

بایدها و نبایدهای فیزیوتراپی

شیوه زندگی اکثر ما آمیخته با الگوهای غلطی چون نداشتن رژیم غذایی سالم و تحرک روزانه است؛ در کنار این عوامل مشاغله که عمدتاً با پشت میز نشینی برای ساعات طولانی همراه هستند به بروز مشکلات استخوانی و عضلانی در بسیاری از ما دامن زده‌اند؛ حتی این دردهای استخوانی و عضلانی در ناحیه کمر، گردن و شانه‌ها گاه به حدی می‌رسند که تحمل آنها مشکل و مراجعه به پزشک متخصص گریزناپذیر می‌شود.

جام جم آنلاین: شیوه زندگی اکثر ما آمیخته با الگوهای غلطی چون نداشتن رژیم غذایی سالم و تحرک روزانه است؛ در کنار این عوامل مشاغله که عمدتاً با پشت میز نشینی برای ساعات طولانی همراه هستند به بروز مشکلات استخوانی و عضلانی در بسیاری از ما دامن زده‌اند؛ حتی این دردهای استخوانی و عضلانی در ناحیه کمر، گردن و شانه‌ها گاه به حدی می‌رسند که تحمل آنها مشکل و مراجعه به پزشک متخصص گریزناپذیر می‌شود.

در چنین شرایطی ممکن است فیزیوتراپی که در کاهش درد و التهاب ناشی از بیماری‌های سیستم عضلانی، اسکلتی و عصبی نقش موثری دارد، به شما توصیه شود. در واقع این رشته علم استفاده از روش‌های درمان فیزیکی برای کاهش درد، افزایش توانمندی و اصلاح ساختار فیزیکی افرادی است که به نوعی درد و التهاب عضلانی اسکلتی مبتلا هستند.

دکتر فتانه اکبری، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در گفت‌وگو با جام‌جم: «می‌گویند: پیشینه به‌کارگیری روش‌های درمان فیزیکی در طب پزشکی ما به زمان بوعلی‌سینا و استفاده از ماهی‌هایی که در آب الکتریسیته تولید می‌کردند، باز می‌گردد.

روشی برای کاهش درد و التهاب

دکتر اکبری با تأکید بر این‌که فیزیوتراپی به تنهایی درمان محسوب نمی‌شود و در واقع به درمان کمک می‌کند، می‌افزاید: در واقع روش‌های درمان فیزیکی با ایجاد گرمای سطحی یا عمقی در بافت‌ها و با به‌کارگیری اصولی از فیزیولوژی بدن به کاهش درد و التهابات بافت‌های عضلانی و اسکلتی کمک می‌کند. در واقع زمانی که درد و التهاب را در بیمار کنترل کنیم، قادر خواهیم بود او را برای پذیرش درمان‌های لازم برای بازگشت به دوران پیش از بیماری‌اش آماده کنیم. فراموش نکنید که کنترل درد قسمت مهم درمان بیماری‌هاست؛ چراکه درد به گرفتگی عضله منجر شده و مانع ورود ما به مراحل دیگر درمان می‌شود.

فیزیوتراپی به تنهایی کافی نیست

دکتر اکبری با تأکید بر این‌که فیزیوتراپی با تقویت عضلات، برطرف کردن محدودیت‌های حرکتی عضلات و هماهنگ کردن فعالیت عضلانی بدن به درمان بیماران کمک می‌کند، اضافه می‌کند: در کنار فیزیوتراپی، تمرین درمانی و ورزش درمانی به درمان بیماری‌های اسکلتی عضلانی کمک می‌کند. به گفته وی درمان فیزیوتراپی زمانبر است و از جلسات سوم و چهارم به بعد کاهش درد قابل مشاهده است، حتی تا پیش از آن ممکن است بیمار با کمی افزایش درد روبه‌رو شود.

وی تأکید می‌کند: ورزش درمانی نیز باید طبق دستور پزشک و با دقت و حوصله در زمان‌های تعیین شده صورت بگیرد و در صورت ایجاد خستگی یا تحریک درد، کم یا قطع شود.

فیزیوتراپی برای شما توصیه نمی‌شود

دکتر اکبری می‌گوید: فیزیوتراپی هم باید بر اساس تشخیص پزشک تجویز شود، بی‌شک در مواردی که عامل ایجاد درد در بیمار ناشناخته باشد، فیزیوتراپی توصیه نمی‌شود. همچنین زمانی که بیمار دچار التهاب حاد است؛ بخصوص در بیماران روماتیسمی که در مرحله حاد بیماری‌شان هستند، انجام فیزیوتراپی نتیجه عکس داشته و به افزایش درد و التهاب مفاصل منجر می‌شود. فیزیوتراپی در بیمارانی که دچار تنگی تونل کارپال (گرفتگی اعصاب مچ دست) هستند نیز در موارد حاد بیماری توصیه نمی‌شود.

به گفته این فیزیوتراپیست، زنانی که دچار التهابات لگنی و در مواردی نازایی هستند یا از عدم توانایی کنترل ادرار رنج می‌برند، می‌توانند از فیزیوتراپی به‌عنوان یک روش کمک درمانی بهره بگیرند. این روش در درمان اسکارها (جای زخم) در مرحله‌ای که اسکار در حال شکل‌گیری است، موثر است. این روش بهترین تأثیر را در از بین بردن اسپاسم (گرفتگی) عضلانی دارد.

روش غلط به‌کارگیری فیزیوتراپی

دکتر اکبری می‌گوید: نتیجه گرفتن از فیزیوتراپی به تجویز صحیح و بموقع درمان‌های مربوط به آن باز می‌گردد؛ چراکه روش‌های

صحيح به کارگيري درمان هاي فيزيکي هستند که فيزيوتراپي را به عنوان شيوه اي موثر در تسکين درد و التهابات اسکلتی و عضلانی معرفي مي کند؛ پس نتیجه نگرفتن از اين شيوه کمک درمانی در بسياري موارد به معنای روش غلط به کارگيري درمان هاي فيزيکي توسط فيزيوتراپيست است.

بنابراين اگر فيزيوتراپي بدرستي به کار گرفته شود، مي تواند در کاهش درد و التهابات ناشي از مشکلات حرکتی و آسیب هاي مختلف، دردهاي آرنج، مشکلات مفصل شانه، درد و التهابات لگني و گرفتگی عضلات قسمت هاي مختلف بدن موثر واقع شود.

پونه شيرازي / گروه سلامت