

JSS College of Physiotherapy MG road, Mysore

World Physiotherapy Day (WPD) was celebrated with the theme for the year 2022 “Osteoarthritis”. To mark this and to create awareness following events were organised by JSS College of Physiotherapy (JSSCPT), Mysore, Karnataka, India.

Physiotherapists play an important role in the prevention and treatment of pain and dysfunction caused due to osteoarthritis.

- Walkathon
- Skit on OA
- Street Play on OA
- Alumni Special talk on Osteoarthritis
- Health camp (Osteoarthritis and diabetic screening camp)

The inauguration of the WPD was organised on 08/09/2022, at JSSCPT premises. Programme was inaugurated by Dr. Inam Ur Rahman Khan, Principal of Heritage college of physiotherapy, Mysore. Mr. Vijay Samuel Raj V, Associate professor, highlighted on the WPD history and the need for the events. Mrs. Uma, Associate professor delivered an informative talk on OA.



The chief guest Mr Khan, highlighted on the importance of physiotherapy in managing OA. The program was led and organised by the student’s council with the mentorship of the faculty and principal of JSSCPT. The poster on OA and flyers were released during the event.



On the event of WPD week events walkathon was conducted on 10th sept, Saturday. It started off from JSSCPT and was flagged off by Dr. Renuka devi, vice principal, JSS college of physiotherapy.



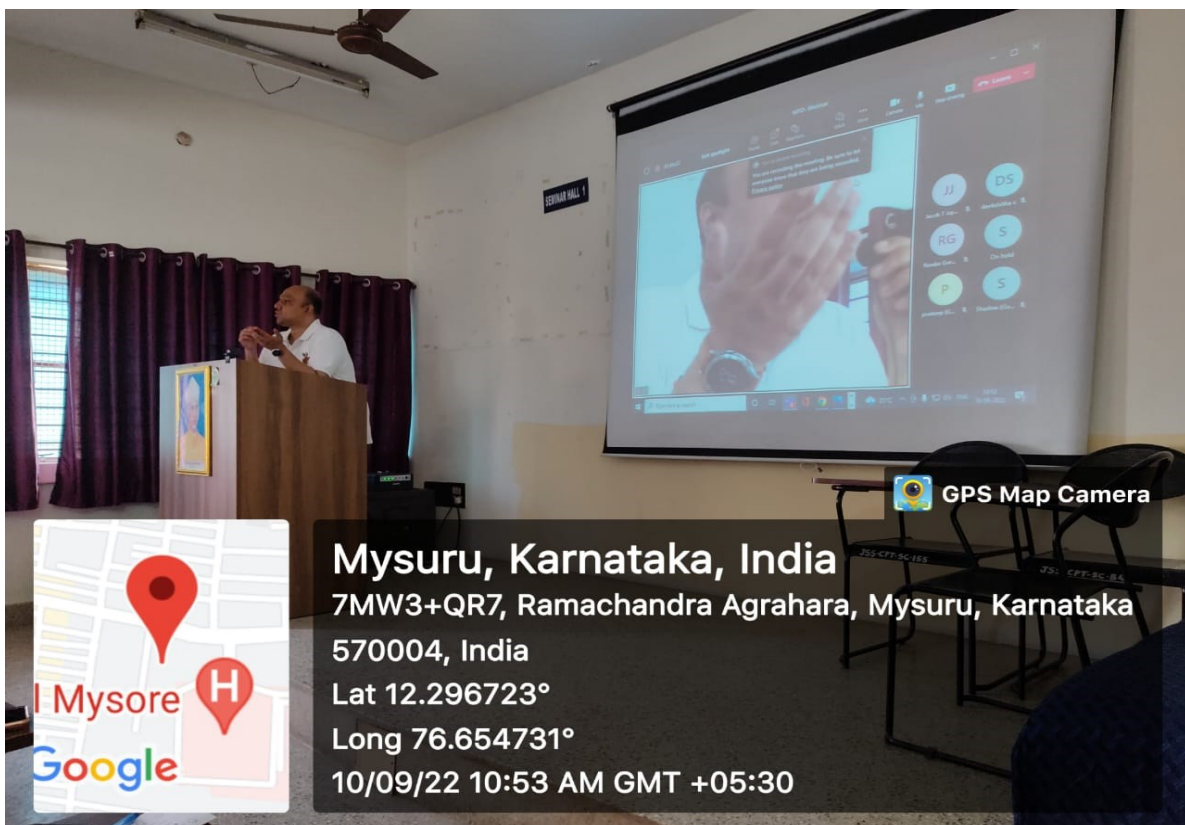
World PT Day 2022 – JSSCPT, Mysuru, India

Students created awareness about OA by holding pluck cards throughout this 2km walkathon, which covered the important junctions of Mysore city. Physiotherapist from Mysore and students from other physiotherapy colleges also actively participated in this event.





Alumni talk was organised at JSSCPT seminar hall and alumni shared their experience and talks on the OA. This was participated by alumni from India, US, Canada and Abu Dhabi. This was attended by all faculty, physiotherapist and students of JSSCPT and JSS hospital.







HEALTH CAMP

A free OA camp for knee and shoulder pain was organized from 12-17th September at JSS college of physiotherapy, Mysore. The health camp comprising of the OA and diabetic screening was inaugurated by Dr. Renuka Devi, Vice principal, JSS college of physiotherapy. More than 100 people from in and around Mysore were benefited from the camp.

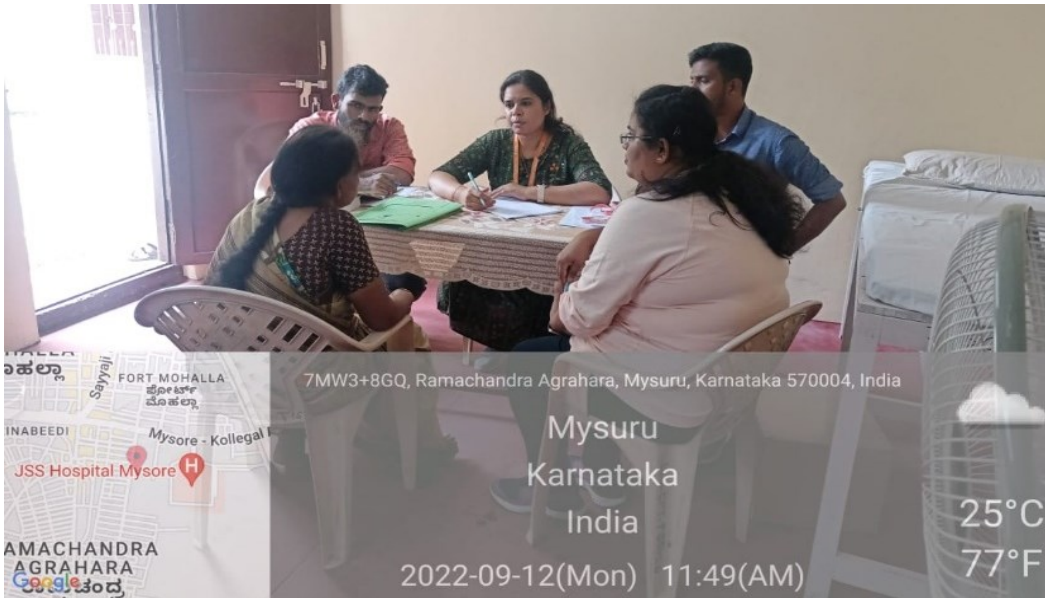


JSS college of Physiotherapy, Mysore
Department of Musculoskeletal Sciences
Osteoarthritis Camp

JSS College of Physiotherapy organized a one-week free camp for Osteoarthritis (OA) patients from 12th September, 2022 to 17th September 2022 as part of World Physiotherapy Day 2022 with the theme OA – Physiotherapy management and prevention at JSS college of Physiotherapy campus, Ramanuja Road, Mysuru. The camp was conducted by the Department of Musculoskeletal Sciences, JSS college of Physiotherapy, which specializes in assessment and management of Musculoskeletal disorders and dysfunctions. Dr. Renukadevi M, vice-Principal, JSSCPT and Mr. Vijay Samuel Raj V, Associate Professor, JSSCPT, inaugurated the camp along with the participants of the camp. 26 participants were participated in the camp. Out of 26 Patients, 10 were diagnosed with Osteoarthritis of Knee and 16 were diagnosed with different arthritis like shoulder pain, neck pain and low back pain. They were assessed and Physiotherapy treatment was given. The camp continued with patients' inflow and around 50 patients benefited through exercise, tele rehab and handouts were given to the patients and encouraged to continue physiotherapy management and do regular exercises.



World PT Day 2022 – JSSCPT, Mysuru, India



An article was published by Mrs Uma, HoD, Department of MSK sciences in the Kannada newspaper.

ಯೋಗ ಕೇಮ

ಆರೋಗ್ಯ-ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ವ್ಯಾಯಾಮ-ಸಂಗಮ

ಕಂಪೋಷನ್ 09

08-09-2022 ಗುರುವಾರ



ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವರದಾನ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಈ ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿ ರೋಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೆಸರು.



ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಎಂಬ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

ಇಂದು ವಿಶ್ವ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ದಿನ

ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ರಾಮಬಾಣಿ

● ಉಮಾ ಎಚ್.ಎಂ., ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಪಿಎಚ್‌ಎಸ್ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಕಾಲೇಜು, ಮೈಸೂರು



ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತ (ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಟ್ರೈಟಿಸ್, ಒಎ) ಎಂಬುದು ಸಂಧಿವಾತದ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಲನಶೀಲವಾಗಿರುವ ಮೋಟಾರು, ಭುಜಗಳು, ಮೊಣಕೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ತೂಕ, ಬೆಂಜನ್, ವಂತವಾಹಿ, ಹಿಂದಿನ ಗಾಯ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಸಹಿಕೆ ಹೀಗೆ ಪರಿವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಸ್ಥಿ ಸಂಧಿವಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಮಾಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಛಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಔಷಧ, ವೈದ್ಯಕರ ಅಧಿಕ ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ದಿನೇ ದಿನ ಮುನ್ನ ಪ್ರವರ್ಧಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಮಾಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಛಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಔಷಧ, ವೈದ್ಯಕರ ಅಧಿಕ ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ದಿನೇ ದಿನ ಮುನ್ನ ಪ್ರವರ್ಧಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯಾವ್ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ?

- ಒತ್ತು ಅಂಗಾಂಗ ಚಲನೆ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಕೆಟ್ಟ ನೋವು ಅಥವಾ ಬೆಕ್ಕುಕುರಿ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಹಿಕೆ
- ಮೂಳೆ ಮುಕ್ತಿಕೀಲು ನೋವು
- ಕೆಲ ರೋಗ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ
- ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸ್ಪೀಡರೋಗ, ಪ್ರಸೂತಿ
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಂತರದ ಸಮಸ್ಯೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮಂಡಿ ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು ನೇರಿ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ನೋವಿಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾ ಹೆ. ಧರ್ಮಪತಿ

ವಿಶ್ವ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ದಿನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ವರ್ಲ್ಡ್ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಡೇ ಅಥವಾ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಾದ್ಯಂತ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು 1996 ರಲ್ಲಿ 8 ರಂದು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದರ ನಿಮಿತ್ತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆ. 8 ರಂದು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಒಬ್ಬ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಅಂಜು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಒದಗಿಸುವುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.



ಅದರ ನಿಗದಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಕುಗ್ಗಿದ ರೀತಿಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮ ಒದಗಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ದಿನವು ಅಕ್ಟೋಬರ್ 12 ರಿಂದ 17 ರವರೆಗೆ ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರೊ. ಹೆ. ಧರ್ಮಪತಿ

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು 1996 ರಲ್ಲಿ 8 ರಂದು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದರ ನಿಮಿತ್ತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆ. 8 ರಂದು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಒಬ್ಬ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಅಂಜು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಒದಗಿಸುವುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ಫಿಸಿಯೋಥರಪಿ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು (ಅಸ್ಥಿ ಸಂಧಿವಾತ) ಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಅಂಜು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕರ ಸಲಹೆ ನೋಡಿ ಮೇಲೆ ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದರ ನಂತರದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೂಳೆಯ ಸಂಧಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು, ಕೆಲವು ಇದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿ ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುಣುಕು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. ಹೆ. ಧರ್ಮಪತಿ