



World
PT Day
2026

பக்கவாதம்

நம்மில் நான்கு பேரில் ஒருவருக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு கட்டத்தில் பக்கவாதம் ஏற்படலாம். ஆனால், பெரும்பாலான பக்கவாதங்களைத் தடுக்க முடியும்.



பக்கவாதம் என்றால் என்ன?

மூளையின் ஒரு பகுதிக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் திடீரென குறையும்போது அல்லது முற்றிலும் நிற்கும் போது, பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. இது ஒரு மருத்துவ அவசரநிலை ஆகும்; உடனடி சிகிச்சை அவசியம்.



இஸ்கீமிக் பக்கவாதம் என்பது மூளையில் உள்ள இரத்த குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் உருவாகிறது.



இரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் என்பது மூளையில் உள்ள இரத்த குழாய் வெடித்து இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதால் உருவாகிறது.



தற்காலிக இஸ்கீமிக் தாக்கம் என்பது தற்காலிகமாக ஏற்படும் இரத்த ஓட்டத் தடையாகும். இது “சிறிய பக்கவாதம்” என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. எதிர்காலத்தில் பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடிய எச்சரிக்கை அறிகுறியாக இது இருக்கலாம்.

பிசியோதெரபி பக்கவாதத்தைத் தடுக்க எவ்வாறு உதவுகிறது?

பிசியோதெரபிஸ்ட்கள் பக்கவாத அபாயத்தைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். குறிப்பாக, மக்களை அதிக உடல் இயக்கத்துடன் இருக்கவும், நாள்பட்ட உடல்நலக் குறைகளை நிர்வகிக்கவும் உதவுகின்றனர். **வாரத்தில் வெறும் ஐந்து நாட்கள், தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது மூலம் பக்கவாத அபாயத்தை 25% வரை குறைக்கலாம்.** தொடர்ச்சியான உடல் இயக்கம், பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கிறது; மற்றும் ஏற்கனவே பக்கவாதம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு மீண்டும் ஏற்படும் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது.

பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய வழிகள்:



தொடர்ந்து உடல் இயக்கத்தில் ஈடுபட உதவுவது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும், உடல் எடையைக் குறைக்கவும், மனஅழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வை நிர்வகிக்கவும் உதவும்.



அதிக நேரம் உட்கார்ந்தே இருப்பதைக் குறைத்து, அன்றாட வாழ்க்கையில் சின்னச் சின்ன உடல் இயக்கங்களைச் சேர்ப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுப்பது.



மற்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கும், உடற்பயிற்சி செய்வதில் சிரமம் உள்ளவர்களுக்கும் பாதுகாப்பான மற்றும் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கேற்ப உடற்பயிற்சிகளை பரிந்துரைப்பது.



பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு பிசியோதெரபி எவ்வாறு உதவுகிறது?

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு தொடரப்படும் மறுவாழ்வு சிகிச்சை மிகவும் முக்கியமானது. இது ஒருவரை மீண்டும் அன்றாட செயல்பாடுகளில் ஈடுபட உதவுவதோடு, வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும், முடிந்தவரை சுயமாக வாழ உதவவும் செய்கிறது.

ஒருவரின் உடல்நிலை சீராக இருந்தால், பொதுவாக பக்கவாதம் ஏற்பட்ட முதல் 48 மணி நேரத்திற்குள் மறுவாழ்வு சிகிச்சை தொடங்கப்படுகிறது. ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையைத் தொடங்குவதால், பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டு வரும் வேகத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் மேம்படுத்த அது உதவும். பக்கவாதத்திலிருந்து மீள்வது ஒரு குழு அடிப்படையிலான செயல்முறையாகும். இதில் பிசியோதெரபிஸ்ட்கள் மட்டுமல்லாமல், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், ஆக்குபிஷஷனல் தெரபிஸ்ட்கள் மற்றும் பேச்சு மற்றும் மொழி சிகிச்சை நிபுணர்கள் ஆகியோரும் பங்கேற்கலாம். ஒவ்வொருவரின் தேவைகளுக்கு வேறுபடும் என்பதால், உங்களுக்கேற்ற தனிப்பட்ட மறுவாழ்வு திட்டம் உருவாக்கப்படுவது மிகவும் முக்கியம்.

மீண்டும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பதில் பிசியோதெரபிஸ்ட்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். அவர்கள், மக்களுக்கு, **அன்றாட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை** மேற்கொள்ள உதவுவதன் மூலம், இரண்டாவது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கவும், ஓட்டுமொத்த உடல்நலத்தை மேம்படுத்தவும், நீண்டகால இயலாமையைத் தவிர்க்கவும் உதவுகின்றனர். தேசிய மற்றும் சர்வதேச வழிகாட்டுதல்கள், பக்கவாத சிகிச்சையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாக, தனிநபரின் இலக்குகள் மற்றும் திறன்களுக்கு ஏற்ப திட்டமிடப்பட்ட, முறையான மற்றும் போதுமான தீவிரத்தன்மை கொண்ட பிசியோதெரபி சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கின்றன.



பிசியோதெரபி ஏன் பக்கவாத மறுவாழ்வின் முக்கிய அங்கமாகும்?

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு பலருக்கு இயக்கம், சமநிலை, நடப்பது, கைகளைப் பயன்படுத்துவது, தசை வலிமை, உடறிதிறன், சோர்வு மற்றும் சுயமாக செயல்படும் திறன் போன்றவற்றில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம்.

பிசியோதெரபிஸ்ட்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர்கள் ஆவர். பக்கவாதம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு அவர்கள் பின்வரும் வழிகளில் உதவ முடியும்:

- கைகள் மற்றும் கால்களின் **இயக்கத்தையும் தசை வலிமையையும்** மேம்படுத்தி, மீண்டும் சுயமாக வாழவும், விரும்பிய செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவும் உதவுவது
- மீண்டும் **நடக்கக்** கற்றுக்கொள்ளவும், மேலும் தூரம் மற்றும் வேகமாக நடக்கவும் உதவுவது
- **உடல் சமநிலையை** மேம்படுத்தி, கீழே விழும் அபாயத்தைக் குறைப்பது - பக்கவாதத்திலிருந்து உயிர் தப்பியவர்களில் 73% பேர் முதல் ஆண்டிற்குள் குறைந்தது ஒருமுறை கீழே விழுகின்றனர்.
- **தசை இறுக்கம், வலி மற்றும் தசைபிடிப்பை** குறைக்க உதவுவது
- **உடறிதிறனை** மேம்படுத்தி, இதயமும் நுரையீரலும் மேலும் திறமையாக செயல்பட உதவுவது
- **மனநிலையை** மேம்படுத்தி, சோர்வைக் குறைத்து, மனச்சோர்வை எதிர்கொள்ள உதவுவது
- நான்காலியில் இருந்து எழுந்திருத்தல், ஒரே நேரத்தில் நடப்பதும் பேசுவதும், உடை அணிதல், சாவி பயன்படுத்துதல் மற்றும் குழாய்களை திறப்பது போன்ற **அன்றாட செயல்பாடுகளை** பயிற்சி செய்ய உதவுவது

எவ்வளவு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

உடற்பயிற்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட பிசியோதெரபி, பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டு வரும் அனைத்து நிலைகளிலும் — மருத்துவமனை சிகிச்சை முதல் நீண்டகால சமூக மறுவாழ்வு வரை — உடல் செயல்திறன், இயக்கத்திறன், சமநிலை மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட், உங்கள் இலக்குகளை அடைய பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சியின் அளவை அதிகரிக்க உதவ முடியும். இந்த பரிந்துரைகளை அடைய சிறிய அளவில் தொடங்கலாம்:



வாரத்திற்கு குறைந்தது 4 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல், மிகமான தீவிரத்தன்மை கொண்ட ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



அதிக நேரம் உட்கார்ந்து இருப்பதைத் தவிர்த்து, நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குங்கள்



தினமும் 6,500 முதல் 8,500 அடிகள் வரை நடக்க முயற்சியுங்கள்



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 செப்டம்பர்

www.world.physio/wptday