



World
PT Day
2024

பிசியோதெரபியும் முதுகு வலியும்



முதுகுவலியின் பலதரப்பட்ட வகைகள் மற்றும் எல்லா நிலைமைகளிலும், மக்களுக்கு உறுதியளிக்க, வலியைப் புரிந்து உணர, அதிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவ, நீங்கள் விரும்பும் செயல்கள் மற்றும் அன்றாட வாழ்வியல் நடவடிக்கைகளைத் தொடர, புனர்வாழ்வு சிகிச்சை அவசியம்.

முதுகுவலியில் பிசியோதெரபியின் பங்கு

பிசியோதெரபிஸ்டுகள் முதுகுவலிக்கு, நிபுணத்துவ ஆலோசனை, வழிகாட்டுதல் மற்றும் சரியான சிகிச்சைமுறைகளை வழங்குவார்கள். அவை உங்கள் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உதவும், அதே நேரத்தில் எதிர்காலத்தில் மீண்டும் முதுகு வலி வரும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கும்.

முதுகு வலி, உடலியல் மற்றும் உளவியல் காரணிகளின் கலவையால் ஏற்படக் கூடும். ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் இவைகளைப் பற்றியும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு எப்படி மாறலாம் என்பதை பற்றியும் ஆலோசனைகள் வழங்குவார்.

உயிரியல்-சமூக உளவியல்சார் (பயோ-சைக்கோசோசியல்) அணுகுமுறை

நாள்பட்ட முதுகுவலி, மனச்சோர்வு, மோசமான வாழ்க்கை முறைப் பழக்கவழக்கங்கள், வேலை மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதில் சிரமம் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். பிசியோதெரபிஸ்டுகள் உட்பட பல்வேறு ஆரோக்கியநலப் நிபுணர்கள் முதுகுவலியின் பல்வேறு அம்சங்களுக்கு உதவ ஒன்றாக வேலை செய்கிறார்கள். அதற்கு, அவர்கள் உயிரியல்-சமூக உளவியல் சார் (பயோ-சைக்கோசோசியல்) அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதிலிருக்கும் மூன்று காரணிகளைப் பார்க்கலாம்:



உயிரியல் காரணிகள்: உங்கள் முதுகுவலியின் உடலியல் அம்சங்கள்

உளவியல் காரணிகள் : முதுகுவலியால் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வு மற்றும் மனரீதியான தாக்கம், அதை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கிறீர்கள், உங்கள் மன அழுத்த நிலைகள் மற்றும் உங்கள் வலியை நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள், உதாரணத்திற்கு, மேலும் ஏதேனும் சேதம் செய்து விடுவோமா என்று நீங்கள் பயப்படுவது போன்றவை



சமூகக் காரணிகள் : இதில் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை, உங்களுக்கு இருக்கும் ஆதரவு, நீங்கள் அணுகக்கூடிய விஷயங்கள், உதாரணத்திற்கு. உடற்பயிற்சி மற்றும்/அல்லது பாதுகாப்பாக நடப்பதற்கான இடங்கள், நீங்கள் வேலை செய்யும் இடம் மற்றும் நீங்கள் என்ன வேலை செய்கிறீர்கள் போன்றவை

முதுகுவலிக்கு சுய-மேலாண்மையின் பங்கு

சுய மேலாண்மை மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை முதுகு வலியை நிர்வகிப்பதற்கு மிகவும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் ஆகும். உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கெனப் பொருந்தும் சுய-மேலாண்மைத் திட்டத்தை உருவாக்க உதவுவார்

கீழ்க்காண்பவை அடங்கும்:

- உங்கள் வலியைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து , உங்களை மீண்டும் சரியாக வாழ வைக்கும் திட்டம்
- உங்கள் உடல் நிலையின் மீது நம்பிக்கையை அளிப்பது. உங்கள் முதுகெலும்பு வலிமையானது. பயிற்சிகள் முதலில் வலி கொண்டதாக இருந்தாலும், நீங்கள் படிப்படியாக இயங்கி, மீண்டும் சுறுசுறுப்படைந்தால், அது சரியாகிவிடும்.
- அறிதல்சார் நடத்தை மருத்துவம் (காஃநேட்டிவ் பிஹேவியரல் தெரபி) போன்ற சிகிச்சை முறை மூலம் **இயக்கம் மற்றும் காயம்** அல்லது குணமடையவில்லை என்ற பயத்தை சமாளிப்பது,



• பெரும்பாலான முதுகுவலி வகைகள் **ஆபத்தானவை அல்ல** என்பதைப் புரிந்து கொள்வது

• முதுகுவலியை சமாளிப்பதில் **தூக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தைப்** புரிந்து கொள்வது

• உங்கள் முதுகுவலியை அதிகரிக்கும் காரணிகளான மன அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்த சூழ்நிலைகளை நிர்வகிப்பது

• உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது

• புகைக்காமல் இருப்பது

• சமூகம் மற்றும் பணி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது

• தேவைப்பட்டால், பணியிடத்தில் பணிச்சூழலியலை சரி செய்வது



உங்கள் முதுகுவலியை எவ்வாறு சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பது என்பது பற்றி பிசியோதெரபிஸ்ட்டிடம் பேசுங்கள்



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 செப்டம்பர்

www.world.physio/wptday