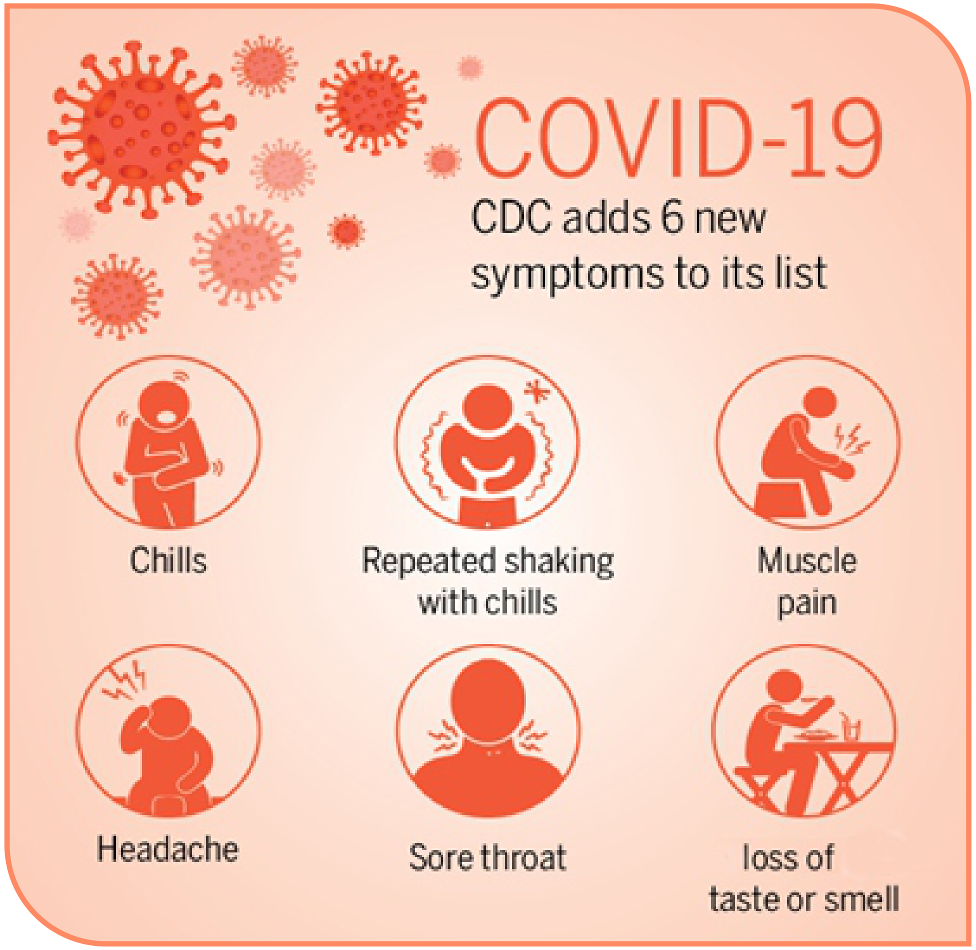
फिजिओथेरपी आणि कोविड - १९

कोरोनाव्हायरस म्हणजे काय (कोविड - १९) ?

कोरोनाव्हायरस रोग (कोविड - १९) सार्स-कोव्ही - २ द्वारे होतो. याचा प्रामुख्याने फुफ्फुसांवर परिणाम होतो. जेव्हा संक्रमित व्यक्ति शिंकते किंवा खोकते, संक्रमित व्यक्तिशी थेट संपर्क साधून किंवा दूषित वस्तू आणि पृष्ठभागाशी संपर्क साधला जातो तेव्हा हा श्वसनमार्गाद्वारे पसरतो. हा विषाणू नाक, तोंड आणि डोळ्यांद्वारे शरीरात प्रवेश करतो.

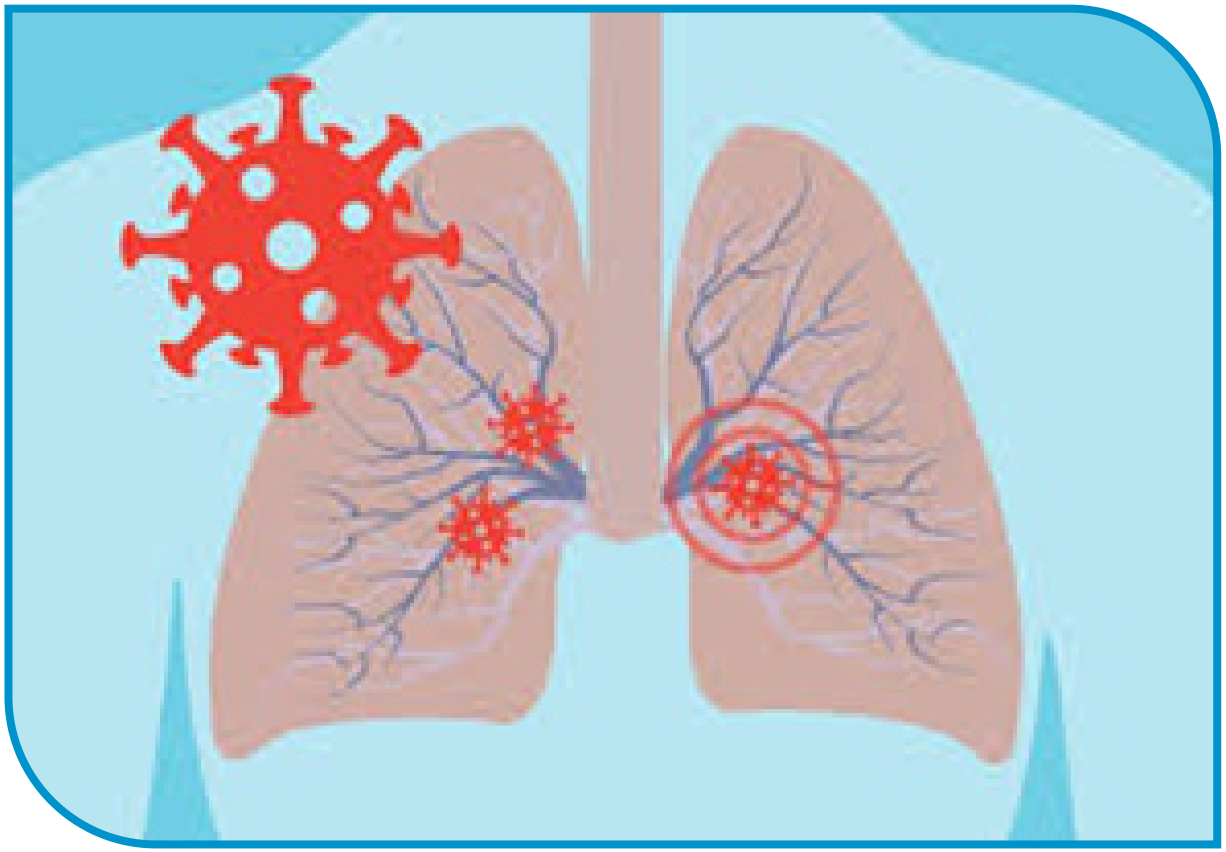
कोविड - १९ ची लक्षणे कोणती ?



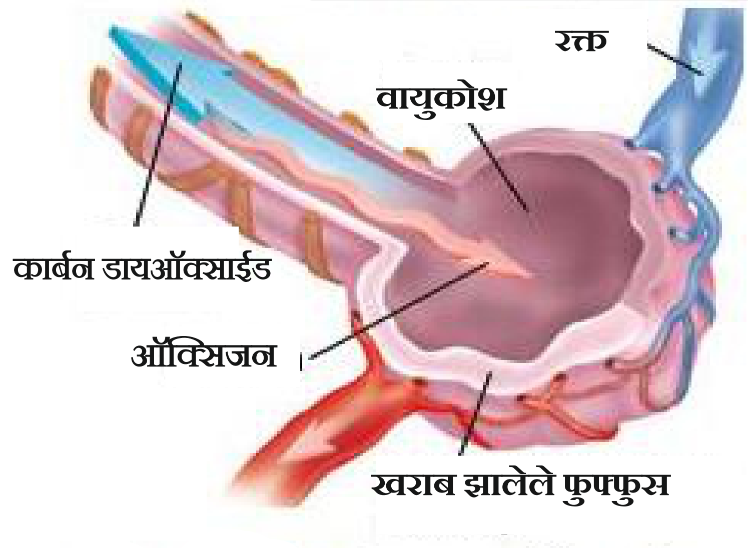
१. ताप
२. थकवा
३. खोकला
४. घसा खवखवणे
५. वाहणारे नाक
६. जुलाब
७. पोटदुखी
८. उलट्या होणे
९. स्नायू दुखणे
१०. धाप लागणे
११. वास कमी होणे आणि चव गमावणे

कोविड -१९ चा फुफ्फुसांवर काय परिणाम होतो ?

कोरोना विषाणूचा परिणाम आपल्या फुफ्फुसांवर होतो, ज्यामुळे वायुकोशांमध्ये द्रव (पाणी) भरले जाते आणि फुफ्फुस खराब होतात त्यामुळे ऑक्सिजन (प्राणवायू) ची देवाणघेवाण होत नाही.



फुफ्फुसांतील सामान्य वायुकोश



फुफ्फुसांतील खराब झालेले वायुकोश

फिजिओथेरपी कोविड - १९ च्या रुग्णांमध्ये कशी मदत करते?

दम कमी करणाऱ्या आरामाच्या स्थिती.

जर तुम्हाला दम लागला तर खालील प्रमाणे शारीरिक स्थितींचे आचरण करा.

एखाद्या गोष्टीचा आधार घेऊन आपले हात स्थिर करा जेणेकरून श्वास घेण्यास मदत होईल.

पुढे झुकुन बसणे

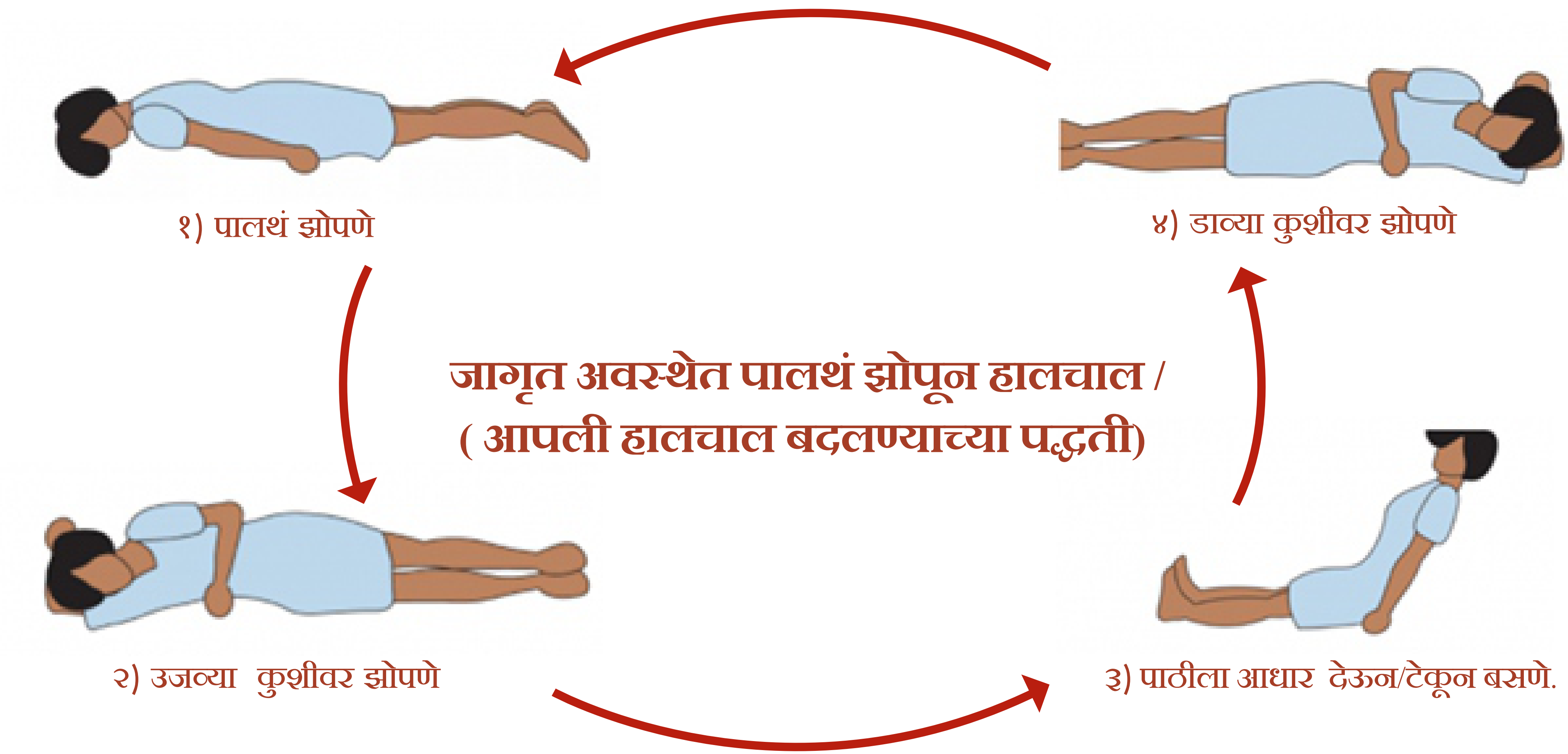
उशी घेऊन त्यावर आरामात मान ठेवणे

पुढे झुकुन उभे राहणे

मागे टेकून उभे राहणे

फुफ्फुसांनी अधिक चांगल्या प्रकारे श्वास घेण्यासाठी मदत करणाऱ्या शरीराच्या स्थिती:

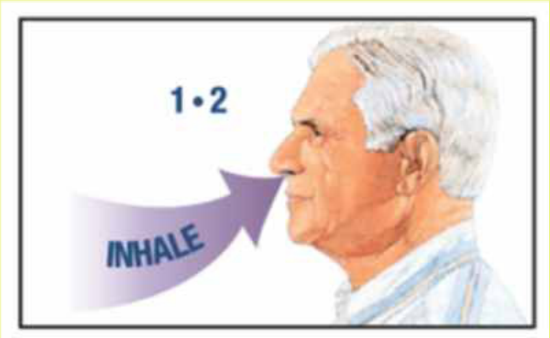
- कमीतकमी 30 मिनिटांसाठी या स्थितीत शरीर ठेवा.
- ठराविक वेळेनुसार शरीराची स्थिती बदलत रहा.
- पोटावर झोपल्याने आपल्या फुफ्फुसातील महत्त्वाच्या भागांमध्ये चांगल्या प्रकारे ऑक्सिजन जातो .
- आपल्या थेरपिस्टला तुमच्यासाठी सर्वोत्तम शारीरिक स्थिती विचारा.



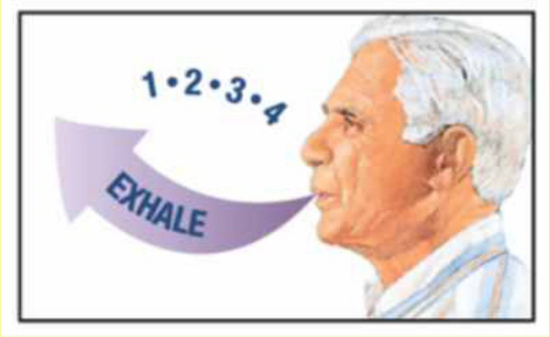
फुफ्फुसातील ऑक्सिजनचा पुरवठा सुधारण्यासाठी करावयाचे श्वासाचे व्यायाम:

आपण खोल श्वास घेणे महत्वाचे आहे.

आपल्या नाकातून हळूहळू श्वास घ्या आणि आपल्या तोंडातून (जणू काही मेणबत्ती विजवत आहोत) फुंकर मारत (खाली दिलेल्या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे) श्वास बाहेर सोडा.



१) आपल्या नाकाद्वारे हळूहळू श्वास आत मध्ये घ्या (जास्त खोल नाही, नेहमी प्रमाणेच श्वास घ्या)



२) आपल्या तोंडातून (जणू काही मेणबत्ती विजवत आहोत) हळूहळू फुंकर मारत श्वास 1-2-3-4 असे मोजत सोडा. (जेवढा वेळ नाकातून श्वास घ्यायला लागला त्याच्या दुप्पट वेळ तोंडातून श्वास बाहेर सोडा).

२) पोटाची (नाभिची) श्वसन क्रिया - श्वासाच्या स्नायूचा (डायफ्राम) वापर करून.

१. निवांत/ आरामात झोपा किंवा बसा

२. पोटावर हात ठेवा

३. आपलं पोट एका फुग्याप्रमाणे असल्याची कल्पना करा जेणे करून जेव्हा आपण आपल्या नाकातून श्वास घ्याल तेव्हा आपला हात बाहेर जाईल .

४. आणि जेव्हा आपण तोंडाद्वारे श्वास बाहेर सोडाल तेव्हा हात आतल्या बाजूला जाईल.

फुफ्फुसांमध्ये असलेला कफ बाहेर काढण्यासाठी

कृतीशील श्वसन क्रिया: (Active Cycle Of Breathing Technique).

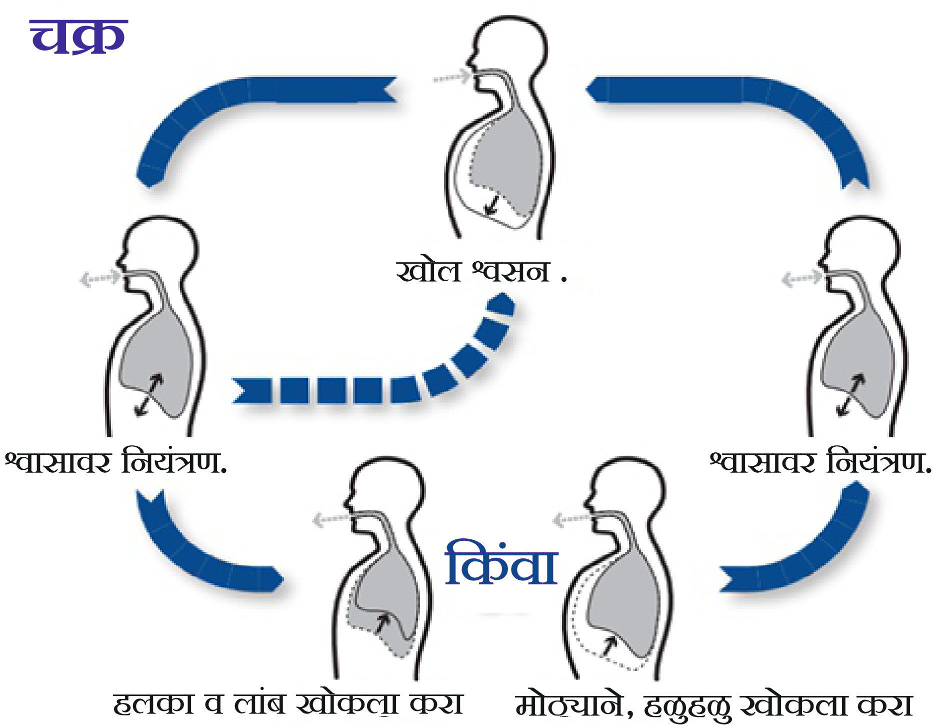
जर तुम्हाला कफ असेल तर हा श्वासाचा व्यायाम करा. यात तीन टप्पे असतात जे एकत्रितपणे आपल्याला आपल्या छातीमध्ये असलेला कफ काढण्यास मदत करतात.

१. श्वासावर नियंत्रण (आरामशीर श्वास घेणे): आपल्या नाकातून आरामात श्वास घ्या आणि तोंडातून आरामात फुंकर मारत श्वास बाहेर सोडा.(स्वतःला थकवू नका).

२. बर्गड्यांचा विस्तार (खोल श्वास): आपल्या छातीवर आपले हात ठेवा. छातीला फुलवण्यासाठी एक दीर्घ श्वास घ्या, आपण आपल्या मुखाद्वारे हळू हळू श्वास बाहेर सोडा.

३. Hu. हफिंग / खोकला करणे: आपले तोंड उघडा आणि "हं" आवाज करा.

* वरील ३ ही प्रक्रिया 10-15 मिनिटांसाठी पुन: करा. आवश्यक असल्यास त्या दरम्यान विश्रांती घ्या.

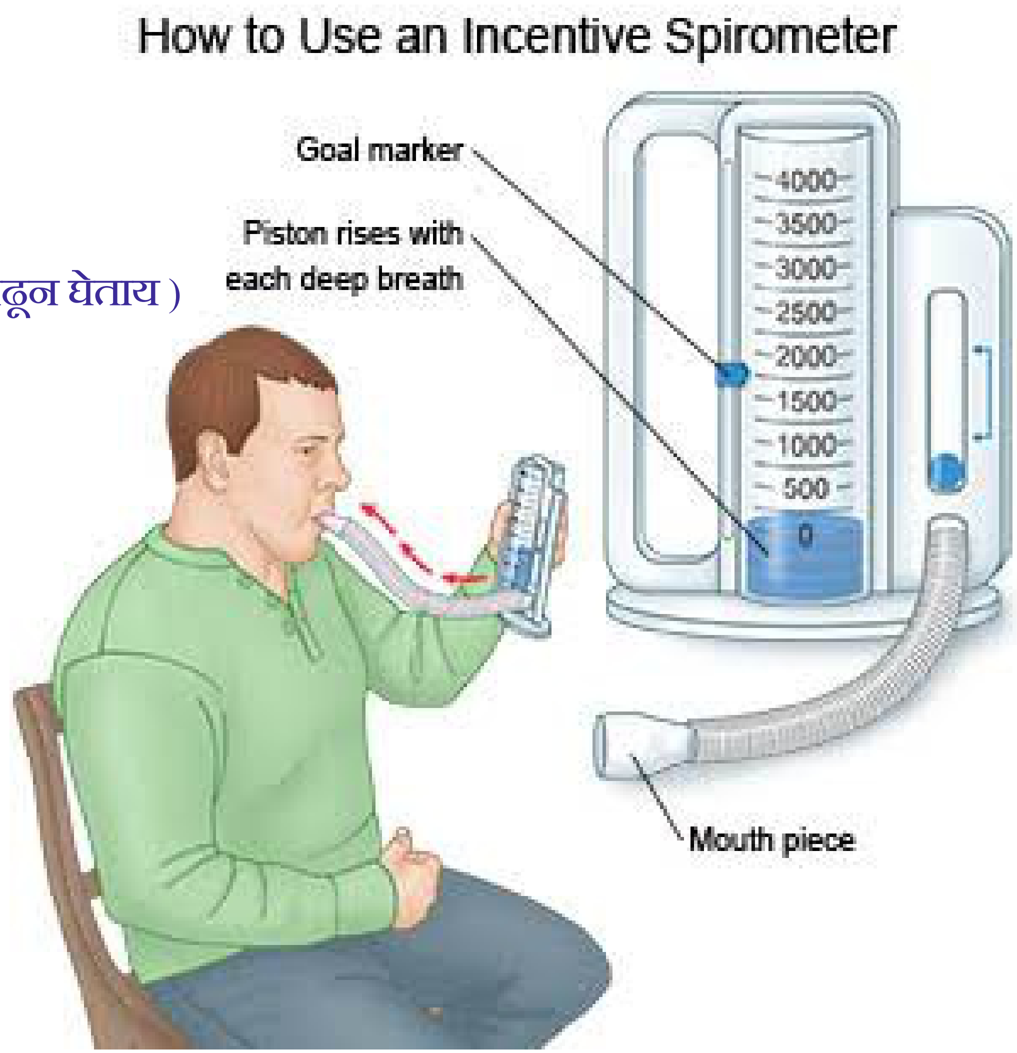


ईनसेनटिव स्पायरोमेट्रीः

हे यंत्र कसं वापरायचं ?

I) निवांत बसा
II) आपल्या डोळ्यासमोर धरा

१. त्याची एक बाजू (mouthpiece) तोंडामध्ये धरा.
२. आपल्या तोंडातून श्वास घेत, बॉल वर घेचा. (जणू स्ट्रॉंने) पाणी ओढून घेताय)
३. यामुळे बॉल वर उडेल.
४. (३ सेकंद) श्वास आत धरून बॉल वर पकडून ठेवा.
५ . त्यानंतर हळूवारपणे सोडा.
६. हा व्यायाम, दर २-३ तासाला करावयाचे आहे. प्रत्येक वेळी करतांना, १५ वेळा करायचं आहे.
८. कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी आपल्या फिजियोथेरपिस्टचा सल्ला घेणे महत्त्वाचे आहे.



जर आपल्याला रुग्णालयात, असताना हे श्वासाच्या व्यायामाचे यंत्र देण्यात आले असेल तर, डिस्चार्ज नंतर ही घरी त्याचा वापर करा.

शारीरिक हालचाल आणि काही व्यायाम.

शरीराची ताकद व कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी, संपूर्ण शरीराचे व्यायाम करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे

1. प्रत्येक व्यायाम, एका वेळी करतांना 10-15 वेळा परत करावा.
2. सुरुवातीला एका सेट पासून चालू करा आणि नंतर दोन सेटमध्ये प्रगती करा.
3. हे दररोज, दिवसातून 3-4 वेळा केले पाहिजे.

खुर्चीवर बसून
१. पायाचे पंजे वर व खाली करणे

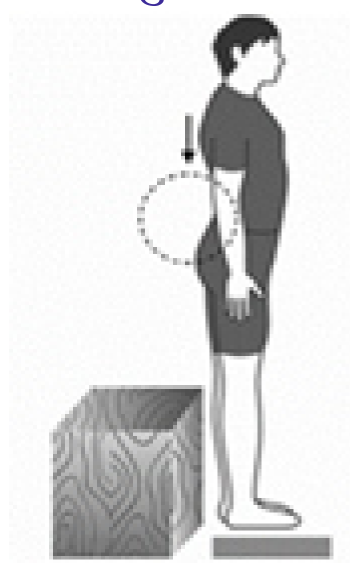
२. एकावेळी एक मांडी वर खाली करणे
(डावा आणि उजवा, एकानंतर एक)

३. ३० सेकंदासाठी खुर्चीच्या आधाराने एका पायावर उभे रहा.
(डावा आणि उजवा, एकानंतर एक)

४. जागेवर पाय वर खाली करणे.
(डावा आणि उजवा, एकानंतर एक)

खुर्चीतून उठक बैठक: आपण खुर्चीतून एक मिनिटांसाठी उठून बसण्याचा सराव करू शकता. आवश्यकतेनुसार आधार घ्यावा. आपले थेरपिस्ट आपल्याला आवश्यक असलेल्या स्नायूंची शक्ती सुधारण्यास सल्ला देतील.

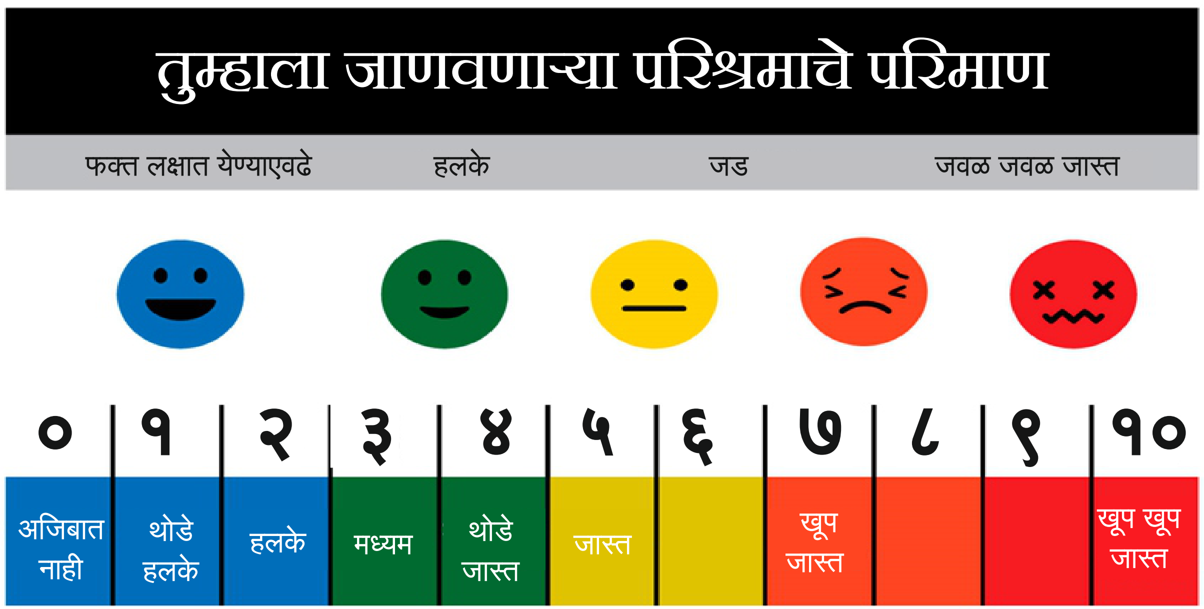
सुरुवातीची स्थिती



५. चालणे

१. कमीत कमी 10 मिनिटांसाठी हळूहळू चालण्यास सुरुवात करावी.
२. हळूहळू 20 मिनिटे पर्यंत चालण्याचा वेळ वाढवावा .
३. गरज असल्यास थोडं मध्ये विश्राम द्या.
४. दिवसभरात कमीत कमी ३ वेळा चाला.
५. खाली दिलेल्या दमाच्या प्रमाणात 2-3 पर्यंत (सौम्य ते मध्यम) परिश्रम जाणवायला हवा.

ही स्केल आपल्याला आपल्या श्वासोच्छवासाची अडचण आणि श्रम पातळीबद्दल विचारते. आपण आरामात बोलण्यास किंवा गाण्यात सक्षम असावे. हे 0 पासून सुरू होते जिथे आपल्याला कोणतीही अडचण येत नाही आणि 10 ला संपते जिथे आपल्याला श्वास घेताना अत्याधिक अडचण येते. म्हणून त्याप्रमाणे श्वास घेताना आपल्या अडचणीला ० - १० मध्ये मापा.



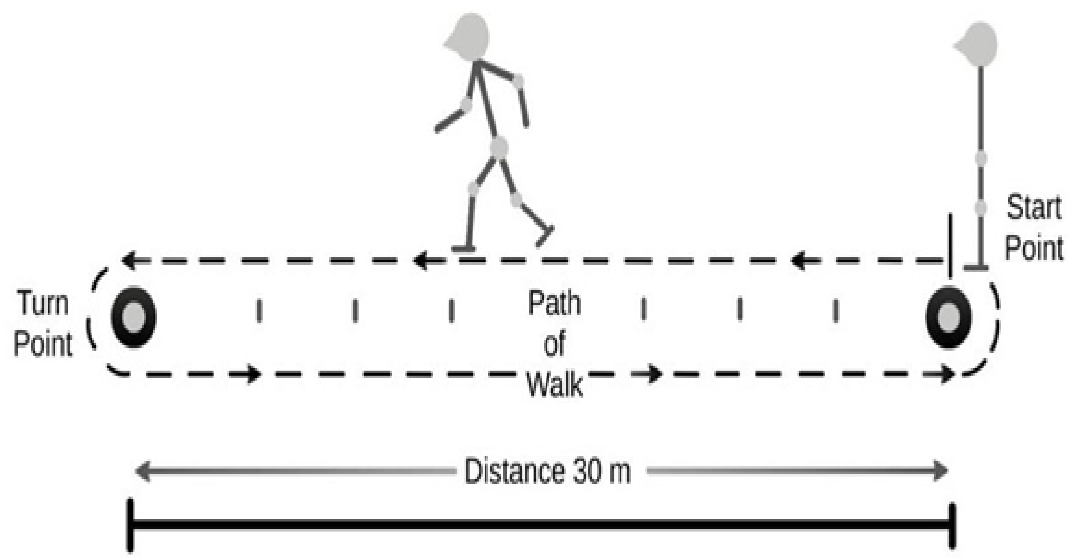
आपल्या कार्यक्षमतेची तपासणी:

श्वास रोखण्याची क्षमता - ही चाचणी तुम्ही स्वत: करू शकता.

* यामध्ये तुम्हाला दीर्घ श्वास घेऊन, एक पासून, मध्ये श्वास न घेता, मोठ्याने अंक मोजायचे आहेत,
* किंवा श्वास रोखण्याचा प्रयत्न देखील करू शकता.
* मोठ्याने गाणे, गुणगुणने, वाचणे हे आपल्या फुफ्फुसासाठी सगळ्यात चांगले व्यायाम आहेत.

२) आपल्या चालण्याच्या क्षमतेची चाचणी :

* फिजिओथेरपीस्ट आपली ६ मिनिट चालण्याची एक सोपी चाचणी घेतील . आपल्या दैनंदिन आयुष्यातील कामकाज करण्याची क्षमता त्यात तपासली जाते.
* बहुदा, त्या चाचणी मध्ये, सहा मिनिट मध्ये ३००- ४०० मीटर अंतर चालता आले पाहिजे.



आपल्या वैयक्तिक कार्यशक्तीचा सदुपयोगः

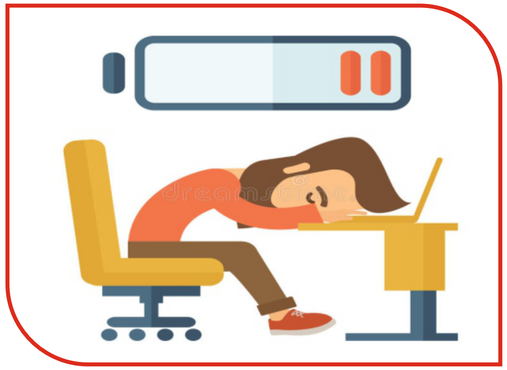
आपली (ऊर्जा) वैयक्तिक कार्यशक्ती जाणून घेणे महत्वाचे आहे. जेव्हा उर्जा कमी असेल तेव्हा आपण खालील पद्धतीने कामकरू शकता.

१. नियोजन

2. कामांना प्राधान्य देणे.

3. कामाच्या मध्ये विश्रांती घेणे.

4. पोझिशनिंग (शारीरिक स्थिती / हालचाल).



आपल्या वैयक्तिक कार्यशक्तीचा सदुपयोग करण्याचे प्रामुख्याने ४ पी आहेत.

नियोजन :

* क्रियाकलाप आणि कामाचे नियोजन करणे आवश्यक आहे. अनावश्यक परिश्रम टाळा.

कामांना प्राध्यान्य देणे:

* महत्वाची कामे पहिले करा. जेव्हा उर्जा पातळी चांगली असेल तेव्हाच जड कामे करा.

कामाच्या मध्ये विश्रांती घेणे :

* कोणत्याही दोन कामाच्या मध्ये पुरेशी विश्रांती घेणे.

पोझिशनिंग (शारीरिक स्थिती / हालचाल).

* कोणतेही काम करताना तुम्हाला किंवा वस्तूला अश्या स्थितीत ठेवा जेणेकरुन तुमची उर्जा वाया जाणार नाही. शरीराची कोणतीही हालचाल करताना श्वासाचा समन्वय ठेवावा. कधीही श्वास रोखून ठेवू नका.

शारीरिक व मानसिक विश्रांती कशी घ्यावी:

आपण आपल्या शरीरास आराम करण्यास आणि मनास शांत होण्याची परवानगी दिली पाहिजे.

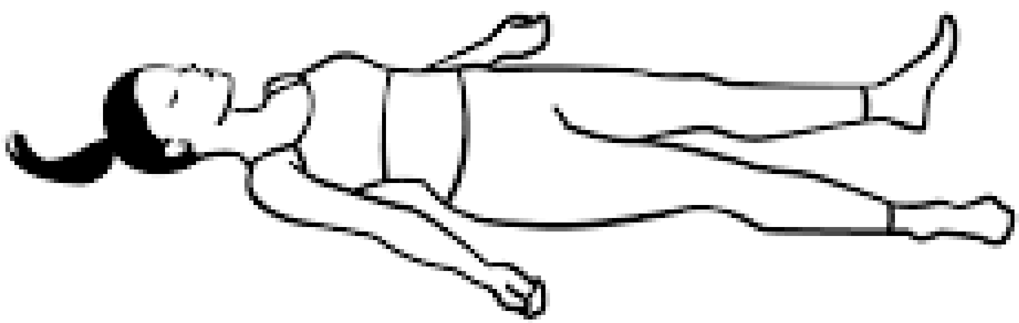
१. आपण आपल्या आवडीचे शांत संगीत ऐकू शकता.

२. शवासन - आरामदायक स्थितीत झोपा आणि डोळे बंद ठेवा आणि हळूवारपणे आपल्या श्वासावर लक्ष द्या

३. आपण एक आनंददायक देखावा किंवा गोष्टीचा विचार करू शकता आणि स्वत: ला खूप आनंदी बनवू शकता. स्वत: ला आजूबाजूच्या वातावरणाची जाणीव करून देऊ शकता जसे परिसरातील सुंदर रंग, हवामान, एखादा देखावा - त्या मधील व्यक्तींना जागरूक करू शकता.

४. स्वत: ला सांगा की आपण ठीक आहात आणि आपण उर्जेने परिपूर्ण होऊ शकता

५. व्यवस्थित लक्ष ठेवा आणि आपल्या भावनांना जागरूक करा. आणि जेव्हा ताणतणाव किंवा चिंताग्रस्त परिस्थिती जाणवेल तेव्हा त्यावर नियंत्रण मिळवण्याचा प्रयत्न करा. हळू खोल श्वास घेण्याचा सराव करा. एखाद्या जागेवर किंवा श्वासावर लक्ष केंद्रित करा . तुम्ही जप ही करू शकता.
आपल्या सर्व इंद्रियांचा वापर करून आपल्या सभोवतालच्या गोष्टींबद्दल जाणीवपूर्वक जागरूक रहा.



एक सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैली असावी .

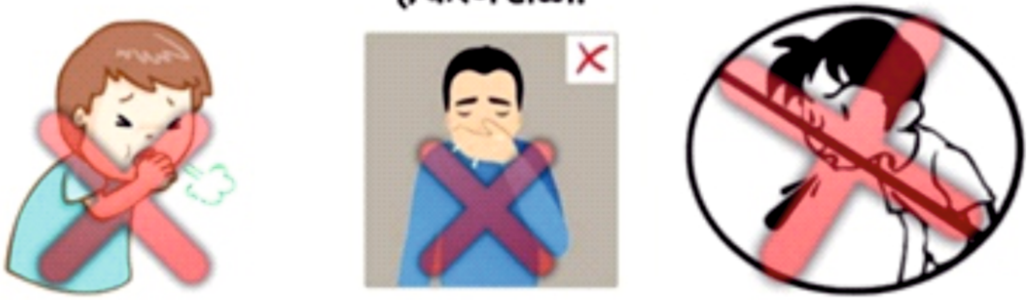
अन्नः

आपल्या आहारतज्ञाने आपल्याला सांगितल्या प्रमाणे निरोगी आहार घ्या. बंधनकारक नसल्यास भरपूर पाणी (हायड्रेशन) समाविष्ट करा. आपल्या आहारात फळे आणि भाज्यांचा समावेश करा. जर तुम्हाला एकदाच खाण्याने थकवा जाणवत असेल तर दिवसभरात वेळेनुसार थोड थोडे खा . व्यवस्थित, योग्य वेळी पुरेशी झोप घ्या आणि सक्रिय जीवनशैली साधा.

व्यसन करणे टाळा/ व्यसन मुक्त रहा. -

खाली दिलेल्या खोकल्याच्या शिष्टाचाराचे आणि हाताच्या स्वच्छतेचे नेहमीच अनुसरण करा.

हे करणे टाळा.



COUGH & SNEEZE ETIQUETTE

खोकला आणि शिंकताना पाळायच्या बाबी

COVER WITH TISSUE	WEARING A MASK	COVER WITH YOUR ELBOW
रुमालाने तोंड झाका.	मास्क नियमित वापरा.	हाताच्या कोपऱ्याचा वापर करा.

Physiotherapy School & Centre, Seth GSMC & KEMH.

सामान्य सूचना

१. जेवणानंतर लगेच व्यायाम करू नका किंवा परिश्रम करू नका

२. दम लागत असल्यास आपल्या क्रियाची गती कमी करा

३. मित्र आणि कुटूंबाशी बोला.

४. अतिश्रम करून स्वत:ला जास्त थकवू नका.

५. बाहेरील ऑक्सिजनवर असल्यास, बारकाईने लक्ष ठेवा. श्वसनास जास्त त्रास झाल्यास डॉक्टरला सुचित करा.

आपल्या डॉक्टरांचा, न्यूट्रिशनिस्टचा आणि फिजिओथेरपिस्टचा सल्ला घ्या, त्यांच्याशी नियमित फॉलो उप ठेवा.

फिजिओथेरपी स्कूल आणि सेंटर, सेठ जीएसएमसी आणि केईएमएच, परळ, मुंबई - 12
C.V.T.C., तळ मजला, खोली क्रमांक 16.

डॉ. हेमंत देशमुख

अधिष्ठाता, सेठ गो. सुं. वैद्यकिय महाविद्यालय व केईएम रुग्णालय

रुग्ण शिक्षण केंद्र

जनऔषध वैद्यकशास्त्र विभाग, सेठ गो. सुं. वैद्यकिय महाविद्यालय आणि केईएम रुग्णालय

डॉ. गजानन डी. वेल्हाळ
प्राध्यापक आणि प्रमुख

डॉ. युवराज बी. चव्हाण
ॲडिशनल प्राध्यापक

डॉ. कामाक्षी भाटे
प्राध्यापक एमेरेटस

फिजिओथेरपी स्कूल आणि सेंटर, सेठ गो. सुं. वैद्यकिय महाविद्यालय आणि केईएम रुग्णालय

संकल्पना आणि निर्मिती

डॉ. सरस्वती अय्यर (पि.टी.)
प्राध्यापक आणि प्रमुख

डॉ. मारिया पी. जीयांदानी (पि.टी.)
सहयोगी प्राध्यापक

भाषांतर आणि प्रतिमा:

एकता पाटील (पि.टी.)
खुशाली जैन (पि.टी.)
रिया नार्वेकर (पि.टी.)
मशिरा सोपारीवाला (पि.टी.)
प्रमिला लोहकरे (पि.टी.)
जान्हवी मांजरेकर (पि.टी.)

डिजिटल संपादन : सचिन महाडिक (रुग्ण शिक्षण केंद्र)