شده و می‌شوند. سیستم اسکلتی - عضلانی هم یکی از سیستم‌های مهم بدن ما است که بیماری‌ها، دردها، محدودیت‌ها و ناتوانی‌هایی که در بدن انسان به وجود می‌آید، گاهی به دلیل مشکلات این سیستم است. بنابراین تخصص‌های متنوعی از جمله جراحی مغز و اعصاب، ارتوپدی، طب فیزیکی و توانبخشی و... برای کمک به انسان‌هایی که با مشکلی در این سیستم مواجه هستند، به وجود آمده‌اند.»

سیستم اسکلتی - عضلانی در صورت بروز مشکل، می‌تواند اختلالاتی را برای بدن ایجاد کند که در مرحله اول به صورت درد و اختلال در انجام فعالیت‌های روزمره بروز کرده و در مراحل پیشرفته منجر به معلولیت و ناتوانی می‌شود.

وظایف طب فیزیکی و توانبخشی

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به تعریف سه حیطه برای تخصص طب فیزیکی و توانبخشی می‌افزاید: «حیطه اول، حیطه تشخیصی است به معنای تشخیص اولیه بیماری‌ها. در این مرحله پزشک متخصص با گرفتن شرح حال و انجام معاینات بالینی و در مراحل بعد با روش‌های تشخیصی الکترودیانگنوز (نوار عصب و عضله) اقدام به تشخیص بیماری‌های این سیستم می‌کند.»

وی با اشاره به حیطه دوم که حیطه درمان است، توضیح می‌دهد: «در سیستم اسکلتی - عضلانی دردهای ناشی از آرتروز، بیرون زدگی دیسک مهره‌های کمر و گردن، کشیدگی تاندون‌ها، گرفتگی عضلات، ضایعات و صدمات ورزشی یا شغلی در قسمت‌های مختلف بدن مانند مفاصل زانو، شانه، لگن، دست و ستون فقرات به وجود می‌آید. این اختلالات به صورت درد در ناحیه کمر، گردن، زانو و... خود را نشان می‌دهند. بنابراین باید با تجویز و انجام روش‌های درمانی غیرجراحی این مشکلات را کنترل کرد.»

دکتر رایگانی می‌افزاید: «علاوه بر روش‌های درمان دارویی و تزریق در مکان مبتلا به درد، در این رشته از ورزش‌های اختصاصی، انجام درمان دستی در بیماری‌ها و اختلالات ستون فقرات و مفاصل محیطی و همچنین به‌کارگیری و تجویز روش‌های فیزیکی برای درمان بیماری‌ها نیز استفاده می‌شود. یعنی با استفاده از گرما، سرما، نور و دستگاه‌های الکتریکی برای درمان بیماری‌ها و مقابله با بروز آنها و تقویت سیستم‌های اسکلتی - عضلانی اقداماتی صورت می‌گیرد.»

وی می‌گوید: «حیطه سوم که اهمیت زیادی نیز دارد، حیطه توانبخشی است. در این مرحله سعی می‌شود بیمارانی که به دلیل برخی بیماری‌های ناتوان‌کننده مانند سکته مغزی، ضربه مغزی، قطع اندام یا ضایعات نخاعی و اختلالاتی که به نحوی منجر به از دست دادن توانایی برای فعالیت‌های روزمره می‌شود، با شرایطی به زندگی معمولی و طبیعی خود بازگردند یا حداقل بتوانند فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهند.»

دکتر رایگانی با تأکید بر این نکته که در حیطه توانبخشی عملکرد به صورت گروهی است، توضیح می‌دهد: «بیماری که به هر دلیلی فعالیت و عملکردش مختل شده است، در گروهی متشکل از پزشکان متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، سایر پزشکان متخصص، همکاران فیزیوتراپ، کاردرمان، گفتاردرمان، ارتوپدی فنی، روان‌شناس بالینی، پرستار توانبخشی، متخصص تغذیه و... قرار

می‌گیرد. با ارزیابی شرایط بیمار و بررسی مشکلات، روش‌های مورد نظر برای بازگرداندن وی به زندگی عادی به او آموزش داده می‌شود.»

دکتر رایگانی با اشاره به اهمیت پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی یادآور می‌شود: «#171؛ تجویز روش‌های مناسب ورزشی و شیوه مناسب به کارگیری اندام‌ها در زمان انجام فعالیت‌های روزمره، راهی موثر برای جلوگیری از بیماری‌ها و اختلالات اسکلتی - عضلانی است.»

ماساژ، راهی برای درمان بیماری

هرچند ماساژ روشی است با کارکردهای مختلف نظیر پیشگیری از درد و یا ایجاد آرامش، اما دکتر رایگانی با تأکید بر این نکته که مردم باید بدانند هر فردی به دنبال درد، ناراحتی یا محدودیت در قسمتی از بدن نباید بدون تجویز پزشک از ماساژ استفاده کند، یادآور می‌شود: «#171؛ زمانی که فرد احساس درد و بیماری می‌کند، برای استفاده از ماساژ به عنوان شیوه‌ای برای کاهش درد باید حتماً به پزشک مراجعه کند. پزشک ناراحتی و مشکل را تشخیص داده، براساس آن و در صورت نیاز از ماساژ هم استفاده می‌شود. مردم باید بدانند در مواردی ممکن است ماساژ بدون نظر متخصص حتی بیماری‌های موضعی را شدیدتر کند. به همین دلیل تنها به دلیل وجود درد در اندام‌ها نباید بدون تجویز پزشک از ماساژ استفاده شود.»

نیلوفر اسعدی بیگی
گروه سلامت