

# PHYSIOTHERAPY

**Dept. of Physical Education**

Kandi Raj College

**Teacher : Rexsona Khatun**

# Physiotherapy

Physiotherapy হল একটি সম্পূর্ণ বৈজ্ঞানিক-চিকিৎসা পদ্ধতি যার দ্বারা অর্থাৎ ঔষধ ছাড়া কিছু সু-পরিকল্পিত ব্যায়াম এবং কৃত্রিম উপায় তাপ সৃষ্টি কর শারীরিক মাধ্যমক নির্ভর কর বিভিন্ন প্রকার আঘাত ও আঘাতজনিত চিকিৎসা করা হয়, সেই পদ্ধতিত Physiotherapy বলা।

সংজ্ঞা : প্রাকৃতিক উপাদানর মাধ্যম চিকিৎসা পদ্ধতিক বাঝায়। এ-ক্ষত্র প্রাকৃতিক উপাদানগুলি হল বিদ্যুৎ, যান্ত্রিক, তাপ আলাকশক্তি প্রভৃতি।

## Physiotherapy-র লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য :-

- i) দুর্বল, কমজারি, পক্ষাঘাতগ্রস্ত মাংসপেশী ও পশীতন্ত্র অস্থিসন্ধিক - মাটামুটিভাব সুস্থ ও শক্তিশালী কর তাল।
- ii) দহ বিভিন্ন প্রক্রিয়ার মাধ্যম রাগ দমন ও নিবৃত্তি সাধন কর দহক সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখ।
- iii) অস্থিসন্ধির শাবলিয়তা ফিরিয় আনা, আঘাত বা পক্ষাঘাতর পর য সকল মাংসপেশী ও অস্থিসন্ধির স্বাভাবিক সঞ্চালন ক্ষমতা নষ্ট হয় গছ অথবা শক্ত হয় গছ সগুলি পুনরায় জীবিত করা।
- iv) স্নায়ু ও রক্তবাহী শিরা রাগর ফল য সব সন্ধি ও মাংসপেশী তন্ত্রর স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা হারিয় ফলছ সগুলিক পুনরুজ্জীবিত করা।
- v) দহর সন্ধি সঞ্চালন বজায় রাখা এবং বৃদ্ধি করা ও সামগ্রিক স্বাস্থর উন্নতি ঘটানা।
- vi) রাগীক স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরিয় আনত সাহায্য করা।

### 3 . Physiotherapy-র নীতি গুলি আলাচনা করা।

উঃ- কানা ব্যক্তি বা খলায়াড়ক ফিজিওথেরাপি দওয়ার সময় কতকগুলি সাধারন নীতি মন চিকিৎসা করা হয় ঃ-

যমন ঃ-

i) রাগাক্রান্ত ব্যক্তির মাংসপেশী ও অস্থিসন্ধির ক্ষমতা অনুযায়ী ফিজিওথেরাপি দিত হব।

ii) অস্থিসন্ধির সঞ্চালন ক্ষমতা বা শাবলীলতার পরিমান জন ফিজিওথেরাপি দিত হয়। কারন ব্যায়ামর পরিমান স্থির করা হয় অস্থিসন্ধির সঞ্চালন ক্ষমতার উপর নির্ভর কর।

iii) মাংসপেশি ও অস্থিসন্ধির অভ্যন্তর রক্ত সঞ্চালনর পরিমান ও স্নায়ুর প্রভাব বা কার্যকারীতা স্বাভাবিক অথবা কম আছ কিনা তা জন ফিজিওথেরাপি দওয়া হয়।

iv) মাংসপেশী পেশীতন্ত্র ও অস্থিসন্ধিত ব্যাথা থাকল তার পরিমান ও প্রকৃতি স্থির কর চিকিৎসা প্রয়োগ করত হয়।

## ফিজিওথেরাপি গুরুত্ব হল :-

- i) মাংসপেশী পেশীতন্ত্র ও অস্থিসন্ধির ব্যাথা দূর কর।
- ii) অস্থিসন্ধির সংগলন বজায় রাখ ও বৃদ্ধি কর।
- iii) স্নায়ু ও রক্তবাহী উপসর্গের স্বাভাবিকতা বজায় রাখ।
- iv) পেশীর শক্তি বজায় রাখ ও বৃদ্ধি ঘটায়।
- v) বিশেষ বিশেষ রাগ লক্ষণগুলি যত বেশী সম্ভব নিরাময় করা হয়।
- vi) রাগের জটিলতা রাখ এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটান।

- vii) রাগী প্রয়োজনীয় যান্ত্রিক সরঞ্জাম ব্যবহার করার সুযোগ পায়।
- viii) রাগীর উপর ক্ষতিকারক ঔষধের প্রয়োগ কম।
- ix) বিভিন্ন পদ্ধতি এক অপরের পরিপূরক হিসাব কাজ কর।
- x) চাপ নওয়ার ক্ষমতা অনুযায়ী প্রয়োগ করা হয়।
- xi) Open Heart Surgery- র পর অথবা ফুসফুসের ইনফেকশন দূর করতে ফিজিওথেরাপি আবশ্যিক।
- xii) ফুসফুসের রাগ ও উপসর্গ শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ব্যায়াম করলে সুফল পাওয়া যায়।

***THE END***