ನೋವಿನ ಮೂಲವನ್ನೇ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ...

ಕೀಲುನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ನರರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಂಡಿ ನೋವು, ಭುಜ, ಕತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ನರರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂನಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಪಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ನವೀನ್ ಕೆ.ಎಸ್.

ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ನವೀನ್ 'ಸುಧಾ'ದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿನೋವು, ಭುಜದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ?

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೀಲು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಮೊದಲೇ ಮಂಡಿನೋವು ಇದ್ದವರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಗಲೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ನೋವು ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಬಯೊ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು. ನೋವಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೇ ಈ ಥೆರಪಿಯ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಕೀಲುನೋವುಗಳಾದ ಬೆನ್ನು ಕತ್ತು, ಮಂಡಿ, ಭುಜಗಳ ನೋವಿಗೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಿಗುವುದು ಅಸಂಭವ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?

ಇದೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಷ್ಟೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನೀಡಲಬಲ್ಲರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನರರೋಗ, ಕೀಲು ಮೂಳೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚಲನವಲನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ.

- ಇದೊಂದು ಔಷಧಿರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದಿರಿ. ಕೇವಲ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಲು, ಕೀಲು ನೋವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಖಂಡಿತ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆ, ಔಷಧಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಬರೀ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ನೀಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ನೋವನ್ನು ಬೇರುಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯೇ ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತೆ ಆ ರೋಗ ಕಾಡದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನಂತರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಒಂದೇ ದಾರಿ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಕಾಲು, ಭುಜಗಳಿಗಾಗುವ ಗಾಯವನ್ನು ಫಿಸಿಯೊಥರಪಿ ತಜ್ಞರೇ ಗುಣಪಡಿಸುವರು. ಜೊತೆಗೆ ಇವರಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ನೀಡಲು ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ತಜ್ಞರೇ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

- ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ರೋಗಿ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ರೋಗಿಯ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಗುಣವಾಗುವ ಸಮಯ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞರಿಂದ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು. ನೋವು ಉಲ್ಬಣವಾದರೆ ಬಂದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದೂ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ನರರೋಗ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳೇ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

- ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ?

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಥೆರಪಿ, ಮ್ಯಾನ್ಯುವಲ್ ಥೆರಪಿ, ಎಕ್ಸರ್ಸೈಸ್ ಥೆರಪಿ, ಹೈಡ್ರೊಥೆರಪಿ, ನ್ಯೂರೊ ರಿಹ್ಯಾಲಿಬಿಟೇಷನ್, ಡ್ರೈ ನೀಡ್ಲಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಇದೊಂದು ಔಷಧಿರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗುಳಿಗೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

- ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳಾಗಿ ನೋವುಗಳಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಸೂಕ್ತ ಎಂದಿರಿ. ಅದು ಹೇಗೆ?

ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಬಹಳ ದೂರದವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಿದವರಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೋ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಾಲು, ಕೈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾಗಿ ನೋವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಒಂದೇ ರಾಮಬಾಣ. ಇದರ ಜೊತೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಥೆರಪಿಯನ್ನು ಸಹ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಡಾ. ನವೀನ್ ಸಂಪರ್ಕ: 9844037934

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ನೀಡುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯೇ ಈ ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು, ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನಗಳು ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿ, ಕರೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ (ಐ.ಎಫ್.ಟಿ.), ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಷನ್, ಲೇಸರ್ ಥೆರಪಿ, ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೊಲೆಟ್ ಥೆರಪಿ, ಹಾಟ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಥೆರಪಿ, ಡ್ರೈ ನೀಡ್ಲಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ, ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಶನ್ ಥೆರಪಿ, ಚೆಸ್ಟ್ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಮುಂತಾದ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ.

ನಡಿಗೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸುಗಮ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.