

വ്യായാമ മുറകൾ (ഫിസിയോതെറാപ്പി)

വിവിധ വ്യായാമ മുറകളിലൂടെയും മറ്റും രോഗികളുടെ ശാരീരിക-മാനസിക നിലകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖയാണ് ഫിസിയോതെറാപ്പി. പ്രായമേറിയവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള “ജെറിയാട്രിക് ഫിസിയോതെറാപ്പി” എന്ന പുതിയ മേഖലയ്ക്ക് 1989 ലാണ് തുടക്കമിട്ടത്. രാജ്യമെങ്ങുമുള്ള ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ അന്നുമുതൽ പ്രായമേറിയവർ അനുഭവിക്കുന്ന വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളെപ്പറ്റി പഠിച്ചുവരികയാണ്. അവയിൽ പലതും തിരിച്ചറിഞ്ഞ അവർ അവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയും തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വീഴ്ചകൾ, അസ്ഥി ഒടിയൽ, ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ, വേദന, മലബന്ധം, അറിയാതെയുള്ള മലമൂത്രവിസർജ്ജനം, പേശീനാശം, നടക്കാനുള്ള പ്രയാസം, ശാരീരിക ചലനങ്ങളിലെ പൊരുത്തമില്ലായ്മ എന്നിവ അവയിൽ ചിലതാണ്.

വീഴ്ചകൾ എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം

നിത്യേന വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടൽ, കാഴ്ച-കേൾവി ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും പരിശോധിക്കൽ, നല്ല സുരക്ഷിതത്വമുള്ള പാദരക്ഷകളുടെ ഉപയോഗം, ഊന്നുവടിയുടെയും മറ്റു ചലന സഹായികളുടെയും ഉപയോഗം എന്നിവ വീഴ്ചകൾ പരമാവധി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മലബന്ധം എങ്ങനെ തടയാം?

നിത്യേനയുള്ള വ്യായാമത്തോടൊപ്പം ജീവിതശൈലിയിലും ഭക്ഷണക്രമത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക. നാരുകളടങ്ങിയ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ കൂടുതലായി കഴിക്കുന്നതിനൊപ്പം ധാരാളം വെള്ളവും കുടിക്കുക. ടോയ്ലറ്റിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ അൽപം മുന്നോട്ട് ചാഞ്ഞ് ഇരിക്കാൻ രോഗിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക. മലം പുറന്തള്ളാൻ ശക്തിയായി ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നതിനു പകരം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് മലം പുറന്തള്ളാൻ രോഗിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക. മലവിസർജ്ജനം എളുപ്പമാക്കാൻ അടിവയർ മസാജ് ചെയ്യുന്ന രീതി പരിശീലിപ്പിക്കുക.

അറിയാതെയുള്ള വിസർജ്ജനം എങ്ങനെ തടയാം?

സ്വയം അറിയാതെയുള്ള മലമൂത്രവിസർജ്ജനം പ്രായമേറിയവരിലാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി കാണുന്ന ഈ അവസ്ഥ ഇന്ത്യയിലെ 40 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ അഞ്ചുപേരിൽ ഒരാൾക്ക് എന്ന നിലയിൽ കണ്ടുവരുന്നു. മുത്രാശയപേശികൾ ബലപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ, മുത്രാശയപേശികളുടെ ഉത്തേജനം എന്നിവ വഴിയാണ് ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ ഈ അവസ്ഥ പരിഹരിക്കുന്നത്. പ്രായമുള്ളവർക്കുള്ള ഫിസിയോതെറാപ്പികൾ മറ്റുള്ളവരെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവപോലെല്ല. ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ പരസഹായമില്ലാതെ ചെയ്യാൻ വയോധികരെ പ്രാപ്തമാക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടി മാത്രമുള്ളതാണ്.

മാനസികപ്രശ്നമുള്ളവരെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

മാനസിക പ്രശ്നമുള്ളവരെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള ഫിസിയോതെറാപ്പികളെ രണ്ടായി തിരിക്കാം.

1. ഇലക്ട്രോതെറാപ്പി
2. എക്സൈസ് തെറാപ്പി

ഇലക്ട്രോതെറാപ്പിയുടെ ഗുണഫലങ്ങൾ

ചില ഭാഗങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയെ ചെയ്ത് വേദനകൾ, വീക്കം, കോച്ചിപ്പിടുത്തം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ലിംഫ് ദ്രവത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് സുഗമമാക്കുന്നതിനാൽ ഇലക്ട്രോതെറാപ്പി ശരീരത്തിൽ നീർക്കെട്ട് ഉണ്ടാകുന്നതു തടയുന്നു.

എക്സർസൈസ് തെറാപ്പി

പേശികളുടെയും സന്ധികളുടെയും ബലം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിത്യേനയുള്ള വ്യായാമം പതിവാക്കണം. അത് പ്രായമാകൽ മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നതിനൊപ്പം ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ സംഭരണശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അസ്ഥികൾ ഒടിയുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രായമുള്ളവരിൽ കാണുന്ന ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, വിരസത, മലബന്ധം എന്നിവയെ പടിയടച്ചു പുറത്താക്കാനും വ്യായാമം സഹായിക്കുന്നു.