



World PT Day 2024

ፊዚዮቴራፒ ሕክምና እና የወገብ ሕመም



የአካል ተሐድሶ፣ በሁሉም ደረጃ ያሉ የወገብ ሕመም የሚሰማቸው ሰዎችን ለማረጋጋት እና ሕመምዎን እዲገነዘብ ይረዳል፤ እዲያገግም ድጋፍ ያደርጋል፤ ወደ ሚወዱት እንቅስቃሴ እንዲመለሱ እና በቀን ተቀን ውሎ ራስዎን ችለው መንቀሳቀስን ይጠብቅልዎታል።

በወገብ ሕመም የፊዚዮቴራፒ ሕክምና ሚና

የፊዚዮቴራፒ ሕክምና ባለሙያዎች ምክር ይለግሳል፤ የወገብ ሕመምዎን ያክማል እንዲሁም አቅጣጫ ያሳያል። አጠቃላይ የጤናዎን ሁኔታ ለማሻሻል ይረድዎታል እና ወደ ፊት የሕመም ተጋላጭነትዎን ይቀንሳል።

የወገብ ሕመም በአካላዊ እና በሥነ ልቦናዊ ጥምረት ሊከሰት ይችላል። የፊዚዮቴራፒ ሕክምና ባለሙያዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ምክር ይለግሰዎታል፤ እንዲሁም ጤናማ የሕይወት ዘይቤን እንዲያሻሽሉ ይረድዎታል።

ባዮ-ሳይኮ-ሶሻል አቀራረብ

ሥር የሰደደ የወገብ ሕመም ከጭንቀት (ድባቄ) ስሜቶች፣ ከደካማ የሕይወት ዘይቤ ልምድ፣ በሥራ አለመመዘኛ፣ በማህበረሰብ ተሳትፎ ካለመኖር ጋር ግንኙነት አለው። የተለያዩ የጤና ባለሙያዎች ፊዚዮቴራፒ ሕክምና ጨምሮ በጋራ በመሥራት በተለያዩ አሠራር የወገብ ሕመምዎን ጉዳዮች ይረድዎታል። ይህም ባዮ-ሳይኮ-ሶሻል አቀራረብ ተጠቅመው ይረዳሉ።

ሦስት መንስኤዎችን እንይ:-

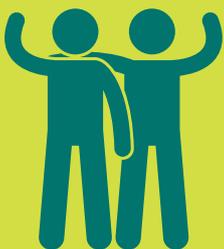


ባይሎጂካል (ሥነ-ሕይወታዊ): የወገብ ሕመም አካላዊ ሁኔታን አስመልክቶ

ሳይኮሎጂካል (ሥነ-ልቦናዊ): የወገብ ሕመም ስሜታዊ እና አእምሮአዊ ተጽዕኖ ሲሆን፣ እንዴት ይወጡታል (ይዘጋጃሉ)፣ የጭንቀት ደረጃ፣ እና እንዴት ሕመሙን ይቀበላታል



ለምሳሌ ሌላ ጉዳት ይደርስብኝ ይሆን ብሎ መፍራት።



ሶሻል(ማህበራዊ): ይህ የሚያካትተው የቤተሰብ እና የሌሎች ሕይወት፣ ምን ዓይነት ድጋፍ ያገኛሉ፣ የምታገኘው ነገር ለምሳሌ አካላዊ እንቅስቃሴ የምሠራበት ቦታ ወይም በጥንቃቄ የምንጓዝበት ቦታ፣ የምሠራበት ቦታ እና ለመኖር ምን ይሠራሉ።

ለወገብ ሕመም ራስን የመጠበቅ ሚና

የወገብ ሕመም ለማከም ራስዎን መነገብ እና አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ በይበልጥ ይመከራል። የፊዚዮቴራፒ ሕክምና ባለሙያዎች ለእርስዎ የሚሆኑትን የራስ አያያዝ ፕሮግራም በማውጣት ይረድዎታል።

ይህን ሊጨምር ይችላል :-

- ሕመምን መቆጣጠር እንዲችሉ ዕቅድ መንደፍ እንዲሁም እንደገና ወደ ቀድሞ ጤናዎ እንዲመለሱ
- በጀርባዎ ላይ እንደ ገና እምነት እዲኖርዎት እና በራስ መተማመን እንዲጨምር ይረድዎታል። የጀርባ አጥንት ጠንካራ ነው። በመጀመሪያ ሰዎች እንቅስቃሴ ማድረግ ሕመም ቢኖርም እንኳን ቀስ በቀስ የቀድሞ እንቅስቃሴዎን እየተመለሱ ይህን ይሆናሉ እዲሁም እንደ ገና ንቁ ይሆናሉ።
- እንዴት የእንቅስቃሴ እና የጉዳት ፍርሃት ማሸነፍ እንደሚቻል ለምሳሌ በኮግኔቲቪ ብሄብራል ቴራፒን (የግንዛቤ ባህሪ ሕክምና) መጥቀስ ይቻላል።



- በአብዛኛው የወገብ ሕመም አደገኛ እንዳልሆነ ማወቅ
- የወገብ ሕመምዎን ለመጋፈጥ እንቅልፍ በጣም አስፈላጊ እንደሆነ መገንዘብ
- እንዴት ለወገብ ሕመም አስተዋጽኦ የሚያደርጉ እንደ ጭንቀትን እና አስጨናቂ ሁኔታዎችን ይቆጣጠራሉ።

- በአካል ጥንካሬ ብርቱ መሆን
- ሲጋራ አለማጨስ
- ማህበራዊ እና ለሥራ እንቅስቃሴዎች ላይ መሳተፍ
- አስፈላጊ ከሆነ በሥራ ቦታዎ እንደሚመዘኙ አቀማመጥዎን ማስተካከል



የተሻለውን የወገብ ሕመም አያያዝ (እንክብካቤ) ለማወቅ የፊዚዮቴራፒ ሕክምና ባለሙያዎን ያማክሩ።