



World  
PT Day  
2026

# आघात

हममें से प्रति 4 में से 1 व्यक्ति को जीवनकाल में कभी न कभी आघात हो सकता है, लेकिन लगभग सभी आघात को रोका जा सकता है।



## आघात क्या है?

आघात तब होता है जब दिमाग के किसी हिस्से में खून रक्त प्रवाह अचानक कम हो जाती है या रुक जाती है। आघात एक मेडिकल इमरजेंसी है और इसके लिए तुरंत उपचार की आवश्यकता होती है।



### इस्केमिक आघात:

यह दिमाग की किसी रक्त वाहिका में रक्त का थक्का जमने से होता है, जिससे रक्त का बहाव रुक जाता है।



### हेमोरेजिक आघात:

यह मस्तिष्क की किसी रक्त वाहिका के फटने और उससे रक्त बहने के कारण होता है।



### ट्रांजिएंट इस्केमिक अटैक (TIA):

यह एक अस्थायी अवरोध है जिसे कभी-कभी "मिनी आघात" भी कहा जाता है; यह भविष्य में होने वाले आघात का चेतावनी संकेत हो सकता है।

## फिजियोथेरेपी आघात को रोकने में कैसे सहायता कर सकती है?

फिजियोथेरेपिस्ट आघात का भय कम करने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं, मुख्यतः व्यक्तियों को शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय रहने और लंबे समय तक चलने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के प्रबंधन में सहायता करके। **सप्ताह में पाँच बार सिर्फ 30 मिनट की व्यायाम से आघात का भय 25% तक कम हो सकता है।** नियमित शारीरिक गतिविधि से आघात का भय कम हो सकता है, साथ ही पहली बार आघात होने के बाद दोबारा आघात होने का भय भी कम हो सकता है। **फिजियोथेरेपिस्ट इन कार्यों में आपकी सहायता कर सकते हैं:**



**नियमित शारीरिक गतिविधि बढ़ाना**, जिससे ब्लड प्रेशर कम होता है, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर नियंत्रण अच्छा होता है, शरीर का भार कम होता है, और अवसाद व तनाव को मैनेज करने में सहायता मिलती है



**बैठकर बिताए जाने वाले समय को कम करना**, और यह बताना कि आप अपनी दैनिक जीवन में थोड़ी-बहुत गतिविधि कैसे सम्मिलित कर सकते हैं



**ऐसे व्यक्तियों के लिए सुरक्षित और मुख्यतः विकसित किये गए व्यायाम का सुझाव देना** जिन्हें कोई और स्वास्थ्य समस्या हो सकती है और जिन्हें व्यायाम करने में समस्या होती है



## आघात के बाद फिजियोथेरेपी कैसे सहायता कर सकती है?

आघात के बाद ठीक होने की प्रक्रिया में रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) एक मुख्य हिस्सा है - यह लोगों को प्रतिदिन होने वाले काम फिर से करने में सहायता करता है, जीवन की गुणवत्ता को अच्छा बनाता है और उन्हें अधिक से अधिक आत्मनिर्भर रहने में सहायता करता है।

रिहैबिलिटेशन मुख्यतः रोगी के चिकित्सकीय रूप से स्थिर होने के बाद प्रारंभिक 48 घंटों के भीतर आरम्भ हो जाता है। इसे शीघ्र आरम्भ करने से ठीक होने की प्रक्रिया और आत्मविश्वास में सहायता मिल सकती है। आघात से ठीक होने की प्रक्रिया में एक स्वास्थ्य दल सम्मिलित होता है - इसमें फिजियोथेरेपिस्ट के अतिरिक्त डॉक्टर, नर्स, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट और स्पीच पैथोलॉजिस्ट भी सम्मिलित हो सकते हैं। यह आवश्यक है कि आपके लिए एक व्यक्तिगत योजना तैयार किया जाए।

**फिजियोथेरेपिस्ट दोबारा आघात होने से बचाने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। वे व्यक्तियों के साथ मिलकर दैनिक जीवनशैली में ऐसे परिवर्तन करते हैं जिनसे पुनः आघात का भय कम हो सके, अच्छा स्वास्थ्य बना रहे और लंबे समय तक रहने वाली विकलांगता से बचा जा सके। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय दिशा निर्देशों में आघात के उपचार के लिए नियमित और सही तीव्रता वाली फिजियोथेरेपी की सलाह दी जाती है, जो व्यक्ति के लक्ष्यों और क्षमताओं के अनुसार हो।**



## आघात के बाद ठीक होने की प्रक्रिया (रिहैबिलिटेशन) में फिजियोथेरेपी एक मुख्य हिस्सा कैसे है?

आघात के बाद, कई लोगों को हिलने-डुलने, संतुलन बनाने, चलने, हाथों का उपयोग करने, ताकत, फिटनेस, थकान और आत्मनिर्भरता से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। फिजियोथेरेपिस्ट एक्सरसाइज के एक्सपर्ट होते हैं और आघात से बचे व्यक्तियों की इन कामों में सहायता कर सकते हैं:

- हाथों और पैरों में **मूवमेंट और शक्ति** को अच्छा बनाना, ताकि आप फिर से आत्मनिर्भर होकर जी सकें और अपनी इच्छानुसार काम कर सकें
- फिर से **चलना** सीखना, और अधिक दूर व तीव्र चलना सीखना
- गिरने के भय को कम करने के लिए **संतुलन** अच्छा बनाना - आघात से बचे 73% व्यक्ति आघात के बाद पहले साल में गिर जाते हैं
- **अकड़न, दर्द और मांसपेशियों के कड़ेपन** को कम करना
- आपको **अधिक स्वस्थ** रहने में सहायता करना ताकि आपका हृदय और फेफड़े अच्छी प्रकार से काम कर सकें
- आपके **मूड** को अच्छा बनाना, **थकान** कम करना और **अवसाद** से लड़ने में सहायता करना
- **दैनिक कार्यों का अभ्यास करना**, जैसे कुर्सी से उठना, एक साथ चलना और बात करना, कपड़े पहनना, और चाबी या नल जैसी वस्तुओं के प्रयोग के लिए हाथों का उपयोग करना

### कितनी व्यायाम करें?

व्यायाम पर आधारित फिजियोथेरेपी से रिकवरी के प्रति चरण में—अस्पताल की देखभाल से लेकर लंबे समय तक चलने वाले कम्युनिटी रिहैबिलिटेशन तक—शारीरिक कार्यों, चलने-फिरने की क्षमता, संतुलन और जीवन की गुणवत्ता में सुधार देखा गया है। एक फिजियोथेरेपिस्ट आपके लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए सुरक्षित रूप से आपकी व्यायाम की मात्रा बढ़ाने में आपकी सहायता कर सकता है। इन सुझावों को अपनाने के लिए आप धीरे-धीरे प्रारम्भ कर सकते हैं:



सप्ताह में 4 बार कम से कम 10 मिनट तक मध्यम तीव्रता वाली एरोबिक व्यायाम करें



बैठने का समय कम करने के लिए पूरे दिन सक्रिय रहें



प्रतिदिन 6,500 से 8,500 कदम चले



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 सितंबर

www.world.physio/wptday