

व्यायामाला सुरुवात करण्यापूर्वी हे लक्षात ठेवा

- जर आपण कधीच व्यायाम केला नसेल तर अचानक व्यायामाला सुरुवात करणे किंवा व्यायामासाठी व्यायामशाळेत जाणे आपल्यासाठी हानीकारक ठरू शकते. नवीन प्रकारचा व्यायाम सुरु करताना डॉक्टरांचा आणि फिजिओथेरपीस्टचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.
- व्यायाम करताना श्वास धरू नये. व्यायाम लयबद्ध पद्धतीने, सावकाश श्वास सोडत किंवा अंक म्हणून करावा.
- स्नायूंना व सांध्यांना इजा होऊ नये यासाठी वार्मअप आणि कूल डाऊन (सुरुवातीचे व शेवटचे कमी तीव्रतेचे स्नायूचे व्यायाम) हा व्यायामातील महत्त्वाचा भाग असतो.
- जर व्यायाम केल्यानंतर वेदना व अति थकवा जाणवत असल्यास व्यायाम थांबवून फिजिओथेरपीस्टबरोबर सल्लामसलत करावी.
- चांगल्या आरोग्यासाठी दररोज निदान ३० मिनिटे चालावे. न जमल्यास दिवसातून १० मिनिटे तरी वारंवार चालावे. चालण्याची गती आणि वेग हळूहळू वाढवावा.
- मानसिक ताण-तणाव कमी करण्यासाठी समुपदेशन आणि रिलॅक्सेशन उपयुक्त ठरतात. फक्त शरीराकरीताच नव्हे तर मानसिक व अध्यात्मिक आरोग्यही तितकेच महत्त्वाचे आहे. यासाठी थोडासा वेळ काढणे आवश्यक आहे. सकारात्मक वृत्ती आणि विचार ठेवणे गरजेचे आहे. हा बदल तुमच्यासाठीच नाही तर संपूर्ण कुटुंबासाठी उपकारक ठरतो.

संपर्क :

फिजिओथेरपी स्कूल अँड सेंटर

सेठ गो.सुं. वैद्यकीय महाविद्यालय व के.ई.एम. हॉस्पिटल
ओपीडी क्र.४०२, तळमजला, सेठ धुरमल बजाज ऑर्थोपेडीक सेंटर,
टाटा हॉस्पिटल समोर, परेल, मुंबई-४०० ०१२.
दूरध्वनी : ०२२ २४१० ७४७६



फिजिओथेरपी
स्वावलंबी आरोग्यासाठी वरदान

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना	०३
पार्श्वभूमी	०४
लाईफ स्टायल चेंज-निरोगी आरोग्याचा पाया	०५
हृदयविकार आणि फिजिओथेरेपी	०६
फुफ्फुसाची क्षमता कशी वाढवावी	०८
अर्धांगवायूनंतर (लकवा) स्वावलंबनाच्या मार्गावर	१०
बाल भौतिकोपचार	११
निरोगी वार्धक्याकडे	१२
ऑस्टीयोपरोसिस (हाडांची ठिसूळता) आणि व्यायाम	१४
सांध्यांचे दुखणे (खांदेदुखी, गुडघेदुखी)	१६
कण्याचे दुखणे (मानदुखी, पाठदुखी व कंबरदुखी)	१९
संगणक व मोबाईल वापरताना घ्यावयाची काळजी	२२
पायाचे दुखणे	२४
कर्करोग	२६
गरोदरपणात व बाळंतपणानंतर घ्यावयाची काळजी	२८
संधीवात (आमवात)	३०
भाजल्यानंतरचे फिजिओथेरेपी उपचार	३१
अतिदक्षता विभागात फिजिओथेरेपीचे कार्य	३१
व्यायामाला सुरुवात करण्यापूर्वी हे लक्षात ठेवा	३२

- आवृत्ती : १ ऑक्टोबर २०१६ (घटस्थापना, आश्विन शु. १, शके १९३८)
- संकलन व संपादन : मारिया जीयंदानी आणि पूनम पाटील
- मुद्रक : साटम उद्योग, लालबाग, मुंबई-४०० ०१२.
- विशेष सहाय्य : पी.टी. स्कूल अँड सेंटर : अमिता मेहता (विभाग प्रमुख), सरस्वती अय्यर, छाया वर्मा, भावना म्हात्रे, जयमाला शेट्टे, अर्चना गोरे, ज्योत्सना ठोसर, आर. लक्ष्मीप्रभा, स्वाती परांजपे, दिप्ती गीते, सुषमा गजाकोस, रुपाली देशपांडे, शिल्पा नाईक, सारीका पजई, शार्दूल गनवीर, शबाना काझी, अपेक्षा इंगळे

- विशेष सूचना : हे प्रकाशन मार्गदर्शनपर व सर्वसाधारण स्वरूपाचे आहे. शारीरिक विकार असलेल्या व्यक्तींनी किंवा विशिष्ट आजारवर व्यायाम घेणाऱ्या रुग्णांनी त्याचा अवलंब करताना फिजिओथेरेपीस्टचा सल्ला अवश्य घ्यावा. निष्काळजीपणाने व्यायाम करू नये.



प्रस्तावना

मुंबईतील सुजाण नागरिकांसाठी भौतिकोपचार (फिजिओथेरेपी) विभागाकडून प्रसिद्ध होणारी 'फिजिओथेरेपी-स्वावलंबी आरोग्यासाठी वरदान' ही पुस्तिका अतिशय उपयुक्त ठरेल यात शंकाच नाही. के.ई.एम. रुग्णालयात येणाऱ्या, विशेषतः अस्थिरोग विभागातील रुग्णांना, दररोज करण्यात येणाऱ्या व्यायामाचे महत्त्व या पुस्तिकेद्वारे पटवून देण्याचा प्रयत्न करत आहोत.

फिजिओथेरेपी विभागात कार्यरत असणारे या विषयाचे तज्ज्ञ तसेच विद्यार्थी यांनी घेतलेल्या परिश्रमातून साकार झालेली ही पुस्तिका असून ती दि. ८ सप्टेंबर २०१६ रोजी संपन्न झालेल्या जागतिक भौतिकोपचार दिवसाचे औचित्य साधून लोकांमध्ये जनजागृती करणारी ठरेल.

फिजिओथेरेपीस्टच्या योग्य अशा भौतिकोपचार पद्धतींनी रुग्णांवर होणारे शास्त्रीयदृष्ट्या अचूक उपचार, व्यायाम, विविध इलेक्ट्रोथेरेपी पद्धती तसेच जीवनशैलीतील थोड्याफार प्रमाणात सुचविण्यात येणारे बदल यामुळे रुग्णांचा आजार कमी होऊन रुग्णांना दैनंदिन हालचाली योग्य प्रकारे करण्यास मदत होते.

या पुस्तिकेतील भाषा ही अत्यंत सोपी व सर्वसामान्य नागरिकांना समजेल अशी असल्याने जसे डॉक्टर्स रुग्णांना वैद्यकीय उपचार करून निरोगी जीवन देतात त्याप्रमाणे फिजिओथेरेपीनेही निरोगी होता येतं याचं महत्त्व रुग्णांना नक्कीच समजेल.

सर्वसामान्य नागरिकांनी आपल्या जीवनशैलीमध्ये तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने योग्य तो बदल करून तसेच के.ई.एम. रुग्णालयात भौतिकोपचार विभागाकडून ज्या ज्या सेवा दिल्या जातात त्यांचा सर्वांनी उपयोग करून घ्यावा ही या निमित्ताने विनंती. 'निरोगी आरोग्य' हे सर्वांसाठी महत्त्वाचे आहे.

डॉ. अविनाश सुपे
अधिष्ठाता व संचालक
वैद्यकीय शिक्षण व प्रमुख रुग्णालये

पार्श्वभूमी

१९५२ साली मुंबईत आलेल्या पोलिओच्या साथीनंतर फिजिओथेरपी क्षेत्राचा पाया भारतात प्रथम घातला गेला. जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) विशेष टीम पाठवून फिजिओथेरपी प्रशिक्षण केंद्र सुरु करण्यासाठी सेठ गोर्धनदास सुंदरदास महाविद्यालय व के.ई.एम. हॉस्पिटलची निवड केली आणि सन १९५३ मध्ये दक्षिण पूर्व आशियातील पहिल्या फिजिओथेरपी स्कूल अँड सेंटरची स्थापना इथे झाली.

फिजिओथेरपी ही हेल्थ सायन्सची स्वतंत्र शाखा असून त्याचा प्राथमिक अभ्यास साडेचार वर्षांचा असतो. फिजिओथेरपीमुळे जगण्याचा स्तर किंवा आरोग्याची गुणवत्ता वाढवण्यास मदत होते. हा आरोग्य सेवेचा एक अविभाज्य भाग आहे. त्यामध्ये फक्त दुखणे कमी करणे हेच फक्त मूळ उद्दिष्ट नसून यात प्रतिबंधात्मक, उपचारात्मक व पुनर्वसनाचाही समावेश होतो. या पुस्तिकेत काही सर्वसाधारणपणे दिसून येणाऱ्या आजाराची प्राथमिक माहिती दिली आहे. ही पुस्तिका आपणास दैनंदिन जीवनात उपयुक्त पडेल असा विश्वास आहे. मात्र दिलेले व्यायाम तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावे ही विनंती.

डॉ. अविनाश सुपे-अधिष्ठाता व संचालक (वैद्यकीय शिक्षण व प्रमुख रुग्णालये) यांनी केलेले मोलाचे मार्गदर्शन तसेच पावलोपावली दिलेल्या पाठींब्यासाठी आम्ही त्यांचे आभार मानतो. शिवसेना नगरसेवक श्री. संजय (नाना) ग. आंबोले यांनी पुढाकार घेऊन जनजागृतीसाठी पुस्तक प्रकाशनाची आणि मोफत वितरणाची जबाबदारी घेतल्याबद्दल आम्ही त्यांचेही आभारी आहोत. फिजिओथेरपी विभागप्रमुख सौ. अमिता मेहता व सहकाऱ्यांचे विशेष सहाय्य, विद्यार्थी वर्ग आणि ज्यांनी ज्यांनी या पुस्तिकेच्या प्रकाशनास मदत केली त्या सर्वांचे आम्ही आभार मानतो. तसेच डॉ. अनुराधा दपतरदार (फिजिओथेरपी विभागप्रमुख-टाटा हॉस्पिटल, परेल) यांचेही आम्ही आभारी आहोत.

मारिया जीयंदानी
पूनम पाटील

लाईफ स्टार्टल चेंज-निरोगी आरोग्याचा पाया

आधुनिक तंत्रज्ञान आणि झपाट्याने होत असलेले शहरीकरण तसेच बदलती जीवनशैली हे नागरिकांमधील शारीरिक निष्क्रीयता वाढीस लागण्याचे प्रमुख कारण आहे. चुकीच्या जीवनशैलीमुळे माणसाला अनेक आजार होतात. उदा. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, अस्थमा, कर्करोग आणि हृदयविकार इ. या आजारांमुळे माणसाच्या हालचालींवर गंभीर परिणाम होऊ लागतात आणि त्याला दर्जेदार जगण्यापासून हळूहळू वंचित करतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या निकषांनुसार मानवजातीतील प्रौढ व्यक्तींमध्ये असलेली शारीरिक निष्क्रीयता हे चौथ्या क्रमांकावर असलेले मृत्यूचे कारण आहे. आतापर्यंत करण्यात आलेल्या संशोधनानुसार फिजिओथेरपीस्टच्या मार्गदर्शनाने योग्य व नियमित व्यायाम केल्यास वरील आजारांचा प्रतिबंध करणे सहज शक्य होते. मात्र त्यासाठी आपल्या जीवनशैलीत बराच बदल करणे आवश्यक आहे.

आहार कसा असावा - एकाचवेळी भरपेट न खाता विशिष्ट अंतराने थोडे थोडे खावे. तळलेले आणि बाहेरचे पदार्थ, हवाबंद पदार्थ, 'रेडी टू ईट फूड' आणि कोल्ड्रिंक्सने लड्डुपणा वाढीस लागतो व कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढते. चौरस व सकस आहार नियमित घ्यावा. थोड्या थोड्या वेळाने दिवसभरात २-३ लिटर पाणी प्यावे. आवश्यकतेनुसार आहारतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

व्यायाम कसा असावा - दैनंदिन जीवनात शारीरिक हालचालींना अधिक महत्त्व द्यायला पाहिजे. उदा. गाडीतून जाण्याऐवजी पायी चालणे, लिफ्ट ऐवजी जिन्न्याने चढून जाणे इ. सतत एकाच ठिकाणी दोन तासांपेक्षा जास्त बसून काम करू नये. रोज शक्य तितका व्यायाम करावा. कमीत कमी १० मिनिटांपासून व्यायामांची सुरुवात करून ४० ते ४५ मिनिटांपर्यंत तो हळूहळू वाढवावा. त्यानंतर पायी चालण्याचा वेग वाढवावा. व्यायामाच्या यादीत स्नायूंची लवचिकता, ताकद, तोल वाढेल अशा प्रकारच्या व्यायामाचा समावेश फिजिओथेरपी तज्ज्ञाकडून करून घ्यावा. मैदानी खेळ, पोहणे, सायकलिंग अशा क्रिया हळूहळू तपासून जीवनशैलीत समाविष्ट कराव्यात. सिगारेट किंवा मद्यपानासारखे व्यसन असल्यास ते सोडावे. सकारात्मक मनोवृत्ती ठेऊन मानसिक ताणतणाव दूर करावा.

हृदयविकार आणि फिजिओथेरेपी

हृदयाला आवश्यकतेपेक्षा रक्तपुरवठा कमी पडल्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येतो. छातीच्या दुखण्याकडे गॅस किंवा अॅसिडीटीचा प्रॉब्लेम आहे, असे समजून कधीही दुर्लक्ष करू नये. त्वरित डॉक्टरांना भेटून ईसीजी काढून हे हृदयासंबंधी दुखणे तर नाही ना, याची खात्री करून घ्यावी. हृदयाशी संबंधित दुखणे ही असहाय्य वेदना असून ती छाती, जबडा किंवा हाताकडे पसरू शकते. मधुमेह असलेल्या व्यक्तींना बहुतेक वेळा या दुखण्याची जाणीव होत नाही. हृदयविकाराच्या झटक्याचा धोका हा कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढल्यामुळे, लड्डुपणा, डायबेटीस, उच्च रक्तदाब, ताण-तणाव इ. बाबींमुळे वाढतो. निदानानुसार औषधे, अॅजीओप्लास्टी, बायपास असे उपचार डॉक्टरांकडून सुचवले जावू शकतात. त्याचबरोबर नियमित व्यायाम व जीवनशैलीत बदल करणे सुद्धा आवश्यक आहे.

हृदयविकाराचा झटका आणि त्यामध्ये फिजिओथेरेपी उपचाराचे महत्त्व

हृदयविकाराच्या झटक्यानंतर फिजिओथेरेपीस्ट रुग्णाला त्याच्या पूर्वीच्या दैनंदिन जीवनशैलीत परत आणण्यासाठी आणि त्याच्या हृदयाची क्षमता वाढवण्यासाठी प्रयत्न करतात. प्रत्येक रुग्णाच्या क्षमतेनुसार नाडीचे ठोके, रक्तदाब व त्याच्या व्यायामाची आखणी केली जाते. यालाच 'कार्डियाक रिहॅबिलिटेशन' असे म्हणतात. यामध्ये प्रामुख्याने तीन पायऱ्या असतात.

- अतिदक्षता (आय.सी.यु.) व हॉस्पिटल वास्तव्यात रुग्णाला अतिशय कमी क्षमतेचे व्यायामाचे प्रकार दिले जातात. त्यामुळे रुग्ण घरी गेल्यावर स्वतःची दैनंदिन कामे स्वतः करू शकतो. अशा रुग्णांच्या नातलगांना सुद्धा व्यायामाचे महत्त्व, काळजी, आहार, जीवनशैली यासंबंधी मार्गदर्शन केले जाते.
- डिस्चार्जनंतर रुग्णाला त्याने घरी करावयाचे व्यायाम सांगितले जातात व त्यांना वेळोवेळी बाह्यरुग्ण विभागात तपासणी करून घेण्यासाठी आणि पुढील व्यायामाच्या आखणीकरिता बोलावले जाते.
- दुसरा हृदयविकाराचा झटका टाळण्यासाठी व हृदय आणखी सक्षम

करण्यासाठी व्यायामाची तीव्रता क्रमाक्रमाने हळूहळू वाढवली जाते. त्याचबरोबर रिस्क फॅक्टर कमी करण्यासाठी प्रयत्न केला जातो.

- धूम्रपान, मद्यपान यासारखी व्यसने सोडवण्यासाठी समुपदेशन केले जाते.

हृदयविकाराचा झटका आल्यावर व बायपास सर्जरीनंतर घ्यावयाची काळजी

- सर्जरीनंतर टाक्यांची काळजी घेणे हा महत्त्वाचा भाग असतो. रुग्णाने नेहमी हात स्वच्छ धुऊनच टाक्यांजवळ हात लावावा.
- फुफ्फुसाची क्षमता वाढवण्यासाठी सर्जरी अगोदरच श्वासाचे व्यायाम फिजिओथेरेपीस्टच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यास सुरुवात करावी. दिवसातून दर दोन तासांनी कमीत कमी १५ वेळा श्वासाचे व्यायाम करावेत. खोकताना टाक्यांना आधार देऊन कफ, थूकी योग्य ठिकाणी बाहेर टाकावी.
- पावलांवर काही दिवस सूज राहू शकते. त्यामुळे पाय लटकत राहतील असे ठेवू नयेत. पायांना स्वच्छ बँडेज नीट बांधावे आणि झोपताना पायाखाली जाड उश्या घ्याव्यात.
- छातीचा पट्टा तीन महिने घालणे आवश्यक आहे. रुग्णाने या काळात ड्रायव्हिंग, वजन उचलणे, अतिश्रम, ढकलणे व खेचण्यासारखे कोणतेही प्रकार करू नयेत. दैनंदिन जीवनात जोर देऊन काहीही करू नये (जसे सॅंडासला जोर देणे). शक्यतो बसून कोमट पाण्याने स्नान करावे. जेवणानंतर नेहमी दोन तास आराम करावा.
- रुग्णाने कोणताही हलगर्जीपणा न करता डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली औषधे वेळच्या वेळी घ्यावीत. सॉरबीट्रेटची गोळी नेहमी जवळपास ठेवावी. कोणताही त्रास झाल्यास डॉक्टरांशी संपर्क साधावा. आपला आहार आहारतज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावा. तसेच फिजिओथेरेपीस्टच्या सल्ल्यानुसार त्यांनी आखून दिलेले व्यायाम करावेत.
- कोणताही हृदयविकार व हृदयशस्त्रक्रियेनंतर संपूर्ण जीवनशैली पूर्ववत होण्यासाठी 'कार्डियाक रिहॅबिलिटेशन'चा सहभाग महत्त्वाचा असतो.

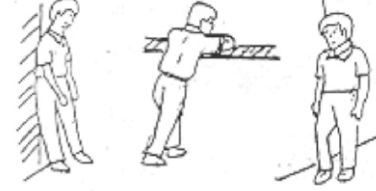
फुफ्फुसाची क्षमता कशी वाढवावी

फुफ्फुसाच्या आजारांचे प्रमाण हल्ली खूपच वाढले आहेत. हवेतील प्रदूषण, चुलीचा धूर, तंबाखूचे व्यसन, खाणकाम, मिल मजदुरी, वेल्लिंग मजदुरी इ. प्रमुख कारणांमुळे फुफ्फुसाचे आजार होऊ शकतात. तसेच कुठल्याही वयात झालेला फुफ्फुसांचा प्रादुर्भाव, क्षयरोग हा फुफ्फुसाची मोठ्या प्रमाणात हानी करतो.

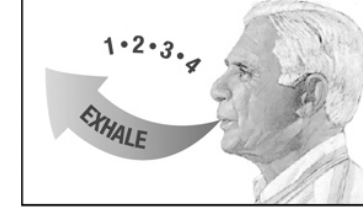
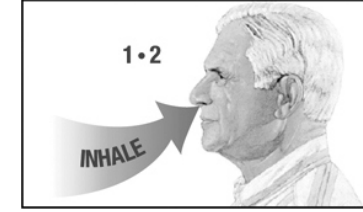
फुफ्फुसाच्या आजारात फिजिओथेरेपीचे उपचार

- कधीही दम्याचा त्रास झाल्यास उभे किंवा बसून मांडीवर हात ठेवून हळूहळू श्वास तोंडाने सोडावा.
- श्वसनाचे वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यायाम असतात. नेहमी नाकाने दीर्घ श्वास आत घ्यावा आणि तोंडाने सावकाश सोडावा. श्वास आत घेताना मानेच्या स्नायूंचा वापर करू नये आणि श्वास सोडताना जशी तुम्ही गरम चहावर हलकी फुंकर मारता त्याप्रमाणे ही क्रिया करावी.
- अबडॉमिनल ब्रिदिंग : खुर्चीवर नीट बसावे. हात पोटावर ठेवावा. नाकाने श्वास घेताना पोटावरचा हात हळूच बाहेर येऊ द्या. मनात १-२-३ म्हणून तोंडाने हळूच श्वास बाहेर सोडावा.
- थोरॅसिक ब्रिदिंग : आता हात बरगड्यांवर ठेवावा. नाकाने श्वास घेताना बरगड्यांवरचा हात हळूच बाहेर येऊ द्या. मनात १-२-३ म्हणून तोंडाने हळूच श्वास बाहेर सोडावा.
- वरील व्यायाम कमीत कमी १० मिनिटांसाठी दिवसातून तीन वेळा करावा. करताना मध्ये मध्ये थोडी विश्रांती घ्यावी.
- छातीमधील कफ काढण्यासाठी रुग्णाला वेगवेगळ्या प्रकारे झोपवून व्यायाम करून घेतात त्याला 'पॉश्चरल ड्रेनेज' असे म्हणतात. तसेच आवश्यकतेप्रमाणे औषधी वाफ दिली जाते.
- फुफ्फुसाची क्षमता वाढविण्यासाठी रुग्णांना तपासणी करून योग्य त्या व्यायामाची आखणी करून दिली जाते, पेंसिंग, एनर्जी कंझर्वेशन आणि ऑक्सिजन थेरपी बरोबरही व्यायाम देऊन शारीरिक क्षमता वाढवली जाते. यालाच 'पल्मनरी रिहॅबिलिटेशन' असे म्हणतात.

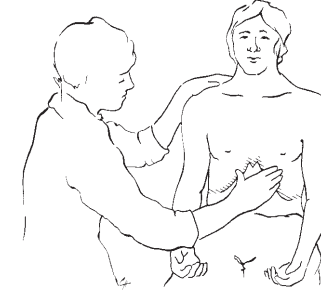
श्वसन क्षमता वाढवण्यासाठी फुफ्फुसाचे व्यायाम



दमा कमी करण्यासाठी घ्यावयाची स्थिती



ब्रीदिंग कंट्रोल



अबडॉमिनल ब्रिदिंग



थोरॅसिक ब्रिदिंग



इन्स्टीट्यूट स्पायरोमीटर



एक्सरसाईज पल्मनरी रिहॅबिलिटेशन

अर्धांगवायूनंतर (लकवा) स्वावलंबनाच्या मार्गावर

आपल्या संपूर्ण शरीरावर नियंत्रण ठेवणारा अवयव म्हणजे मेंदू होय. शरीरातील सर्व क्रिया जसे श्वासोच्छ्वास व हृदयाची क्रिया, बोलणे, विचार करणे, बुद्धिमत्ता आणि शारीरिक हालचाल मेंदूच्या नियंत्रणात असते. मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल, तंबाखू-दारुचे व्यसन यामुळे मेंदूच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये गाठ होऊन मेंदूला रक्तपुरवठा बंद होतो किंवा उच्च रक्तदाबामुळे 'ब्रेन हॅमरेज' होते तेव्हा मेंदूच्या पेशी मरतात आणि शरीराची उजवी किंवा डावी बाजू लुळी पडते. तीव्र डोकेदुखी, बेशुद्ध होणे, उलटी होणे, तोंड वाकडे होणे याला अर्धांगवायू (लकवा) असे म्हणतात. अशा प्रकारची लक्षणे दिसल्यावर लवकरात लवकर हॉस्पिटलशी संपर्क साधून त्वरित उपचार सुरु करणे अतिशय महत्त्वाचे असते.

हॉस्पिटलमध्ये असताना विशिष्ट पद्धतीने केलेल्या व्यायामांच्या मदतीने बेडमध्ये उठून बसणे, उभे राहणे, संडास-बाथरूमचा वापर करणे यासारख्या दैनंदिन जीवनातील क्रिया स्वतःहून कमीत कमी मदतीने करणे सोपे होते. सतत एकाच स्थितीमध्ये झोपून असल्यामुळे शरीराला होणारे अपाय उदा. बेड सोअर, छातीमध्ये कफ भरणे इ. यांना प्रतिबंध करता येतो.

'सांध्याची योग्य स्थिती' हा महत्त्वाचा मुद्दा असतो. याने सांध्याला आणि मेंदूला योग्य चेतना मिळून पुढची इजा कमी होते. झोपताना पाय आणि खांदे उश्यांचा नीट आधार ठेवून झोपावे. चांगल्या हाताच्या मदतीने हात आणि पाय संपूर्ण मोकळेपणाने हलवून घेतले पाहिजे. हाता-पायाच्या ताणलेल्या स्नायूंना कधीकधी सहाय्यक उपकरणांची (स्पिलिंट) गरज लागते.

हा आजार झाल्यावर औषधांबरोबरच योग्य व नियमित फिजिओथेरपी घेतली, तरच आपल्याला पुन्हा स्वावलंबी व आत्मविश्वासाने आयुष्य जगता येते. फिजिओथेरपीच्या मदतीने स्नायूंना आणि सांध्यांना लकव्यामुळे होणारा त्रास व्यायामाच्या माध्यमाने कमी केला जातो. तसेच उठताना, बसताना आणि चालताना तोल सांभाळण्यास मदत होते.

बाल भौतिकोपचार

अल्प वयात मुलांना ताप, आकडी आल्यामुळे मेंदूला इजा होऊ शकते. तसेच प्रसूती दरम्यान झालेला त्रास किंवा जन्मतःच बाळ लगेच न रडल्यामुळे मेंदूला इजा होते. यामुळे त्याच्या मेंदूचा व शारीरिक विकास कमी अथवा उशिरा संभवतो. तसेच स्नायूंमध्ये कडकपणा व अशक्तपणा निर्माण होतो. अशावेळी फिजिओथेरपीस्ट योग्य तपासणी करून त्यांना शास्त्रशुद्ध व्यायामाचे प्रकार व कृत्रिम साधने वापरून त्यांचे पुनर्वसन करतात. त्यामुळे त्यांच्या स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते व शारीरिक विकास योग्य दिशेने होतो.

अतिदक्षता विभागात नवजात व प्री-मॅच्युअर बाळाला योग्यवेळी फिजिओथेरपीद्वारा दिल्या गेलेल्या उपचारांमुळे ऊर्वरीत आयुष्यातील बाळाची प्रगती जास्त समाधानकारक होवू शकते.

पालकांनासुद्धा बाळाच्या हालचालीविषयी उदा. बाळाला योग्य पद्धतीने कसे उचलावे, कसे बसवावे याचे प्रशिक्षण दिले जाते.

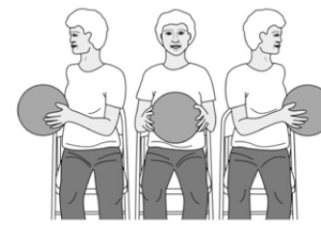


निरोगी वार्धक्याकडे

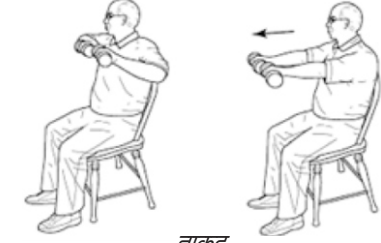
वार्धक्य हा आजार नसून ही आयुष्याची सेकंड आणि महत्त्वाची इनिंग असते. निसर्गचक्रानुसार दृष्टी, श्रवण, स्मरणशक्ती, स्नायूंची ताकद आणि लवचिकता कमी होणे, हाडे ठिसूळ होणे, लघवी व शौचावरील नियंत्रण सुटणे अशा साऱ्याच आघाड्यांवर या वयांत तबबेतीच्या तक्रारीही वाढू लागतात. बालपणापासून ज्यांनी व्यायामाचा अंगिकार केलेला असतो त्यांचे वार्धक्य जास्त सुखकारक असते. फिजिओथेरेपीस्टच्या निर्देशानुसार केलेल्या व्यायामाने स्नायूंची, सांध्यांची लवचिकता व ताकद वाढवली जाते. शारीरिक स्थिरता व तोल सुधारला जातो. मानसिक ताणतणाव कमी करण्यास मदत होते. वृद्धांनी स्वतःच्या दैनंदिन कामामध्ये स्वावलंबी असावे आणि सामाजिक जीवनात त्यांचा सहभाग वाढवावा हा याचा मूळ उद्देश आहे. व्यायाम करताना काही गोष्टी ध्यानात ठेवाव्यात.

- बसून करायचे व्यायाम आधी करावे. नेहमी पाठीला आधार देऊन ताठ बसावे. सुरुवातीला उभे राहून व्यायाम करताना बाजूला आधार असेल याची काळजी घ्यावी. हळूहळू एका पायावर शरीराचा तोल सांभाळत आणि आधार घेऊन व्यायाम करावेत. पडण्याची भीती असताना आधार घेऊन (वॉकर किंवा काठीचा वापर) चालावे. फुफ्फुस व हृदयाची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी व्यायाम करावेत.
- बहुतेकदा पडल्यामुळे खुब्याचे व मनगटाचे हाड फ्रॅक्चर होते. त्यामुळे कुटुंबियांनी वृद्ध व्यक्तींची काळजी घ्यावी. घरात अति प्रकाश किंवा अति काळोख नसावा. झोपताना त्यांच्या जवळ बॅटरी ठेवावी. जमिनीवर वस्तू इतरत्र पडणार नाहीत याची काळजी घ्यावी. घरातील व बाथरूममधील फरशी किंवा टाईल निसरडी अथवा स्लीपरी नसावी. बाथरूममध्ये बसताना-उठताना आधारासाठी अतिरिक्त हँडल बसवावे. जिने चढताना-उतरताना रेलिंगचा आधार घ्यावा. नेहमी औषधे हाताशी असतील अशी ठेवावी. नियमित आरोग्य तपासणी करावी.
- वृद्धांना अडगळीतील सामान न समजता त्यांच्याशी नित्य संवाद करणे त्यांना समाजातील सर्व प्रक्रीयांमध्ये सामावून घेणे ही आजच्या काळाची गरज आहे.

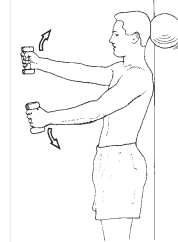
लवचिकता, ताकद, तोल सुधारण्यासाठी फिजिओथेरेपीस्टच्या निर्देशाखाली करावयाचे व्यायाम



लवचिकता



ताकद



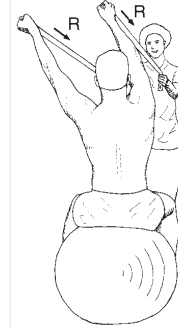
ताकद



फॅक्शन



तोल



तोल



युप एक्सरसाईज



पेल्विक फ्लोअर एक्सरसाईज

ऑस्टीयोपरोसिस (हाडांची ठिसूळता) आणि व्यायाम

ऑस्टीयोपरोसिस (हाडांची ठिसूळता) म्हणजे हाडांमधील कॅल्शियमची कमतरता होय. सकस आहार न घेतल्यामुळे आणि 'ड' जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळे बहुतांशी लोकांमध्ये हा आजार आढळून येतो.

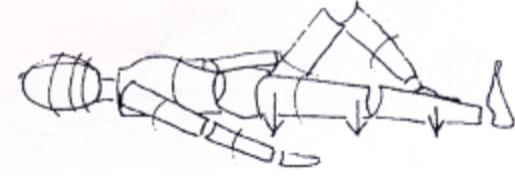
वाढत्या वयात, स्त्रियांमध्ये पाळी बंद झाल्यावर व गर्भाशय काढल्यानंतर, कमी शारीरिक हालचाल किंवा बराच काळ अंथरुणाला खिळून असल्यामुळे तसेच मद्यपान, धूम्रपान, काही विशिष्ट औषधे घेतल्याने व शारीरिक वजन कमी असल्याने ऑस्टीयोपरोसिस होण्याची शक्यता वाढते. ऑस्टीयोपरोसिस झाल्यावर हलक्याशा झटक्याने किंवा पडल्याने हाड मोडते. त्यानंतरच बहुतेकदा ऑस्टीयोपरोसिसचे निदान केले जाते.

पाठीच्या कण्यामध्ये दुखणे, सांधे दुखणे, श्वास घेताना धाप लागणे तसेच थकवा जाणवणे अशी काही ऑस्टीयोपरोसिसची लक्षणे आहेत. खरे तर हा आजार टाळता येण्यासारखा आहे. यासाठी काही गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

ऑस्टीयोपरोसिसचे व्यायाम

- फिजिओथेरेपीस्टने दिलेल्या 'रेझिस्टन्स' आणि 'वेट बेअरिंग' व्यायामाद्वारे हाडांची घनता व स्नायूंची ताकद वाढवली जाते. हे व्यायाम करताना स्नायूंच्या आकुंचनामुळे हाडांवर ताण येऊन हाडांची घनता वाढण्यास मदत होते. त्याच्याबरोबर वेगवेगळ्या प्रकारच्या स्थिरता व तोल सांभाळण्याच्या व्यायामांद्वारे तोल जाऊन पडण्याचे प्रमाण कमी केले जाते. दैनंदिन जीवनात शारीरिक हालचाल कशी वाढवावी याचा सल्ला दिला जातो.
- कमकुवत असणाऱ्या पाठीच्या कण्याला आधारचा पट्टा (ब्रेस) लावण्याची गरज असल्यास तसे सांगितले जाते.
- पौष्टिक आहार, कोवळा सूर्यप्रकाश आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधे ही त्रिसूत्री ऑस्टीयोपरोसिसचा सामना करण्यासाठी महत्त्वाची आहे.

ऑस्टीयोपरोसिससाठी प्राथमिक व्यायाम



सरळ झोपून खाली दाब देणे. (Gentle Press)



झोपून संपूर्ण शरीराला ताण द्या. (Spine Stretch)



झोपून पाठीच्या कण्याखाली टॉवेलचा रोल ठेवून पडून राहणे. (Foam Roll Exercise)



काही वेळ पालथे झोपून राहणे. (Prone Sleep)

(पुस्तिकेत दाखविलेले व्यायामाचे प्रकार फिजिओथेरेपीस्टच्या निर्देशाखाली करावेत.)

सांध्यांचे दुखणे

वयाप्रमाणे होणाऱ्या दुखण्यापैकी प्रामुख्याने दिसून येणारे दुखणे म्हणजे सांध्यांचे दुखणे. त्यात खांदेदुखी, गुडघेदुखी आणि पाठीचे दुखणे जास्त जाणवते. जगण्यासाठी हालचाल असणे आवश्यक आहे. दैनंदिन जीवनात काम करताना स्नायूंना व सांध्याला झालेली इजा, कधीतरी लागलेला मार, चुकीची शारीरिक ढब या सगळ्यामुळे हे दुखणे उद्भवते. याची नोंद घेऊन काळजीपूर्वक तपासणी करून आणि फिजिओथेरपीस्टांच्या मार्गदर्शनाने शास्त्रशुद्ध व्यायाम करावा. या प्रकरणामध्ये वेगवेगळ्या सांध्यांचे सर्वसाधारण प्राथमिक व्यायाम व काळजी कशी घ्यावी हे दिलेले आहे.

खांद्याचे दुखणे

खांदा हा शरीरातील सर्वात जास्त हालचाल करणारा सांधा आहे. खांद्याचा त्रास हा साधारणपणे सगळ्या वयोगटांमध्ये आढळतो. खांदेदुखीची अनेक कारणे असू शकतात. त्यात प्रामुख्याने बराच काळ खांद्याची हालचाल न करणे, अचानक जड वजन उचलणे किंवा व्यायामशाळेत क्षमतेपेक्षा खांद्याचे जास्त व्यायाम केल्यामुळे होतो. तसेच खांद्याच्या स्नायूंना व तंतूंना प्रवासात लागलेले झटके, मैदानी खेळ खेळताना खांद्याला झालेली इजा, मान सतत चुकीच्या पोजिशनमध्ये ठेवणे इत्यादींचा समावेश होतो.

खांदेदुखी झाल्यास हळूहळू खांदा जखडला जातो. त्यामुळे केस विंचरताना, कपडे परिधान करताना, आंगोळ करताना, मागील खिशात हात घालताना त्रास होतो. यालाच प्रोझन शोल्डर असे म्हटले जाते.

खांदेदुखी झाल्यास आराम करावा. खांद्यावर ताण येवू देऊ नये. तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार बर्फाचा शेक किंवा हलका कोमट गरम पाण्याचा शेक द्यावा. खांद्याची हालचाल पूर्ववत होण्यासाठी फिजिओथेरपीस्ट टप्प्याटप्प्याने व्यायाम करून घेतात. खूप जोर लावून व्यायाम किंवा मालिश केले तर खांद्याचे दुखणे कमी होण्याऐवजी जास्त वाढू शकते.

खांदेदुखीसाठी प्राथमिक व्यायाम



झोपून हाताच्या सहाय्याने दुखणारा खांदा वर घेणे
(Assisted Exs)



पेंड्युलर हालचाल
(Pendular Exs)

गुडघ्याचे दुखणे

गुडघ्याचे दुखणे हे वय, आमवात, संधीवात, इन्फेक्शन किंवा पळताना, खेळताना स्नायूंना व तंतूंना झालेल्या दुखापतीमुळे होऊ शकते.

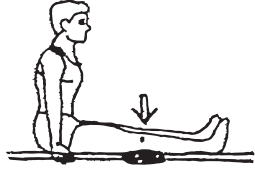
गुडघ्याला सूज आल्यास आराम करावा. सूज कमी करण्यासाठी गुडघ्याखाली उशी किंवा टॉवेलचा रोल ठेवून पाय हलकासा उंचावर ठेवावा. फिजिओथेरपीस्टच्या सल्ल्यानुसार बर्फाचा/कोमट पाण्याचा शेक दिवसातून ३-४ वेळा घ्यावा. गुडघ्याला एकाच स्थितीमध्ये जास्त वेळ ठेवू नये. झोपेतून उठताना प्रथम गुडघ्याची हालचाल करावी व नंतर उठावे.

दुखणे कमी झाल्यावर लगेच मांडी घालून जमिनीवर बसू नये. तसेच बसताना पाय लोंबकळवत ठेवून बसू नये. उभे राहताना एका पायावर जास्त वेळ उभे राहू नये तसेच एका पायाखाली छोटा स्टूल किंवा पाट घ्यावा. पायाला जोर लावून मसाज करू नये. कोणत्याही प्रकारचे काम, ज्याने गुडघ्याचे दुखणे वाढते ते करू नये. जर चालताना अचानक गुडघा दुमडत असेल तर 'नी कॅप' किंवा 'ब्रेस'चा वापर अवश्य करावा.

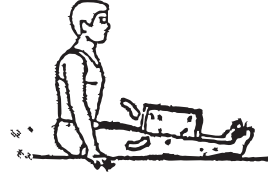
जेव्हा गुडघेदुखीमुळे दैनंदिन जीवनक्रिया करण्यात अडथळे निर्माण होतात. अशावेळी प्रत्यारोपणाची आवश्यकता भासते. प्रत्यारोपणाच्या आधी आणि प्रत्यारोपणानंतरही शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व्यायाम करणे गरजेचे आहे.

गुडघा व खुब्याच्या प्रत्यारोपणानंतर पुढील काळजी घ्यावी. झोपताना दोन्ही पायाच्या मध्ये उशी ठेवावी. बसताना कमी उंचीच्या आसनाचा वापर करू नये. खुर्चीतून उठताना कमरेतून वाकू नये. संडासासाठी कमोडचा वापर करावा.

कधी कधी चालताना, खेळताना तंतूंना इजा झाल्यावर गुडघा अस्थिर होतो. त्यासाठी शस्त्रक्रिया करावी लागते. गुडघ्याचे स्पेसिफीक स्ट्रेंथ अँड बॅलन्स एक्सरसाईज तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक असते. गुडघ्याला यावेळी ब्रेसची गरज लागू शकते.



गुडघ्याखाली टॉवेलचा रोल ठेवा. सावकाश गुडघ्याची वाटी टाईट करून गुडघा खाली दाबा. (Static Quads)



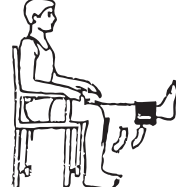
दोन्ही गुडघ्यांमध्ये उशी ठेवून दाब देणे. (Static Adductors)



पोटावर झोपा. गुडघा सावकाश वाकवा (Leg Curl)



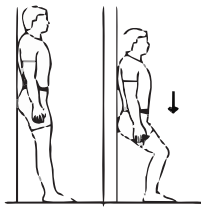
गुडघ्यातून पाय सरळ करणे. (Dynamic Quads)



स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (Strength Training)



फंक्शनल ट्रेनिंग (Functional-Sit to Stand)



फंक्शनल ट्रेनिंग (Functional-Squats)



फंक्शनल ट्रेनिंग (Functional-Lunges)

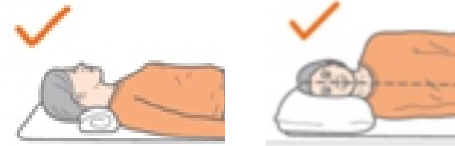
कण्याचे दुखणे

मानदुखी -

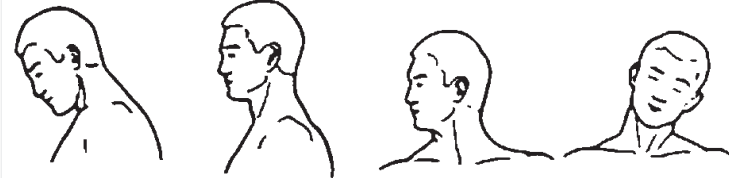
मान ही पाठीच्या कण्याचा नाजुक भाग आहे. ज्यावर डोक्याचे वजन तोललेले असते. काम करताना बसण्याची चुकीची पद्धत, सतत संगणक व मोबाईलचा वापर, गाडी चालवताना बसणारे झटके अशा काही कारणामुळे स्नायू आखडले (स्पाझम) जातात. त्यामुळे कण्याच्या (स्पाईनच्या) हालचाली करताना त्रास होतो व स्पाँडीलायसेसच्या त्रासाची सुरुवात होते.

वयानुसार प्रत्येकाच्या पाठीच्या कण्याची ठेवण किंवा ढब बदलत जाते. योग्य वेळी काळजी न घेतल्यास मानदुखी, कंबरदुखी, पाठदुखी, सायटिका किंवा स्लीपडिस्क सारखी दुखणी जडू शकतात.

मानदुखीकडे दुर्लक्ष न करता शक्य तितक्या लवकर डॉक्टरांना भेटावे. ऐकीव माहितीने किंवा वाचून, बघून व्यायाम करू नयेत. दुखणारी मान मोडू नये किंवा मसाज करू नये. दुखणे कमी करण्यासाठी कोमट पाण्याने टॉवेलच्या सहाय्याने शेकावे. मानदुखी असताना शीर्षासन करू नये किंवा डोक्यावर ओझे ठेवू नये. सतत टिक्की पाहू नये. संगणक, मोबाईलचा वापर जास्त करू नये. दुखण्या बाजूस वारंवार मान वळवू नये.



मानेला छोट्या उशीचा किंवा टॉवेल रोलचा सपोर्ट द्यावा.



मानेची सावकाश हालचाल (Neck Mobility Exs)



हनुवटी हलकीशी मागे घ्यावी
(Chin Tucks)

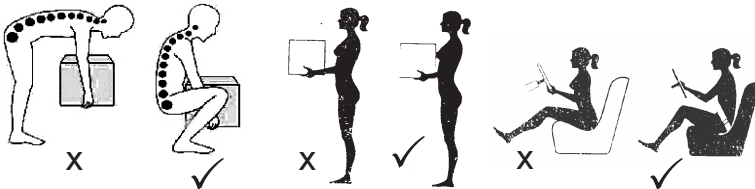


खांदे घट्ट करुन कानाच्या दिशेने वर घेणे
(Shoulder Shrugs)

पाठदुखी व कंबरदुखी

पाठीचे दुखणे किंवा कंबरेचे दुखणे हे केवळ वाढते वय आणि कामाच्या स्वरूपामुळेच नाही तर गरोदरपणात, बाळंतपणानंतर, लड्डुपणामुळेही सुरु होते. तसेच शाळेत जाणाऱ्या मुलांमध्ये दफतराचे ओझे व चुकीच्या बैठकीच्या पद्धतीमुळे सुरु होते.

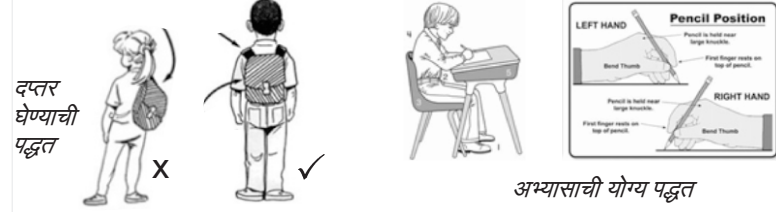
पाठदुखी आणि कंबरदुखी असताना काही गोष्टींची काळजी घ्यावी व पाठदुखी/कंबरदुखी टाळावी. झोपताना सपाट व कडक अंथरुणावर झोपावे आणि उठताना एका कुशीवर वळून उठावे. खुर्चीत बसताना नेहमी पाठीला आधार घेऊनच बसावे. कुठलीही वस्तू जमिनीवरून उचलताना किंवा फरशी पुसताना, केर काढताना कमरेत न वाकता गुडघ्यातून वाकून ते काम करावे. हातात वजन असल्यास ते दोन हातात सारखे घेऊन उचलावे आणि नेहमी जड वस्तू शरीराच्या जवळ घेवूनच चालावे. दुखणे असल्यास जड वस्तू उचलू नये. कोणतेही काम करत असताना जाणीवपूर्वक शारीरिक स्थिती (पोश्चर) योग्य ठेऊन काम करावे.



जड वस्तू उचलताना व चालताना

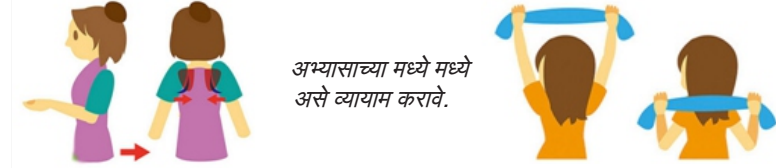
ड्रायव्हिंग करताना

शाळेतील मुलांची पाठीची काळजी



दफतर
घेण्याची
पद्धत

अभ्यासाची योग्य पद्धत



अभ्यासाच्या मध्ये मध्ये
असे व्यायाम करावे.

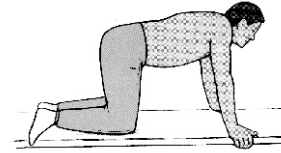
पाठीचे व कंबरेचे सर्वसाधारण प्राथमिक व्यायाम



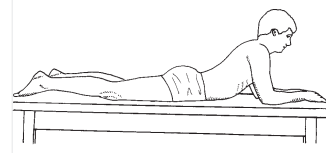
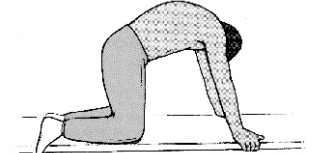
हलके ओटीपोट आत घेणे



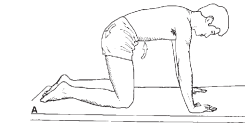
एक पाय गुडघ्यातून दुमडून पोटात घेणे



कॅट अँड कॅमल एक्सरसाईज (कण्याचा बाक वाढवणे आणि खोल करणे)



कोपऱ्याच्या आधारेने छातीसोबत
मान वर घेणे



पाठीच्या
कण्याचे
स्ट्रेचिंग

संगणक व मोबाईल वापरताना घ्यावयाची काळजी

सध्याच्या ई-टेक्नॉलॉजिच्या काळात संगणक, मोबाईल हा सर्वांच्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग झालेला आहे. त्याच्या अनेक फायद्यांबरोबर काही दुष्परिणामही शरीरावर होत असतात.

डोळे - संगणक स्क्रीनच्या किरणांमुळे बुबुळातील स्नायूंचे ताण येतो व डोळे थकून जातात. त्यामुळे डोळेदुखी सुरु होते.

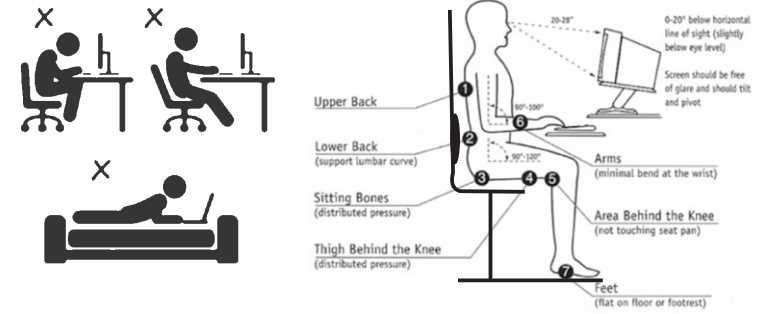
मान व पाठ - एकाच स्थितीत व मानेची चुकीची ठेवण यामुळे स्नायू आखडले जातात व मानेचे दुखणे सुरु होते. एकाच जागेवर, एकाच स्थितीमध्ये बराच वेळ बसून काम केल्यामुळे पाठीची ठेवण बदलते व ताण वाढून दुखणे सुरु होते.

हात - टाईपिंग करताना मनगट जास्त वर-खाली करणे, सतत मारुसचा वापर करणे व अंगठ्याने मोबाईलवर सतत टाईप करणे आदि सवयीमुळे मनगट, बोट व अंगठ्याचे दुखणे सुरु होते. कधीकधी मनगटाची नस दबली जाते, हाताला झिणझिण्या येतात आणि कार्पल टनल सिंड्रोमची सुरुवात होते.

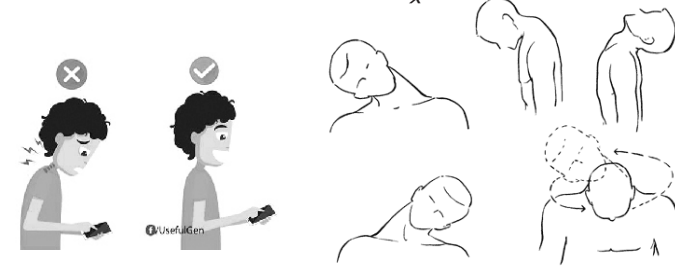
संगणकावर काम करताना खालील गोष्टी ध्यानात ठेवाव्या

- **डोळे** - गरजे पुरताच संगणक व मोबाईलचा वापर करावा. दर तास दोन तासांनी नजर संगणकावरून दूरवर दुसऱ्या दृष्याकडे (जसे झाड) ४-५ मिनिटांसाठी न्यावी. डोळ्यांच्या पापण्या मधून मधून बंद कराव्या.
- **मान व पाठ** - संगणकाची स्क्रीन व डोळ्यांची पातळी सारखी असावी. खुर्चीत पाठीला आधार घेऊन ताठ बसावे. पाय टांगते ठेवू नये, पायाखाली आधार घ्यावा. प्रत्येक तासा-तासाने मान व खांद्याची हालचाल करून स्नायूंचे ताण घालविण्यासाठी व्यायाम करावे (स्ट्रेचेस). टाईप करताना डॉक्युमेंट होल्डरचा वापर करावा. ज्याने मानेवर ताण पडणार नाही.
- **हात** - की-बोर्डचा वापर करताना कोपराखाली आधार ठेवावा. टाईप करताना मनगट नेहमी सरळ (वर-खाली करू नये) असावे. टाईपिंग करताना दोन्ही हाताचा वापर करावा. मनगट व हाताचे स्ट्रेचेस करावे.
- प्रत्येक दोन तासांनी खुर्चीवरून उठून शारीरिक हालचाल करावी.

संगणक वापरताना बसण्याची पद्धत



मानेची स्थिती आणि स्ट्रेचेस



हात व पाठीचे स्ट्रेचेस



वर दिलेले स्ट्रेचेस तासा-तासाने १०-१५ सेकंदासाठी करावे.

पायाचे दुखणे

दिवसभराच्या थकव्यानंतर घरी आल्यानंतर पाय दुखण्याची तक्रार बहुतांशी लोकांना जाणवू लागते. विशेषतः जे दिवसभर उभे राहून काम करतात त्यांना.

साधारणपणे पायात गोळे येतात. संध्याकाळी थकवा जाणवतो. तसेच वात (संधीवात, आमवात, गाऊट), पायाच्या रक्तवाहिनीमध्ये कमी रक्त पुरवठा आणि व्हेरीकोज व्हेन्स (पोटरीच्या शिरा फुगणे) इ. आजार होतात.

पायात गोळे येण्याचा विकार, आहारात कॅल्शियमची कमतरता असणे, ताणल्या गेलेल्या शिरा किंवा विशिष्ट औषधांमुळे होऊ शकतो. गोळा आलेल्या स्नायूला हळूवारपणे ताण द्यावा आणि मसाज करावा. खूप थकवा जाणवल्यास कोमट पाण्यात पाय ठेवून १०-१५ मिनिटांसाठी शेकावे.

उभे राहून काम करणाऱ्या व्यक्तींनी दोन्ही पायात मांडीपर्यंत संपूर्णपणे सॉक्स (कंप्रेसन्स स्टॉकींग) घालून काम करावे. पायात सूज असली तर शक्य तितका आराम करावा. पायाखाली जाड उशी ठेवून पाय उंचावर ठेवावा आणि पाऊल वर-खाली करत रहावे.

जेव्हा पायातील रक्तपुरवठा कमी होतो तेव्हा चालल्यानंतर पायात दुखणे जाणवते आणि थांबल्यावर लगेच आराम मिळतो. फिजिओथेरेपीस्टकडून शास्त्रशुद्ध पद्धतीने पायाच्या स्नायूंना साठी व रक्तपुरवठा सुरळीतपणे पोहोचण्यासाठी व्यायाम करून घेतले जातात. तसेच व्हेरीकोज व्हेन साठी, सूज कमी करण्यासाठी पोटरीचे व्यायाम दिले जातात.

पायांच्या तळव्यांची काळजी

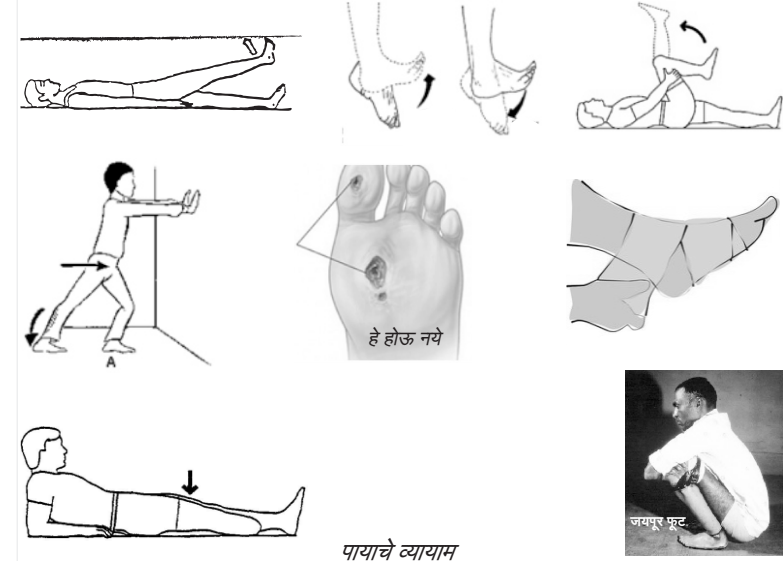
चालताना पायाच्या तळव्यांचा जमिनीशी संपर्क असतो. जर तळव्यांना इजा झाली किंवा ते दुखू लागले तर चालणे शक्य होणार नाही. म्हणून तळव्यांची काळजी घेणे आणि चालण्यासाठी योग्य प्रकारचे शूज, चप्पल वापरणे गरजेचे असते.

मधुमेह झालेल्या व्यक्तींच्या तळव्यांना संवेदना कमी असते त्यामुळे अशा व्यक्तींना तळव्याला इजा झाली तरी लवकर जाणीव होत नाही व जखम लवकर

भरून येत नाही. या गोष्टीकडे जर आपले दुर्लक्ष झाले तर आपण पायही गमावू शकतो. पाय जर कापावा लागला तर कृत्रिम पाय लावून (जयपूर फूट) प्रत्यारोपण करण्यात येते. इजा झाल्यावर जखम भरून येण्यासाठी फिजिओथेरेपीस्ट इलेक्ट्रीकल मोडॅलिटी (यु.व्ही.आर.) व इतर गोष्टींचा वापर करतात.

इजा टाळण्यासाठी टाईट फिटिंग असलेले व क्लोज शूज वापरू नये. चांगले व योग्य बूट व चपलांचा वापर करावा. नवीन चप्पल किंवा बूट खरेदी संध्याकाळीच करावी कारण संध्याकाळी पायावर हलकी सुज असते. पायांच्या तळव्यांना इजा झाली आहे की नाही हे दररोज निरखून बघावे. नखे खूप खोलवर कापू नये. पाय चांगले धुऊन ते टॉवेलने सुकवून मॉइस्चरायजर लावून दररोज स्वच्छ मोजे वापरावे.

दुखणाऱ्या पायाला सुज येणे, चालण्याने-व्यायामाने पायदुखी वाढणे. तो लाल होणे, ताप येणे, पाय काळा-निळा पडणे किंवा थंड पडणे अशी लक्षणे आढळल्यास लवकरात लवकर तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून निदान करून घ्यावे.



कर्करोग

हा एक भयंकर रोग मानला जातो. पण जर कर्करोगाचे निदान लवकर झाले तर त्यावर इलाज करुन कर्करोगी पूर्णपणे बरा होऊ शकतो. कर्करोग झालेल्या रुग्णांचे पुनर्वसन हे बऱ्याच विभागांनी एकत्र येऊन करायचे टीमवर्क असते. या टीममध्ये फिजिओथेरपीस्टचा पण महत्त्वाचा वाटा असतो.

फिजिओथेरपीमुळे कर्करोग्यांची शारीरिक क्षमता, तोल, कार्यक्षमता इ. सुधारण्यास मदत होते. आय.सी.यू.मध्ये श्वासाचे व्यायाम केल्यामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते व छातीतील स्त्राव (कफ) काढण्यासाठी तसेच श्वासनलिका स्वच्छ ठेवण्यास मदत होते. केमोथेरपी व रेडिएशनमुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांची यादी खूप मोठी आहे. त्यात आखडलेल्या स्नायूंची क्षमता व लवचिकता आणि तोल व्यायामाने सुधारतो. स्तनाची व मानेची शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर खांद्याचे व्यायाम करणे महत्त्वाचे असते. या व्यायामांमुळे हातातील लसिका द्रव (Lymphatic Fluid) हृदयापर्यंत पोचवण्यास मदत होते आणि हाताला सूज येण्याचे प्रमाण कमी होते. फिजिओथेरपीमुळे शस्त्रक्रियेनंतर कर्करोग्याची शारीरिक व्याधी कमी होऊन बऱ्याच प्रमाणात जगणं सुसह्य होतं.

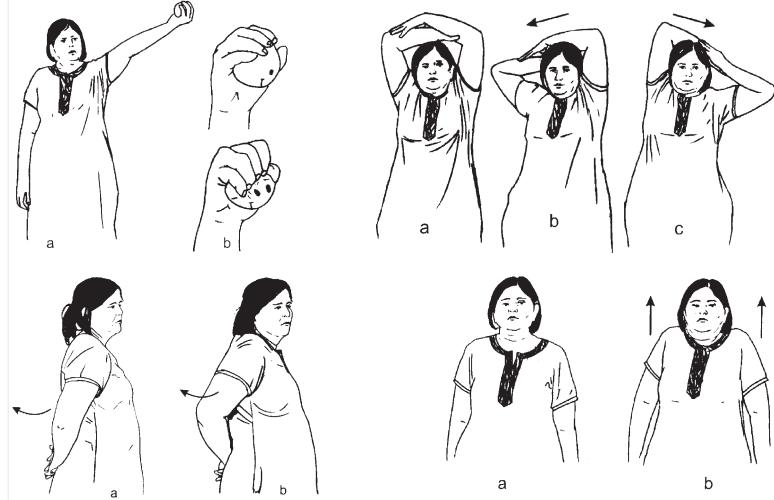
स्तन कर्करोग शस्त्रक्रियेनंतर

पुढील सुचनांचे अवश्य पालन करा.

- जेव्हा तुम्ही भांडी स्वच्छ कराल किंवा बागकाम अथवा शेतकाम कराल, तेव्हा सैल हातमोज्यांचा वापर करा.
- कोणत्याही छोट्या इजा उदा. हात कापणे, टोचणे, ओरखडा यांपासून हातांची निगा घ्या. हात व नखे यांची व्यवस्थित काळजी घ्या.
- काखेतील केस साफ करण्यासाठी विजेरीवर म्हणजेच बॅटरीवर चालणारा छोटा वस्तरा वापरावा ज्यामुळे कमीत कमी इजा होईल.
- शिवणकाम करताना टोपण / अंगुस्तान वापरा.
- झोपताना मच्छरदाणी वापरा जेणेकरुन डास चावणार नाहीत.

हे टाळावे

- कोणत्याही प्रकारच्या सुया टोचणी, रक्त चाचणी व रक्तदाबाची तपासणी ऑपरेशन झालेल्या बाजूच्या हातावर घेऊ नयेत.
- अति घट्ट कपडे किंवा दागिने त्या हातावर वापरू नका.
- अतिशय थंड अथवा गरम असे तापमान त्या हातावर टाळा.



खांदा व हाताचे व्यायाम

व्यायाम करताना हे लक्षात ठेवावे

- खांद्याचे व्यायाम ऑपरेशनच्या अगदी दुसऱ्या दिवसापासून सुरु करावेत अथवा तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच करा.
- प्रत्येक व्यायाम दहा वेळा असे दिवसातून तीनदा व्यायाम करावेत.
- हे सर्व व्यायाम ऑपरेशनंतर कमीत कमी ६ महिने चालू ठेवावेत.
- रेडिएशनच्या काळात व्यायाम करणे जरूरीचे आहे.

अलिकडच्या संशोधनात असे सिद्ध झाले आहे की, नियमित केलेल्या व्यायाम व शारीरिक श्रमामुळे कर्करोग होण्याचे प्रमाण कमी होऊ शकते.

गरोदरपणात व बाळंतपणानंतर घ्यावयाची काळजी

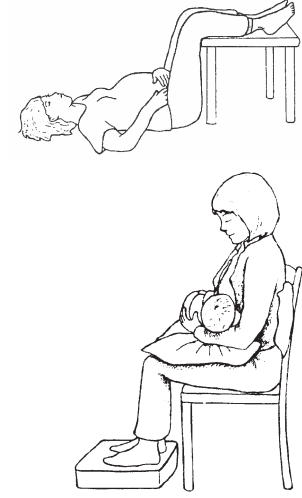
आई होणे हा जीवनचक्राचा नैसर्गिक भाग आहे. त्याचा ताण न घेता मनमोकळेपणाने आनंद लुटावा. गरोदरपणात काही शारीरिक बदल होत असतात. त्यास सकारात्मकपणे स्वीकारावे.

गरोदरपणात जसजशी प्रसूतीची वेळ जवळ येते तसतसा पाठीच्या आणि कंबरेच्या स्नायूंचा ताण वाढतो. पाठीची काळजी घेऊन स्नायूंचे व्यायाम केल्यास दुखणे कमी होते व सुखरूप डिलिव्हरी होण्यास मदत होते.

- झोपताना नेहमी पायाखाली उशी ठेवावी. बसताना कमरेच्या पाठी एक छोटी उशी ठेवावी व सपोर्ट घेऊन बसावे. गरोदरपणात पोक काढून बसणे, उभे राहणे जाणीवपूर्वक टाळावे.
- पायाचे व्यायाम - थोड्या थोड्या वेळाने पाऊल वर-खाली करत रहावे. पाय जास्त वेळ लोंबकळत राहतील असे ठेवू नये.
- सरळ झोपून पाय गुडघ्यातून हळूहळू वाकवून जमेल तेवढे छातीजवळ घ्यावे.
- श्वासाचे व्यायाम - दीर्घ श्वास घेणे हे गरोदरपणात नेहमी आवश्यक असते. प्रत्येक दोन तासांनी कमीतकमी १५-२० दीर्घ श्वास घ्या. वेगवेगळ्या प्रकारचे श्वासाचे व्यायाम सुलभ प्रसूतीसाठी लाभदायक ठरतात.
- साधारणपणे रोज कमीतकमी १० ते २० मिनिटे चाला. स्वतःची शारीरिक क्षमता ओळखून दैनंदिन कामाची आखणी करावी. अतिश्रमाचे व्यायाम व काम करू नये.
- गरोदरपणात मानसिक स्थिती तणावरहित ठेवा. त्यासाठी आवडत्या गोष्टी कराव्यात उदा. सुरेल गाणी ऐकणे, चांगली पुस्तके वाचणे तसेच मेडीटेशन करणे.
- नियमितपणे स्त्रीरोग तज्ज्ञांकडून तपासणी करून घ्या आणि पौष्टिक आहार, ज्यामध्ये फळे-भाज्यांचे प्रमाण जास्त असेल असा घ्या. मिठाचे प्रमाण कमी ठेवा.

बाळंतपणानंतर घ्यावयाची काळजी

प्रसूती नैसर्गिक किंवा सिझेरियन पद्धतीने होऊ शकते. गर्भारपणामुळे कटीच्या तळाच्या स्नायूंना इजा झाल्यामुळे ते सैल पडू शकतात. बसताना, स्तनपान करताना, डायपर बदलताना, बाळाला उचलताना कमरेची व पाठीची काळजी घ्यावी. टाके सुकल्यानंतर खूप सुटलेल्या पोटाला घट्ट साडीचा रोल बांधून किंवा बेल्टच्या सहाय्याने आधार द्यावा. अति जोर लावून पोटाच्या स्नायूंची मॉलिश करू नये. सुटलेल्या पोटाच्या स्नायूंना फिजिओथेरेपीस्टच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायाम करावे.



स्ट्रेस युरिनरी इन कॉन्टिनेन्स अँड वजायनल प्रोलॅप्स

वर उल्लेख केलेल्या स्नायूंच्या शिथिलतेमुळे अनियंत्रित मूत्र विसर्जन, गर्भाशय खाली सरकणे अशा प्रकारचे त्रास होऊ शकतात. ओटी-पोटांच्या स्नायूंची ताकद वाढवावी. फिजिओथेरेपी तज्ज्ञांकडून व्यायामाने पेलविक फ्लोर व्यायाम शिकून घ्यावेत व व्यायाम दररोज ४ ते ६ तासांच्या अंतराने करावे. यासाठी खास वेळ काढायची गरज नाही. सर्वसाधारणपणे हे प्राथमिक व्यायाम आपण करू शकता.

- शिंकताना, खोकताना व खुर्चीवर बसताना खालची जागा वारंवार आवळून घ्या.
- झोपताना पाय वाकवून दोन्ही गुडघ्यांमध्ये उशी ठेवून १५-२० वेळा गुडघे क्षणभर दाबून ठेवा.
- लघवी करताना मध्येच काही क्षणासाठी लघवी थांबवण्याचा प्रयत्न करा.
- खूप त्रास असल्यास कधीकधी इलेक्ट्रिकल स्टिम्युलेशन थेरेपी द्यावी लागते.

संधीवात (आमवात)

संधीवाताचे प्रमाण महिलांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळते. संधीवातामध्ये सांध्यात सूज येते आणि काळजी न घेतल्यामुळे हाताची किंवा पायाची बोटे वाकडी होतात. वाताच्या दुखण्यात सर्वप्रथम सांध्याला आराम द्यावा व सहाय्यक पट्ट्याचा वापर करावा. काम करतेवेळी पुढील काळजी घ्यावी.

- कुठलीही वस्तू हाताळताना व उचलताना बोटांवर ताण न देता तळ हाताचा वापर करावा. ज्या वस्तू हातात धरून जास्त वेळ काम करावे लागते जसे - रंगाचा ब्रश, पेन अशा वस्तूंची मूठ मोठी करून वापरावे. कपडे धुताना जोरात पिळू नये. मूठ घट्ट कधीही करू नये. बरणी, उडा उघडताना तळ हाताचा वापर करावा. बोटे वाकडी झाल्यामुळे जर काम करता येत नसेल तर सहाय्यक उपकरणाचा वापर करावा. काम करत नसताना, रिकामे बसले असताना व झोपताना हाताचा पट्टा (स्पीलेंट) लावून ठेवावी. जेणे करून बोटे वाकडी होणार नाहीत.
- कुठलेही काम सलग जास्त वेळ करू नये. जसे-लिहिणे, वाचणे अथवा निवडणे. मध्ये मध्ये थोडी विश्रांती घ्यावी व बोटांचा व शरीराच्या इतर सांध्यांचा फिजिओथेरपीस्टच्या निर्देशानुसार व्यायाम करावा.
- मांडी घालून बसणे, टाचांवर खाली बसणे टाळावे. जास्त वेळ बसणे, उभे राहणे टाळावे. बसताना पाठीला, मानेला व हातांना आधार देऊन बसावे.

अँकीलोजिंग स्पाँडिलायटिस

या आजारात संपूर्ण मणक्याला माकड हाडापासून सूज येते. हा आजार तरुण पुरुषांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळतो. साधारण पाठदुखी म्हणून दुर्लक्ष केले जावू नये. डॉक्टरकडून लवकर निदान करून त्वरीत उपचार सुरु करावेत. पाठीची लवचिकता संतुलित ठेवण्यासाठी विविध प्रकारचे व्यायाम करावे लागतात. ते न केल्यास पाठीचा कणा ताठरतो आणि पाठीला पोक येते.

भाजल्यानंतरचे फिजिओथेरपी उपचार

भाजण्यामुळे रुग्णांचा मानसिक व शारीरिक समतोल बिघडू शकतो. भाजण्यामुळे फक्त त्वचेलाच नाहीतर स्नायू, तंतू, नसा, सांधे या साऱ्यांवरच गंभीर व कायम स्वरूपी परिणाम होतात. औषधोपचारामुळे जखमा भरून येतात. आणि त्याचबरोबर फिजिओथेरपीस्टच्या निर्देशानुसार भाजलेल्या अंगाला योग्य पोझिशनिंग करून दिली जाते ज्याने स्नायू ताठरत (कॉन्ट्रॅक्चर्स) नाहीत. सहाय्यक पट्ट्यांचा वापरही केला जातो.

भाजलेली त्वचा भरून येत असताना हळूहळू त्वचेची व स्नायूंची लवचिकता पूर्ववत करण्यासाठी वेदनेनुसार शास्त्रशुद्ध व्यायामाचे प्रकार सांगितले जातात. प्लास्टिक सर्जरीनंतर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार फिजिओथेरपीस्टच्या मार्गदर्शनाने कंप्रेशन गारमेंट आणि इतर व्यायाम केले जावेत.

अतिदक्षता विभागात (ICU) फिजिओथेरपीचे कार्य

आधुनिक सोयीसुविधा व नवीन औषधांमुळे अतिदक्षता विभागामधून बरे होऊन जाणाऱ्या रुग्णांचे प्रमाण वाढले आहे. अशा रुग्णांच्या जीवनाचा स्तर उंचावण्यास फिजिओथेरपी उपयोगी आहे. व्हेंटिलेटरमुळे फुफ्फुसावर होणारे दुष्परिणाम फिजिओथेरपीमुळे कमी करता येतात. व्हेंटिलेटरवर असताना श्वसनक्रियेचे व्यायाम व छातीतील कफ काढण्यासाठी व्यायाम सांगितले जातात.

सतत झोपून राहण्यामुळे पाठीला, डोक्याला व पायाला जखम होऊ शकते म्हणून दर दोन तासांनी कूस बदलावी. पाय न हलवल्यामुळे पोटराच्या नलिकेत गुठळी होऊ शकते. ते टाळण्यासाठी पायाचे व्यायाम व दीर्घ श्वसन करावे. सुरक्षितपणे हातापायाच्या हालचाली होण्यासाठी, वेगवेगळ्या क्षमतेचे व्यायाम केल्यावर रुग्ण व्हेंटिलेटरपासून लवकर मुक्त होऊ शकतो आणि दैनंदिन कामकाज सुरु होऊन त्याचे पुनर्वसन होण्यास मदत होते.