

بایدها و نبایدهای فیزیوتراپی

گاهی پزشکان برای بیماران خود، درمان از طریق فیزیوتراپی را توصیه می‌کنند که یکی از روش‌های توانبخشی است و با هدف کاهش درد و بهبود عملکرد بیماران در زندگی روزمره و فعالیت‌های شغلی صورت می‌گیرد



گاهی پزشکان برای بیماران خود، درمان از طریق فیزیوتراپی را توصیه می‌کنند که یکی از روش‌های توانبخشی است و با هدف کاهش درد، بهبود عملکرد بیماران، در زندگی روزمره، فعالیت‌های شغلی، سلامت مریگد. جام جم سرا: در چنین شرایطی، پزشک معالج بیمار را معاینه کرده و بر اساس نوع مشکل وی روش درمانی و دستگاه‌های مورد نیاز و تعداد جلسات درمانی را مشخص می‌کند و او را به فیزیوتراپی ارجاع می‌دهد. بیشترین کاربرد فیزیوتراپی در اختلالات ستون فقرات، بویژه دیسک‌های گردن و کمر، اسپاسم عضلات اطراف ستون مهره و بیماری‌های مفاصل مانند آرتروز و رماتیسم است.

دکتر فاطمه دهقانی‌زاده، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: معمولاً فیزیوتراپی به منظور کاهش درد، افزایش دامنه حرکت مفصلی، تقویت عضلات و بهبود تعادل انجام می‌شود. فیزیوتراپی در بیماری‌های اعصاب مرکزی و محیطی از جمله ام‌اس، فلج مغزی، سکته مغزی و... کاربرد خاص خود را دارد. در این موارد، عضلات دچار ضعف یا سفتی می‌شوند و به تقویت یا شل شدن یا ایجاد هماهنگی نیاز دارند. البته علاوه بر سیستم عصبی - حرکتی بدن برای برخی ارگان‌های داخلی مثل قلب و ریه نیز فیزیوتراپی در مواردی لازم است. مثلاً در بیماری‌های ریوی ترمیناتی که فیزیوتراپیست آموزش می‌دهد، می‌تواند سبب اصلاح الگوی تنفسی، تخلیه ترشحات از ریه و مجاری تنفسی شود.

نتیجه بگیریم و به خانه برویم

حال سوال این است چه عواملی در نتیجه درمان فیزیوتراپی تاثیرگذار است؟ دکتر دهقانی‌زاده پاسخ می‌دهد: یکی از عوامل موثر بر نتیجه درمان فیزیوتراپی، نوع آسیب و شدت آن است. زیرا میزان تاثیر فیزیوتراپی در بیماری‌ها و مراحل مختلف آن متفاوت است و همین طور نمی‌توان برای همه یک نوع فیزیوتراپی انجام داد. تجویز فیزیوتراپی باید از سوی متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، ارتوپدی یا جراح ستون فقرات صورت گیرد.

گاهی بیماران به طور خودسرانه فیزیوتراپی می‌کنند یا فیزیوتراپیست ممکن است براساس دستور پزشک عمل نکرده و از برخی دستگاه‌ها و حرکات کمتر یا بیشتر از حد لازم استفاده کند.

دکتر دهقانی‌زاده درباره این موارد می‌گوید: در فیزیوتراپی خودسرانه، فرد نتیجه مطلوب را نمی‌گیرد یا حتی دچار ضایعاتی می‌شود که روند معالجه را دشوارتر می‌کند. بنابراین تشخیص صحیح بیماری، زمان مناسب فیزیوتراپی، نوع و شدت کافی برای بیمار، تعداد جلسات درمانی و فواصل آن، مراقبت‌های حین و بعد از فیزیوتراپی در نتیجه درمان بسیار موثر است. از نکات مهم دیگر، پرهیز از فعالیت‌هایی است که به آسیب مجدد عضو منجر می‌شود. رعایت شرایط انجام فعالیت‌های روزمره برای کاهش فشار به عضو مبتلا و انجام تمرینات درمانی از سوی خود بیمار در منزل هم به پاسخ درمانی بهتر کمک می‌کند.

به گفته دکتر دهقانی‌زاده، ممکن است در چند جلسه اول فیزیوتراپی، درد بیمار کمی افزایش یابد که معمولاً موقتی است و برطرف می‌شود. وی ادامه می‌دهد: همیشه باید ارتباط تنگاتنگی بین بیمار، پزشک و فیزیوتراپیست وجود داشته باشد و هرگونه تغییری در علائم به پزشک گزارش شود. ممکن است در مراحل مختلف به تغییر درمان یا استفاده از روش مکمل دیگری نیاز باشد. در واقع درمان‌های مکمل از سوی پزشک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی انجام می‌شود که می‌تواند شامل مانیپولاسیون (جا اندازی و درمان دستی)، تزریقات اطراف و داخل مفصلی، طب سوزنی، استفاده از ارتوز و پروتزهای طبی و... باشد.

این استاد دانشگاه تاکید می‌کند: وقتی افراد در مراحل بازتوانی هستند باید از انجام هر گونه حرکتی که به درد شدید منجر می‌شود، پرهیز کنند زیرا نشانه فشار بیش از حد به عضو آسیب دیده است، البته درد خفیف در حین حرکت درمانی طبیعی است و مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما اگر درد شدید باشد باید دوباره با پزشک مشورت کنند.

بیماری‌های روماتیسمی

دکتر دهقانی‌زاده در پاسخ به این پرسش که نقش فیزیوتراپی در بهبود بیماری روماتیسم چیست، می‌گوید: بیماری‌های روماتیسمی شامل بیماری‌های مفاصل و بافت نرم هستند. در این افراد هدف از توانبخشی، بهتر شدن حرکت مفصل، کم شدن تورم، افزایش قدرت و استقامت عضلات و جلوگیری از تغییر شکل مفصل است. کلید اصلی کاهش درد در این افراد، کم کردن فشار به مفصل است. اکثر افراد فقط وقتی مفاصل دچار التهاب و درد هستند به آنها فشار کمتری وارد می‌کنند، در حالی که باید همیشه از روش‌های حفظ مفصل استفاده کنند. مثلاً در مورد دست، محکم گرفتن اشیاء هنگام انجام اعمالی مانند نوشتن،

بافتنی، استفاده از پیچ گوشتی و... باعث فشار زیادی به بند انگشتان می‌شود.

فیزیوتراپی استخوان‌های پوک

به گفته دکتر دهقانی‌زاده، درمان پوکی استخوان معمولا نیاز به دستگاه‌های فیزیوتراپی ندارد، ولی در عوارض آن مثل کیفوز (قوز پشت) شکستگی مهره و لگن و... برای کاهش درد یا راه‌اندازی مجدد بیمار فیزیوتراپی لازم است. البته درپیشگیری و درمان پوکی استخوان، ورزش یکی از اقدامات مهم محسوب می‌شود. ورزش‌هایی مانند دو، تنیس، طناب زدن، وزنه‌برداری، پیاده‌روی و اغلب ورزش‌های هوازی محرک استخوان‌سازی هستند، اما ورزشی مانند شنا روی توده استخوانی تاثیر چندانی ندارد، گرچه می‌تواند بر قدرت عضله و سطح درد موثر باشد.

فیزیوتراپی و سالمندان

دکتر دهقانی‌زاده درباره نقش فیزیوتراپی در سالمندان می‌گوید: بیماری‌های سیستم اسکلتی - عضلانی در سالمندان بیشتر دیده می‌شود. در سالمندی ممکن است بیماری‌های ستون فقرات، شکستگی لگن، آرتروز، سکنه‌های مغزی، بیماری پارکینسون و انواع شرایط ناتوان کننده، فرد را درگیر کند. بر این اساس، ضرورت دارد در سالمندان حداکثر تلاش خود را به کار گیریم تا با کمک و همکاری خانواده و ایجاد انگیزه در فرد سالمند، استقلال حرکتی وی حفظ شود. بی‌حرکتی به پوکی استخوان، تحلیل عضلات، خشک شدن مفاصل و ناتوانی بیشتر فرد منجر می‌شود. بنابراین هر گونه عامل محدودکننده حرکت از قبیل درد، نداشتن تعادل، سرگیجه، ناراحتی قلبی و... باید زودتر درمان شود تا باعث کم حرکتی و عوارض بعدی آن نشود. نکته حائز اهمیت این که حتی با یک روز بی‌حرکتی تحلیل عضله شروع می‌شود و هر روز در بستر ماندن، یک تا 5 درصد از قدرت عضله را کاهش می‌دهد. وی تاکید کرد: ایجاد انگیزه در فرد سالمند برای حفظ حرکت و استقلال فردی در انجام فعالیت‌های روزمره، اهمیت بسیاری دارد. فیزیوتراپی نقش زیادی در سلامت سالمندان دارد و البته همکاران کار درمان نیز می‌توانند در راه‌اندازی مجدد بیماران سالمند و توانبخشی حرکتی آنان نقش موثری ایفا کنند.

کودکان در فیزیوتراپی

دکتر دهقانی‌زاده با اشاره به این که در اطفال، فیزیوتراپی کاربردهای متفاوتی دارد، می‌گوید: فیزیوتراپی در مورد کودکان معمولا برای افزایش کارکرد عضلات یا رباط‌هایی که دچار آسیب شده‌اند یا جراحی روی آنها انجام شده به کار می‌رود. وی ادامه می‌دهد: معمولا اطفالی که دچار فلج مغزی و معلولیت‌های حرکتی هستند، نیاز به فیزیوتراپی دارند. این کودکان ممکن است مهارت‌های حرکتی لازم برای سینه خیز رفتن، راه رفتن، نگهداری اشیا، نوشتن و غذاخوردن را به اندازه کافی کسب نکرده باشند. بر این اساس، فیزیوتراپی در کودکان بیشتر به منظور اصلاحات حرکتی صورت می‌گیرد. البته به منظور کاهش درد نیز پزشک در موارد خاصی فیزیوتراپی تجویز می‌کند، اما ممکن است، استفاده از بعضی دستگاه‌های فیزیوتراپی در کودکان به علت آسیب به صفحه رشد مضر باشد.

هانیه ورشوچی / جام جم