

فیزیوتراپی چیست و مزایای آن به چه صورت است

برخلاف باورهای عموم مردم، فیزیوتراپی به بازسازی آسیب‌های ورزشی و کمر درد محدود نمی‌شود. فیزیوتراپی با هدف بازگرداندن عملکرد صحیح به بدن و یا در مورد بیماری یا آسیب دائمی، به منظور کاهش تاثیر هر اختلال مورد استفاده قرار می‌گیرد. فیزیوتراپی با استفاده از درمان‌های دستی، برنامه‌های ورزشی و روش‌های های برق برای درمان بیماری‌های عضلانی (مانند التهاب مفاصل، آسیب‌های ورزشی و یا کمر درد)، مشکلات عصبی (مانند سکته مغزی و آسیب‌های نخاعی) و مشکلات قلبی-ریوی (مانند آسم، برونشیت مزمن) کاربرد دارد.



همچنین فیزیوتراپی می‌تواند برای بازیابی عملکرد فرد پس از عمل جراحی کمک‌دهنده باشد.

انواع فیزیوتراپی عبارتند از:

فیزیوتراپی دارای طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها است.

همچنین می‌تواند سبب افزایش سرعت بهبودی بعد از عمل جراحی گردد.

فیزیوتراپیست برای طیف وسیعی از فعالیت‌ها مانند سلامت کودکان، طب ورزشی و یا سلامت زنان آموزش دیده است.

فیزیوتراپی برای بهبود تحرک و سلامت و به منظور کاهش خطر ابتلا به صدمات است.

در بسیاری از موارد، آسیب ایجاد شده ممکن است شامل طیف گسترده‌ای از عوامل باشد.

به عنوان مثال، درد مداوم ممکن است ناشی از ترکیبی از عوامل مانند بد نشستن، اضافه وزن، تکرار فعالیت‌های کاری به روش نادرست در هنگام بازی ورزشی باشد.

فیزیوتراپیست با هدف درمان درد و رویکردی با هدف، کاهش خطر ابتلا به آسیب مجدد است.

برخی از روشهای انجام فیزیوتراپی عبارتند از:

درمان‌های دستی مانند ماساژ، کشش بیمار و انجام اقدامات دستی همراه با حرکتی

روش‌های برق مانند استفاده از امواج صوتی، تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)، لیزر درمانی و دیاترمی.

برنامه‌های ورزشی مانند بازآموزی استقرار، تقویت عضلات، قلب و عروق و آموزش کشش.

سایر خدمات مانند آموزش، حرکات اصلاحی، ارائه اطلاعات در مورد تجهیزات و وسایل کمکی از قبیل صندلی چرخ دار.