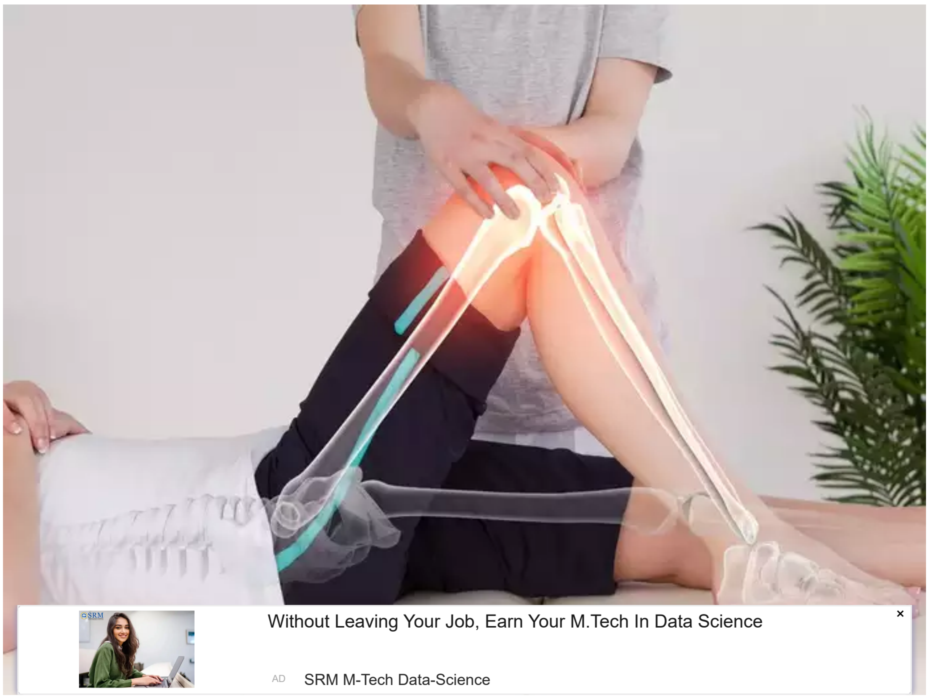
வலி இல்லாமல் நீண்ட காலம் வாழ பிசியோதெரபிஸ்ட் சொல்லும் குறிப்புகள்!

Authored By தனலட்சுமி | Samayam Tamil | Updated: 8 Sep 2023, 9:17 am

Subscribe YouTube 312K

World Physical Therapy Day 2023 உலக உடல் சிகிச்சை தினம் இன்று. உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதில் மருத்துவ சிகிச்சையில் பிசியோதெரபி தவிர்க்க...



Without Leaving Your Job, Earn Your M.Tech In Data Science
AD SRM M-Tech Data-Science

வலி இல்லாமல் நீண்ட காலம் வாழ பிசியோதெரபிஸ்ட் சொல்லும் குறிப்புகள்!

World Physical Therapy Day 2023. இயன்முறை மருத்துவம் என்று அழைக்கப்படும் பிசியோதெரபி சிகிச்சையில் பிசியொதெரபிஸ்டுகளின் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பை அங்கீகரிக்கும் விதமாக இந்த நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. உண்மையில் காயங்களிலிருந்து இயல்பு நிலைக்கு திரும்பி வரவும். நாள்பட்ட நிலைமைகளை நிர்வகிக்கவும், ஒட்டுமொத்த உடல் செயல்பாடு தரத்தை மேம்படுத்தவும் பிசியோதெரபிஸ்ட் பங்கு முக்கியமானது. பிசியோதெரபிஸ்ட் குறித்து விளக்குகிறார் R. Srivatsan B.P.T., M.I.A.P., D.Ac, சிம்ஸ் மருத்துவமனை.

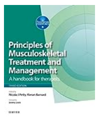
Advertisement

இன்றைய வெப்பநிலை
34°C சென்னை
H 34 / L 26
Partly Cloudy

RECOMMENDED DEALS

BMEDN Paraffin Wax - 500 Gram Physiotherapy (PACK 0.5 KG)
₹ 349.0 GET
~~₹ 500~~ (30% OFF)

Infrared Lamp For Pain Relief Infrared lamp Floor Model...
₹ 3549.0 GET
~~₹ 6799~~ (48% OFF)


Principles of Musculoskeletal Treatment and Management: A...
₹ 3794.0 GET
~~₹ 3794~~ (0% OFF)

ஹெல்த் டிப்ஸ்

அதிகமாக குறட்டை விடும்போது...

சென்னைல் காதுகேட்கும் கருவி..
AD Hear.com

Rome's Finest living now at Casagrand...
AD Casagrand

காயம் அல்லது தினசரி பணிகளை செய்யும் போது அதன் திறன் பாதிகப்பட்டிருந்தால் மருத்துவர் இயல்பு நிலைக்கு திரும்புவதற்கு பிசியோதெரபி சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைப்பார். இந்த சிகிச்சை வலி, சமநிலை இயக்கம் மற்றும் மோட்டார் செயல்பாடு போன்றவற்றை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. பிசியோதெரபி சிகிச்சை ஆனது அனைத்து நிலைகளிலும் குழந்தை முதல் முதுமை வரை அவர்களின் செயல்பாடு மற்றும் இயக்கம் பாதிப்பு அடையும் போது அவர்களது இயல்பு வாழ்க்கை மீட்டெடுக்க நோயாளிகளுக்கு உதவும் சிகிச்சை முறை.

Ad SRM M-Tech Data-Science

Industry Oriented M.Tech Degree Program From SRM Chennai

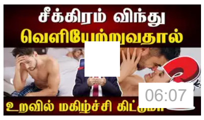
VISIT SITE

Sponsored

பிசியோதெரபி சிகிச்சை எப்போது தேவைப்படுகிறது?

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு...

இன்சுலின் போட்டும் சர்க்கரை...



முன் கூட்டியே விந்து வெளியேறினால்...

Advertisement

உங்களுக்கானவை

மாதவிடாய் வரபோகுதுன்னு கவலையும் பயமுமா இருக்கா.. உங்களுக்குத்தான் இந்த குறிப்பு!

PURE EV ePluto 7G PRO-வுடன் உங்கள் பயணங்களை மேம்படுத்துங்கள்! எலக்ட்ரிக்...

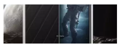
சனி வக்ர நிலை : இந்த 6 ராசிகளுக்கு சனியின் நேரடி அருளால் அதிர்ஷ்டம் கிடைக்கும்

Hiranandani Parks Chennai | Plots starts ...
AD Hiranandani Chennai

360-Acre Township in Chennai With...
AD Hiranandani Parks

- எலும்பு தொடர்பான நோய்கள் (முடநீக்கியல்)
- விபத்துக்கு பிறகு
- அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு
- முதுகுவலி இருக்கும் போது
- காயம் அல்லது நாள்பட்ட வலி
- விளையாட்டு காயங்கள்
- கடுமையான சிடைவு
- அதிகப்படியான மூட்டு மற்றும் தசை பிரச்சனைகள்,
- மூட்டு வலி
- முதுகு வலி
- கழுத்து வலி
- தோள்பட்டை வலி
- நரம்புத்தண்டு பிரச்சனைகள்
- நரம்பியல் பிரச்சனைகள்
- மூளை சம்பந்தப்பட்ட கோளாறு
- தோரணை ஏற்றத்தாழ்வுகள்
- இயக்கம் அல்லது வலிமை இழப்பு நிலை
- நுரையீரல் பிரச்சனை (வயிறு அறுவை சிகிச்சை.. முடிந்தவர்களுக்கு நுரையீரல் பிரச்சனை வரலாம்)
- ஆஸ்துமா போன்ற தீவிர நிலை
- கர்ப்பகாலத்தில் அதாவது இரண்டாவது ட்ரைமெஸ்டர் காலங்களில் இந்த பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் இவர்களுக்கு பிரசவ கால சிக்கல் குறையும். பிரசவம் எளிதாக இருக்கும். பிரசவம் முடிந்த பிறகும் சில உடற்பயிற்சிகள் அவர்களை இயல்பு நிலைக்கு வேகமாக திருப்பும்.

பிசியோதெரபியில் சிகிச்சை முறை?


இந்தியாவில் வெளியீடு! 50MP AI...

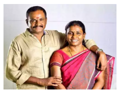
ரூ.28,990/- முதல் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிறந்த ரேட்டிங் Smartchoice...

14 லட்சம் ரூபாய் காருக்கு 29 லட்சம் செலவு செய்த புத்திசாலி உரிமையாளர்!

கடுமையான சண்டைக்குப் பின் உங்கள் மனைவியிடம் மீண்டும் பேச்சை துவங்குவது எப்படி?

Jawan : இந்த மூன்று காரணங்களுக்காக தான் ஜவான் படத்திற்கு ஓகே சொன்னேன் !...

iPhone பயனர்களுக்கு ஆபத்து! Pegasus ஸ்பைவேர் அட்டாக்! ஆப்பிள் வெளியிட்டுள்ள அர்ஜென்...


Marimuthu : என் குடும்பத்தை சந்தோஷமாக வைத்திருக்கிறேன் ! அது போதும் ..

திமுக அமைச்சர்களின் பழைய வழக்குகள்- தார் வாறும் நீதிபதி ஆனந்த் வெங்கடேஷ்: என்ன...

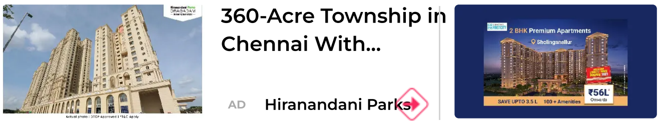
Marimuthu : என் குடும்பத்தை சந்தோஷமாக வைத்திருக்கிறேன் ! அது போதும் ..

ராமேஸ்வரத்தில் திடீரென உள்வாங்கிய கடல்... மணலில் சிக்கிய படகுகள்!

G20 Summit: உலகமே திரளும்.. ஜி 20 உச்சிமாநாடு.. பிரதமர் சந்திக்கும் முக்கிய தலைவர்கள்...

விருதுநகர்- பள்ளி குடிநீர் தொட்டியில் கலந்த மாட்டு சாணம்; விசாரணையில் வெளிவந்த...

Advertisement


360-Acre Township in Chennai With...
AD Hiranandani Parks
Rome's Finest living now at Casagrand...
AD Casagrand

நோயாளிகளின் காயத்துக்கேற்ப சிகிச்சை முறை அளிக்கப்படுகிறது. தசைகள் மசாஜ், தசை தூண்டுதல் சாதனங்களை பயன்படுத்தி மூட்டுகளை கையாள சிகிச்சை அளிக்கப்படும். நடைபயிற்சி, தோரணை போன்ற சில வாழ்க்கை முறை செயல்பாடுகள் கற்றுத்தரப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சையின் மூலம் உணர்ச்சி, உளவியல் மற்றும் சமூக நல்வாழ்வுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. நோயாளியின் சுகாதார பாதுகாப்பின் அனைத்து நிலைகளிலும் இந்த சிகிச்சை முதன்மையானதாக பார்க்கப்படுகிறது.

பிசியோதெரபியில் நவீன சிகிச்சை முறை?

சிறுதுளி மேலும் படிக்க

தமிழ்நாடு
ஆற்றொண்ணா துயரம்... நடிகர் மாரிமுத்து மரணம்... முன்னாள்...
மேலும் படிக்க

Rome's Finest living now at Casagrand...
AD Casagrand
சென்னைல் காதுகேட்கும் கருவி...
AD Hear.com

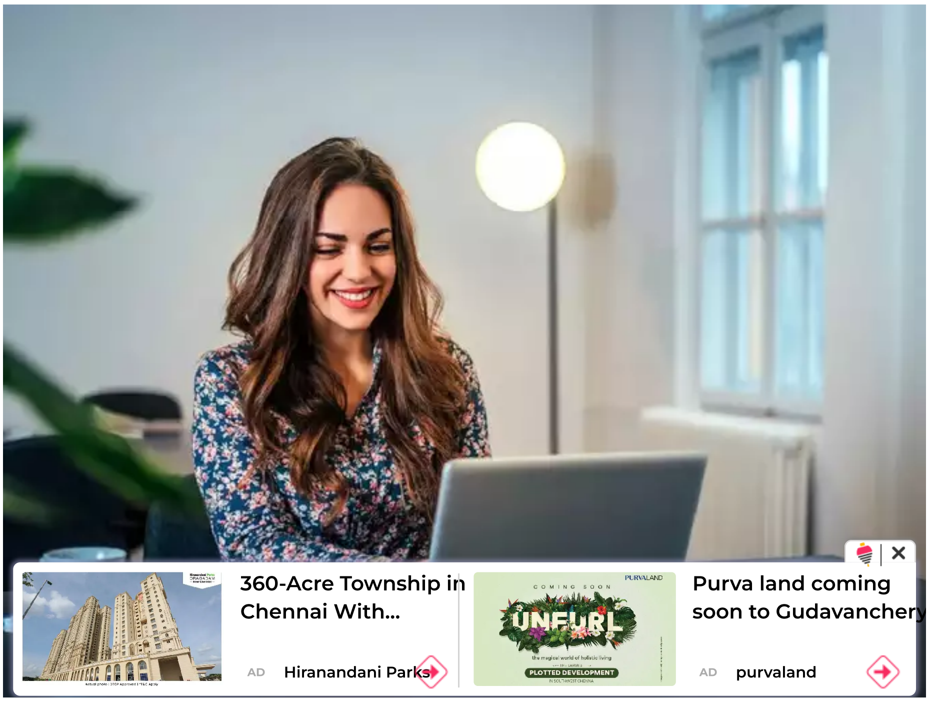
பிசியோதெரபி சிகிச்சை முறைகளில் நோயாளி சில பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும். இதில் ஹீட் தெரபி, கோல்ட் தெரபி சிகிச்சையும் உண்டு.
சில கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறை, Electrotherapy சிகிச்சை முறையும் உண்டு.
மூளை நோய்களுக்கான சிகிச்சை பெற்றவர்கள் சரியான தசைகளை பயன்படுத்துகிறார்களா என்பதை கண்டறியும் வகையில் தற்போது Electromyography (EMG) என்னும் சிகிச்சை முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது தசை மற்றும் நரம்புகளின் பணி கண்டறியவும் உதவுகிறது.
Electrode Pads என்னும் தோளில் ஒட்டும் சிகிச்சையிலும் தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் வேலையை பார்க்கலாம். biofeedback therapy என்று அழைக்கப்படும் இதன் மூலம் தசைகள் , நரம்புகளை சரியாக பயன்படுத்துகிறார்களா என்பதை நேரடியாக பார்த்து தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

பிசியோதெரபி மூலம் வலி முற்றிலும் குணமாகுமா?

சென்னைல் காதுகேட்கும் கருவி...
AD Hear.com
360-Acre Township in Chennai With...
AD Hiranandani Parks

இந்த சிகிச்சை அவசியமாகிறது. வலி, தசை வலி என்று மருத்துவரிடம் செல்லும் போது மருத்துவர் பரிசோதனைக்கு பிறகு பிசியோதெரபி பரிந்துரைப்பார். சிலர் இதை உடற்பயிற்சி தானே என்று அலட்சியமாக விட்டுவிட்டு சிகிச்சை மட்டும் எடுத்துகொள்வார்கள். இவர்களுக்கு இந்த வலி முழுமையாக குணமடையாது. சரியான மருத்துவ சிகிச்சையுடன் பிசியோதெரபி சிகிச்சையும் இணைந்து செய்யும் போது பெரும்பாலும் காயங்கள் குணமடைந்து இயல்பு நிலைக்கு திரும்பிவிடலாம்.

வலி இல்லாமல் வாழ என்ன செய்யலாம்?



360-Acre Township in Chennai With...
AD Hiranandani Parks
Purva land coming soon to Gudavanchery
AD purvaland

இன்றைய சூழலில் மாறிய வாழ்க்கை முறை என்பது வலியோடு தான்

பல பெரிய நிறுவனங்கள் (கடினமான வேலை, உட்கார்ந்து பணி செய்பவர்கள்) உடல் தோரணை சரியாக இருக்க நிபுணர்கள் வழிகாட்டும் வகையில் அவர்களையும் இணைத்துள்ளது.

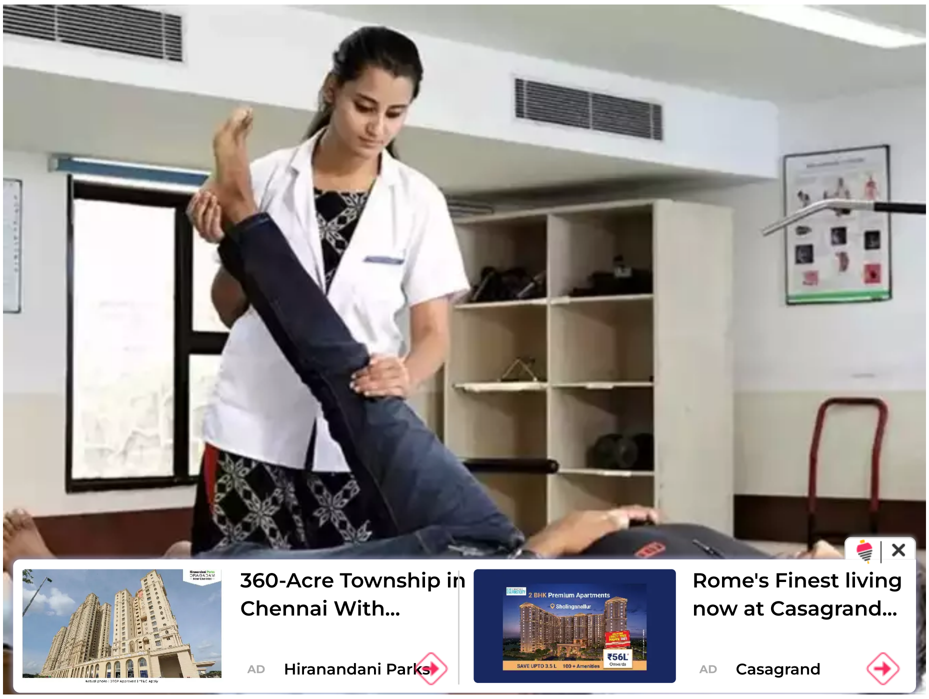
வாகன பயன்பாடு கொண்டவர்களுக்கு, கடினமான சுமை தூக்கும்

பணியாளர்களுக்கு வலி குறித்த விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும். வண்டி ஓட்டும் போது உடல் எப்படி இருக்க வேண்டும், கடினமான பொருள் தூக்கும் போது எப்படி தூக்குவது, நின்றுகொண்டே இருப்பவர்கள் எப்படி தோரணையை அமைத்துகொள்வது, உட்கார்ந்த முறையில் இருப்பவர்கள் நீண்ட நேரம் உட்காராமல் 2 அல்லது 3 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை குறுகிய நடைபயிற்சி செய்வது என எல்லாமே அவசியம். இதன் மூலம் முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்றவற்றை தவிர்க்கலாம்.

அதே போன்று குழந்தைகள் அதிக புத்தகம் எடுத்து செல்வது பார்க்க முடிகிறது. குழந்தைகள் முதுகில் மாட்டில் செல்லும் போது பைகள் முதுகோடு பொருந்தி இருக்க வேண்டும். தொங்கியபடி இருந்தால் முதுகும் சேர்ந்து பின்புறமாக இழுக்கப்பட்டு வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

வயதானவர்கள் யோகா போன்று இயல்பான பயிற்சி செய்யலாம். மூட்டு பயிற்சிகள் எல்லாமே செய்யலாம். நிபுணரின் அறிவுரையோடு பொதுவான பயிற்சிகள் தலை முதல் கால் வரை கற்று செய்யலாம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு என்ன செய்யலாம்?



பறவைகள், விலங்குகளை உன்னிப்பாக கவனிக்கும் போது தெரியும். பறவை தலையை சிலுப்புவதையும் விலங்குகள் உடலை நீட்டி நெறிப்பதையும் பார்க்கலாம். அவற்றுக்கு யாரும் பயிற்சி கற்றுத்தருவதில்லை.இந்த பயிற்சிகள் எல்லாம் உடல் தசையை நெகிழ்வாக வைக்க கூடியவை.

உடல் வலி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்க கூடியவை. அதனால் குழந்தைகள் முதலே வீட்டில் ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சிகள் செய்வது நோய் இல்லாமல் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ உதவும். சரியான பயிற்சிக்கு இணையத்தளம் பார்த்து செய்யாமல் உங்கள்

செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான நீண்ட வாழ்க்கை வாழ உதவும்.

தனலட்சுமி கட்டுரையாளரை பற்றி

தனலட்சுமி
டிஜிட்டல் கன்டென்ட் புரொடியூசர்

நான் தனலட்சுமி சுந்தர். ஊடகத்துறையில் 24 வருடங்கள் சோர்வில்லாத பயணம். லைஃப்ஸ்டைல் தொடர்பான கட்டுரைகள் எழுதி வருகிறேன். மருத்துவ நிபுணர்களின் பேட்டிகள், கட்டுரைகள் மக்களுக்கு எடுத்து செல்வதில் விருப்ப... Read More

அமேசான் கிரேட் ஃப்ரீடம் ஃபெஸ்டிவல் விற்பனை இப்போது நேரலை: புளூடூத் காலிங் ஸ்மார்ட்வாட்ச்கள் ரூ. 899

தொடர்பான செய்திகள்

PURE EV ePluto 7G PRO-யுடன் உங்கள் பயணங்களை மேம்படுத்துங்கள்! எலக்ட்ரிக் வாகன உலகை மாற்ற போகும் அதிநவீன இ-ஸ்கூட்டர்!

திடீரென மயங்கிய அமைச்சர் மா.சுப்பிரமணியன்: ஆஞ்சியோ பரிசோதனை!

உங்ககிட்ட 20 ரூபாய் இருக்கா.. லட்ச ரூபாய் சம்பாதிக்க அது போதும்!

இந்தியாவின் நிலக்கரி கையிருப்பு எவ்வளவு? மத்திய அரசு தகவல்!

துரோணாச்சாரியார்களை நினைவுபடுத்தும் விதமாக புதிய கல்விக் கொள்கை உள்ளது- அமைச்சர் அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி பேட்டி

அடுத்த செய்தி

எலும்புகள் வலிமையாக இருக்க 5 உளுந்து ரெசிபிகள்... செய்து பாருங்க...

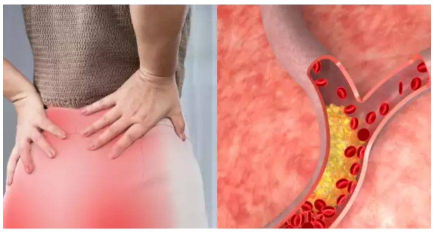
Tamil News App : உடனுக்குடன் உலக நிகழ்வுகளை உங்களது சமயம் தமிழ் ஆப்பில் நொடியில் பார்க்கலாம்

முக்கியச் செய்திகள் மற்றும் புதிய செய்திகளுக்கு Samayam Tamil ஃபேஸ்புக் பக்கத்துடன் தொடர்ந்திருங்கள்

உங்கள் கருத்தை பதிவு செய்க

EXPLORE

PURE EV ePluto 7G PRO-யுடன் உங்கள் பயணங்களை மேம்படுத்துங்கள்! எலக்ட்ரிக் வாகன உலகை மாற்ற போகும் அதிநவீன இ-...



பிட்டத்துல இந்த அறிகுறி இருந்தா இதயத்துல கொழுப்பு அடைக்க போகுதுனு அர்த்தமாம்...

Aadhaar Card: ஆதார் கார்டை வைத்து பிஎம் கிஷான் பேலன்ஸ் எப்படி செக் செய்யலாம்? இதோ முழு விபரம்..!