ಕೀಲು, ಭುಜದ ನೋವಿಗೆ ಔಷಧಿರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಡುವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪಿನವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿನೋವು, ಭುಜದ ನೋವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೀಲುನೋವು ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಎಷ್ಟೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ವಾಸಿಯಾಗದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು 'ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ' ಎಂಬ ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೊರೊನಾ ಬಂದು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಈ 'ಔಷಧಿರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

■ **ಉಮಾ ಅನಂತ್**

ಐವತ್ತೊಂದರ ಹರೆಯದ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಎಂದಿನಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವಾಗ ಕಾರೊಂದು ಆಯತಪ್ಪಿ ಬಂದು ಆಕೆಯ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಗುದ್ದಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯೇ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

ವಿಪರೀತ ಚಳಿಯಿಂದ ಮಂಡಿನೋವಿನ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಿಟಿಎಂ ಬಡಾವಣೆಯ ನಂಜುಂಡಯ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೊರೊನಾ ಕೂಡ ಬಂದು ತತ್ತರಿಸಿಹೋಗಿದ್ದರು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಪಡೆದ ನಂಜುಂಡಯ್ಯ ಕೊರೊನಾದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಮಂಡಿನೋವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಮೊರೆಹೋದ ಇವರು ಈಗ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಂತಾಗಿದೆ.

ಕೊರೊನಾ ಬಂದು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಸಹಕಾರಿ. ಕೈಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು, ಜಜ್ಜಿಹೋಗಿ ಗುಣವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಂಡಿನೋವು, ಭುಜದ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿ ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು 'ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ'ಯನ್ನೇ. ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಅವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು? ಸ್ಥೂಲಾರ್ಥ ನೋಡಿದರೆ ಫಿಸಿಯೊ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಥೆರಪಿ ಎಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರ್ಥ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸುಲಲಿತ ಚಲನೆಗೆ ನೀಡುವ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದೊಂದು ಔಷಧಿ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಕುಡಿಯುವ, ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವ ಯಾವ ರಗಳೆಯೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆಗೆ

ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಯಾರಿಗೆ?

ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆ ದೂರಮಾಡಬಹುದು.

- ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಪಕ್ಷವಾತ ಅಥವಾ ಲಕ್ವಾ) ಇದ್ದವರಿಗೆ
- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಾಯಿಲೆ
- ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಸಂಧಿವಾತ
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಡಿಸ್ಕ್ ಜಾರಿದವರು (ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲಾಪ್ಸ್)
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸವೆತ (ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್)
- ವಿಪರೀತ ಭುಜ ನೋವು ಅಥವಾ ಭುಜದ ಬಿಗಿತ (ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್)
- ಕೈ ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ (ಕಾರ್ಪಲ್ ಟನಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್)
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (ಸೆರಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ)
- ಅಪಘಾತದಿಂದ ದೇಹದ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾದವರಿಗೆ
- ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಗಂಟುನೋವು
- ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು