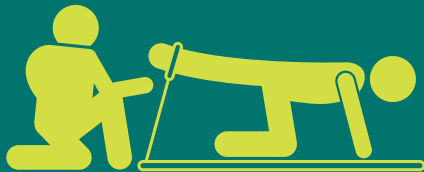




World PT Day 2024

භෞතචිකිත්සකවේදය සහ පහළ කොන්දේ වේදනාව



පහළ කොන්දේ වේදනාවේ (LBP) සෑම වර්ගයකම සහ සෑම අදියරකදීම, පුනරුත්ථාපනය අත්‍යවශ්‍ය වේ. සිබේ වේදනාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කිරීමට, ප්‍රකෘතිමත් වීමට උපකාර කිරීමට, සිබගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වෙත ආපසු යාමට සහ එදිනෙදා ජීවිතයේදී ස්වාධීනත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාර කරයි.

පහළ කොන්දේ වේදනාව හා භෞතචිකිත්සාවේ කාර්යභාරය

භෞතචිකිත්සකවරයින් (LBP) සඳහා විශේෂඥ උපදෙස්, මගපෙන්වීම සහ ප්‍රතිකාර ලබා දෙයි. සිබේ සමස්ත සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීමට ඒවා උපකාර වනු ඇත.

LBP කායික හා මනෝවිද්‍යාත්මක සාධකවල එකතුවකි. භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට මේ පිළිබඳව උපදෙස් දීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් අනුගමනය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව උපදෙස් දිය හැකිය.

ජීවමනෝකාමාපීය ප්‍රවේශය

හිදුන්ගත (LBP) මානසික අවපීඩනය, දුර්වල ජීවන රටා පුරුදු සහ සමාජ ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමේ දුෂ්කරතා සමඟ සම්බන්ධ විය හැකිය. භෞතචිකිත්සකවරුන් ඇතුළු විවිධ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් LBP හි මෙම විවිධ පැතිවලට උපකාර කිරීමට එක්ව කටයුතු කරනු ලැබේ. මේ සඳහා සිවුන්ට biopsychosocial ප්‍රවේශයක් ලෙස හඳුන්වන සාධක තුනක් භාවිතා කළ හැක.



ජීව විද්‍යාත්මක : සිබේ (LBP) හි භෞතික අංශ

මනෝවිද්‍යාත්මක : සිබේ (LBP) හි චින්තනවේගීය හා මානසික බලපෑම, සිබ එයට මුහුණ දෙන ආකාරය, සිබේ ආතති මට්ටම් සහ සිබේ වේදනාව සිබ දුකින් ආකාරය,

උදා: සිබ කවදරටත් සිදුවන තානියට බිය වීම.



සමාජීය : මෙයට සිබේ පවුල් ජීවිතය, සිබට ඇති සහයෝගය, සිබට ප්‍රවේශය ඇති දේවල්, උදා: ව්‍යායාම කිරීමට සහ/හෝ ආරක්ෂිතව ඇවිදීමට ස්ථාන, සිබ වැඩ කරන ස්ථානය සහ සිබ ජීවත්වීම සඳහා කරන දේ ඇතුළත් විය හැක.

පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා ස්වයං කළමනාකරණයේ කාර්යභාරය

ස්වයං කළමනාකරණය සහ ව්‍යායාම (LBP) කළමනාකරණය සඳහා වඩාත්ම නිර්දේශිත ප්‍රතිකාර වේ. සිබේ භෞතචිකිත්සකවරයා විසින් සිබ සඳහා හොදින් ක්‍රියාත්මක වන ස්වයං-කළමනාකරණ වැඩසටහනක් සංවර්ධනය කිරීමට උපකාර කරනු ඇත.

මෙය සමන්විත විය හැක්කේ:

- සිබේ වේදනාව පාලනය කිරීමට සහ සිබට හැවත හොඳින් ජීවත් කරවීමට සැලැස්මක්.
- සිබේ පිටුපස පෙදෙස පිළිබඳ හැවත විශ්වාසය ඇති කරගැනීමට සිබට විශ්වාසයක් ලබා දෙයි. සිබේ කොඳු ඇට පෙළ ශක්තිමත් නමුදු වලනයන් මුලින් වේදනාකාරී විය හැකි වුවද, සිබ ක්‍රමයෙන් සංවලනය වී හැවත ක්‍රියාශීලී වන විට ඒවා යහපත් වනු ඇත.
- වලනය සහ ආබාධ හෝ සුව නොවීම පිළිබඳ පවතින බිය හැකි කරගන්නේ කෙසේද යන ආකාරය.
- උදා: සංජානන වර්ග විකිත්සාව (CBT) වැනි ප්‍රතිකාරයක් සමඟ
- බොහෝ බර්ජ බරපතල නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීම.
- LBP පාලනය කිරීමේදී හින්දේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීම.



● සිබේ LBP සඳහා දායක විය හැකි ආතතිය සහ ආතති තත්වයන් කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

- ශාරීරිකව ක්‍රියාකාරී වීම.
- දුම්කොළ, දුම් පානය නොකිරීම.
- සමාජීය වැඩ කටයුතුවල නිරත වීම.
- අවශ්‍ය නම්, සේවා ස්ථානයේ ergonomi ගැලපීම් (ප්‍රශස්ත පරිසරයක් ගොඩනැගීම) සිදු කිරීම.



සිබේ පහළ කොන්දේ වේදනාව හොඳින් කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව භෞතචිකිත්සකයෙකු සමඟ කතා කරන්න.