

## فیزیوتراپی چیست؟

واژه فیزیوتراپی از «فیزیو= جسمانی و یا طبیعی» و «تراپی=درمان»، به معنای ترکیبی درمان جسم ساخته شده است. در بعضی از منابع لغت اصلی که کلمه فیزیوتراپی از آن گرفته شده است کلمه **physiological therapeutics** می باشد. البته مداخلات درمانی در فیزیوتراپی بخش کوچکی از عملیات آن محسوب می گردد. در فیزیوتراپی هدف ارتقای عملکرد جسمانی بدن می باشد البته با توجه به تداخل و ارتباط زیاد سیستمهای بدن درمانهای فیزیوتراپی که توسط فیزیوتراپیست انجام می شود مستقیم یا غیر مستقیم باعث بهبود عملکرد سیستم فیزیولوژیک نیز می شود مثلاً فیزیوتراپی دستگاه تنفسی موجب بهبود درصد گازهای خون (دی اکسید کربن و اکسیژن) و تغییر میزان اسیدیته خون شده که به نوبه خود می تواند باعث بهبود سطح هشیاری شود.

فیزیوتراپیست در این رشته به عنوان درمانگر شناخته می شود که به نوعی یک پراکتیشینر نیز می باشد. با توجه به این که فیزیوتراپی درمان فیزیولوژیک و جسمانی بیمارها است آناتومی و حرکت شناسی و فیزیولوژی حرکت از اهمیت بیشتری برخوردار است.

## درمان در فیزیوتراپی به طور کلی به سه گروه اصلی تقسیم می‌شود:

1- تمرین درمانی: فیزیوتراپیست به وسیله تجویز؛ انجام و آموزش ورزشهای درمانی خاص؛ ماساژ؛ ورزش در آب (Hydrotherapy)؛ اقدام به درمان بیمار یا افزایش سطح سلامت می‌کند.

2- الکتروتراپی: درمان به وسیله دستگاههای ویژه انجام می‌شود این دستگاهها معمولاً امواج خاصی را (امواج مایکرو ویو؛ امواج کوتاه رایویی؛ امواج مافوق صوت؛ امواج الکتریکی) که همگی توسط دستگاه به شکل خاصی تولید شده و تغییر می‌یابند.

## 3- مهارتهای درمان با دست (Manual Therapy)

مهمترین حیطه‌های فعالیت فیزیوتراپی در پزشکی شامل درمان موارد زیر است: 1- بیماریهای دستگاه حرکتی (ارتوپدی). 2- بیماریهای دستگاه قلبی و تنفسی. 3- بیماریهای دستگاه اعصاب محیطی و مرکزی. 4- بیماریهای پوستی و سوختگیها. 5- درد و کنترل درد. 6- بیماریهای شغلی.

## فیزیوتراپی در بیماران ارتوپدی

از جمله موارد ارتوپدی که می‌توان در آنها با فیزیوتراپی مفید واقع بود عبارتند از:

شکستگی استخوان ها و دررفتگی مفاصل، تعویض مفاصل (ارتروپلاستی ها)، اختلالات اسکلتی عضلانی مثل: کمردرد و گرفتگی عضلات

ایجاد تغییرات فرسایشی در مفاصل مثل آرتروز: زانو، شانه، ران و ستون فقرات و غیره،

اختلال در ستون فقرات: اسکلیوز کیفوز و اختلال ناحیه گردن مثل: تورتیکولیو نیز ضایعات بافت نرم مثل پیچ خوردگی، پارگی لیگامانها، پارگی مینیسک ها، فتق دیسک بین مهره ای، کندرو مالاسی، کشیدگی تاندون عضلات، پارگی تاندون عضلات و اختلالات مادرزادی مانند دررفتگی مفصل ران، تشکیل نشدن کامل مهره ها، کف پای صاف، پا چنبری، پا پرانتزی، پا ضربدری، دنده گردنی، لغزش مهره های ناحیه کمر و ... و در مورد قطع اندام ها به دلیل تصادفات، جنگ ها و بیماری ها و ... و نیز مواردی همچون خشکی مفصل شانه، آتروفی سودک، ضایعه گلف البو و ضایعه تنیس البو و جراحی های دست و ... می‌توان از فیزیوتراپی استفاده کرد.

فیزیوتراپی در بیماری های روماتولوژی های مفصل و بافت نرم را اصطلاحاً بیماری های روماتولوژی می نامند و فیزیوتراپی در بیماران روماتولوژی می تواند جهت کاهش درد و کاهش تورم و التهاب و نیز جلوگیری از پیشرفت عوارض بیماری و بدست آوردن حداکثر کارایی دوباره از مفصل مفید واقع شود و از جمله این بیماری ها عبارتند از : پولی میوزیت (التهابی است که در عضلات ایجاد می شود)، در ماتومیوزیت (تارهای عضلانی و پوست ملتهب می شود)، اسپوندیلیت انکیلیوزان (التهاب ستون فقرات و بافت های مجاور آن) آرتريت روماتوئید (التهاب مفصل، رباط و کپسول مفصلی) و بیماری هایی مثل آرتروز زانو، ران و ستون فقرات، و اختلافات دیگر مثل بورسیت، کپسولیت، تندونیت، تنوسینویت، آرتريت ها و آرتروزها، سندرم بهجت و غیره.

### فیزیوتراپی در بیماری های اعصاب

با توجه به اینکه در بیماران اعصاب، عضلات بیمار گرفتار می شوند. فیزیوتراپی جهت تقویت عضله و راه اندازی بیمار موثر می باشد و از جمله این بیماری ها عبارتند از : بیماری های عفونی مغز یا سیستم عصبی مثل آبسه مغزی، سرخچه، سیفلیس، مننژیت، فلج اطفال و غیره. و بیماری های عروق مغز مثل سکته مغزی، تومورهای سیستم عصبی مثل تومور مغز، تومور مخچه، تومورهای نخاع و ضایعات دیگر همچون: ضایعات نخاع، ضایعات اعصاب و اعصاب محیطی و غیره.

### فیزیوتراپی در اطفال

قریب به 10% از کودکانی که به دنیا می آیند دچار نوعی از معلولیت می باشند که با فیزیوتراپی به موقع می توان در معلولیت موجود اقدامات موثری را انجام داد و از جمله این معلولیت ها عبارتند از : فلج مغزی، فلج اطفال، فلج زایمانی (ارب پالزی)، تور تیکولی (کودکانی که با گردن کج به دنیا می آیند)، اختلال در میچ پا (مثل کف پای صاف، و پا چنبری و غیره).

### فیزیوتراپی در بیماری های زنان

فیزیوتراپی در بیماری های زنان را با هدف کاهش درد و از بین بردن برخی عفونت ها و چسبندگی ها که در بافت های مختلف دستگاه تناسلی ایجاد می شود و نیز تقویت عضلات ناحیه شکم و اطراف لگن انجام داد و از جمله این موارد عبارتند از : کمر درد که منشا آن بیماری های زنان است، ضعف عضلات ناحیه شکم و لگن و بیمار های التهابی و در برخی از جراحی های دستگاه تناسلی زنان و غیره.

## فیزیوتراپی در اعمال جراحی

حال عمومی بیماران و جلوگیری از ایجاد و کنترل و حفظ دامنه حرکات مفاصل اطراف محل عمل برای از بین بردن درد و جسبندگی و محدودیت حرکتی می توان از فیزیوتراپی استفاده کرد و از جمله موارد آن عبارتند از : سوختگی ها و در برخی اعمال جراحی در ناحیه فک و صورت و غیره.

## فیزیوتراپی در بیماری های پوستی

در بیماری های پوستی می توان با کاهش درد به بهبودی سریع و بهتر صدمات پوستی کمک کرد و از جمله این بیماری های پوستی عبارتند از: سوختگی پوست و زنا و آکنه و لوپوس و در اعمال جراحی پلاستیک و اعمالی که برای زیبایی انجام می شود با کنترل جسبندگی محل عمل و غیره.

## فیزیوتراپی در بیماران بستری در بخش های بیمارستان

با توجه به اینکه وقتی بیماران عزیز در بیمارستان بستری می شوند از هر گونه حرکت عاجزند که به دنبال آن خشکی مفاصل و ضعف عضلات و نیز تجمع ترشحات در ریه آنها و نیز بیماریهای زخم بستر آنها را تهدید می کند و برای پیشگیری از بوجود آوردن این مشکلات لازم است بعد از تجویز پزشک هر روز حداقل یک نوبت فیزیوتراپیست با انجام حرکات فعال و غیرفعال و نیز تمرینات تنفسی و همچنین با ارائه راهنمایی های لازم از به وجود آوردن گرفتاری بیشتر پیشگیری می کند و زمینه لازم برای توانبخشی بیمار را فراهم می کند.

## فیزیوتراپی در بیماری های قلبی و تنفسی

فیزیوتراپی در بیماران تنفسی شامل اصلاح الگوی تنفسی تقویت عضلات سیستم تنفسی و تخلیه ترشحات داخل ریه و مجاری تنفسی و همچنین تحریک رفلکس سرفه و آموزش روش های تنفسی و تمرینات تنفسی می باشد و همچنین آموزش وضعیت های خاص برای تخلیه ترشحات از ریه می باشد و برای درمانی در بیمارستان قلبی شامل : بهبودی وضعیت بیمار و نیز افزایش کارایی سیستم قلبی عروقی که از جمله موارد قلبی تنفسی عبارتند از : جراحی در ناحیه قفسه سینه، ضعف در عضلات سیستم تنفسی، شکستگی دنده ها، بیماری های تنفسی مثل پنومونی یا ذات الریه، آمبولی ریه، آبسه ریه، برونشکتازی، آتلکتازی، برونشیت مزمن، آمفیزم و آسم و سرطان عناصر تنفسی و غیره . و نیز بیماری هایی همچون ایسکمی قلبی، ترومبوفلبیت، واریس و غیره.

## فیزیوتراپی در سالمندان

با توجه به اینکه سالمندان عزیز با بالا رفتن سن و کاهش فعالیت روزانه دچار ضعف و ناتوانی می شوند لازم است زیر نظر فیزیوتراپیست ماهر به حرکت ورزشی ادامه داده و از بروز مشکلات پیشگیری نمایند. در پایان اشاره به این نکته ضروری است که یکی از دلایل ثمر بخش بودن درمان بیماران در کشور های پیشرفته وجود ارتباط تنگاتنگ بین پزشک معالج از قبیل: جراح ارتوپد، جراح اعصاب، داخل اعصاب، متخصص روماتولوژی، متخصص قلب و عروق و متخصص ریه و جراح و ... با سایر کادر درمان همچون تیم توانبخشی (فیزیوتراپیست) می باشد بنابراین اگر روزی بتوانیم بین پزشک معالج و فیزیوتراپیست ارتباط تنگاتنگ درمانی را بیش از پیش تقویت کنیم فیزیوتراپی می تواند گام بلندی را در درمان فیزیکی بیماران سکته مغزی، فلج اندام ها، آرتروز زانو، ضایعات مفاصل و ستون فقرات و عوارض شکستگی، ضایعات نخاعی، بیماران قلبی و عروقی و ریوی و ... بردارد.

تهیه و تنظیم: محمد شاهی، گروه فیزیوتراپی مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) ارومیه