



# معرفی رشته فیزیوتراپی





فیزیوتراپی یک تخصص درمانی است که به کمک تمرینات و رویکردهای فیزیکی، جسمی و اصلاحی، از جمله تمرینات انعطاف پذیری، قدرت بخشی و اصلاحی، به بهبود حرکت و عملکرد بدن بیماران می‌پردازد.

کاربردهای فیزیوتراپی می‌تواند در بیماری‌های مختلفی همچون آسیب‌های گردن، پشت، ران، زانو و آرتروز باشد. فیزیوتراپیست‌ها همچنین در درمان مشکلات عضلانی، اختلالات اندام حرکتی، آسیب‌های ورزشی، افزایش قابلیت تحمل و استقامت بدن و دردهای مزمن و حاد نیز عملکرد می‌کنند.

در زمینه‌هایی مانند توانبخشی پس از سکته مغزی، کمک به بهبود بیماری‌های مرتبط با کار تحت فشار، کاهش مشکلات ناشی از افزایش وزن و دیابت، فیزیوتراپی نقش بسزایی دارد.

به طور کلی، فیزیوتراپی از روش‌های ضروری است که برای بهبود حرکت و عملکرد بدن به کار گرفته می‌شود و با استفاده از آن بیماران می‌توانند بهبود قابل توجهی را در عملکرد بدن و کیفیت زندگی خود تجربه کنند. فیزیوتراپیست‌ها با استفاده از تمرینات فیزیکی مانند تمرینات انعطاف پذیری، قوی‌سازی و کار با ابزارهای اصلاحی، به بیماران کمک می‌کنند تا حرکت و عملکرد بدن خود را بهبود ببخشند. اینم بزاره اولش فیزیوتراپی یک تخصص درمانی است که به کمک تمرینات و رویکردهای فیزیکی، جسمی و اصلاحی، از جمله تمرینات انعطاف پذیری، قدرت بخشی و اصلاحی، به بهبود حرکت و عملکرد بدن بیماران می‌پردازد.

کاربردهای فیزیوتراپی می‌تواند در بیماری‌های مختلفی همچون آسیب‌های گردن، پشت، ران، زانو و آرتروز باشد. فیزیوتراپیست‌ها همچنین در درمان مشکلات عضلانی، اختلالات اندام حرکتی، آسیب‌های ورزشی، افزایش قابلیت تحمل و استقامت بدن و دردهای مزمن و حاد نیز عملکرد می‌کنند.

در زمینه‌هایی مانند توانبخشی پس از سکته مغزی، کمک به بهبود بیماری‌های مرتبط با کار تحت فشار، کاهش مشکلات ناشی از افزایش وزن و دیابت، فیزیوتراپی نقش بسزایی دارد.

به طور کلی، فیزیوتراپی از روش‌های ضروری است که برای بهبود حرکت و عملکرد بدن به کار گرفته می‌شود و با استفاده از آن بیماران می‌توانند بهبود قابل توجهی را در عملکرد بدن و کیفیت زندگی خود تجربه کنند. فیزیوتراپیست‌ها با استفاده از تمرینات فیزیکی مانند تمرینات انعطاف پذیری، قوی‌سازی و کار با ابزارهای اصلاحی، به بیماران کمک می‌کنند تا حرکت و عملکرد بدن خود را بهبود ببخشند.





## نقش فیزیوتراپی در اعصاب:

بیماری‌های نورولوژی، بخش گسترده‌ای از فعالیت حیطة توانبخشی را شامل می‌شود و بسیاری از فیزیوتراپیست‌ها و کاردرمانگران به توانبخشی این بیماران هم در بیمارستان و هم در کلینیک‌ها می‌پردازند.

فیزیوتراپیست‌ها در بخش‌های نورولوژی به بازگشت سریع‌تر بیمار به زندگی روزانه و بهبود عملکرد این بیماران کمک می‌کنند. از آنجائیکه بسیاری از بیماری‌های نورولوژی، بیماری‌های مزمن هستند لذا فیزیوتراپیست در طولانی مدت با این بیماران در ارتباط خواهد بود.

یکی از بیماری‌های حیطه مغز و اعصاب، استروک می‌باشد. فیزیوتراپی بیماران استروک در بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها زیر نظر فیزیوتراپیست انجام می‌شود. در بیماران استروک عملکرد فیزیوتراپی شامل تمرینات چهار اندام به جهت جلوگیری از خشکی مفاصل، انجام حرکات فعال و غیر فعال، اعمال مدالیته‌های لازم جهت بازآموزی و تقویت عضلات و... می‌باشد.

در دیگر بیماری‌های مغز و اعصاب فیزیوتراپی شامل انجام تمرینات تعادلی، تمرینات تقویتی، تمرینات حس عمقی، بازآموزی عضلات ضعیف شده، کمک به عضلات بدون عصب و... می‌باشد.





## نقش فیزیوتراپی در سوختگی:

سوختگی به دلیل تماس با حرارت یا مواد شیمیایی می‌باشد و برای درمان آن نیاز به مراقبت‌های ویژه داریم. فیزیوتراپی یکی از روش‌های درمانی است که می‌تواند در بازسازی بخش‌های آسیب دیده از بدن کمک کند.

هدف از فیزیوتراپی در درمان سوختگی، کمک به بهبود حرکت و عملکرد بیمار، کاهش درد و التهاب، کاهش ندو بخش‌های آسیب دیده و افزایش قابلیت حرکت بخش‌های پیرامونی آن است.

مراحل فیزیوتراپی معمولاً شامل:

۱. مرحله اولیه: این مرحله شامل ارزیابی میزان آسیب دریافت شده توسط بیمار است. به عنوان مثال، باید ارزیابی شود که آیا حرکت عضلانی سالم است یا خیر و یا باید بخش‌های مورد آسیب را شناسایی کرد.
  ۲. مرحله دوم: یک برنامه تمرینی فیزیوتراپی به صورت سفارشی برای هر بیمار تدوین می‌شود. این برنامه شامل تمرینات تقویتی، تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات تعادل درمانی است که می‌تواند در بهبود بخش‌های آسیب دیده از بدن بیمار کمک کند.
  ۳. مرحله سوم: در این مرحله از فیزیوتراپی، تکنیک‌های تخصصی و نوین مانند ماساژ، اولتراسوند، تنظیم الکتریکی عضلات و لیزر درمانی نیز می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.
  ۴. مرحله چهارم: در این مرحله، بیمار باید به دور از فعالیت‌هایی که باعث درد و آسیب می‌شوند، استراحت کافی داشته باشد. استفاده از الگوی خوابی صحیح و مراقبت از غذاهایی که سلامت بدن را افزایش می‌دهند، نیز می‌تواند موثر باشد.
- در کل، فیزیوتراپی باعث کاهش احتمال ایجاد ندو و آسیب‌های مزمن، کاهش درد، بهبود قابلیت حرکت و بالا بردن کیفیت زندگی بیمار می‌شود.





## فیزیوتراپی ارتوپدی چیست؟

فیزیوتراپی ارتوپدی عبارت است از تنظیم ساختار اسکلتی عضلانی بدن و رفع مشکلات و آسیب های آن توسط یک فرد متخصص. ممکن است فردی در اثر تصادف، سقوط، ضربه شدید و یا بیماری ها و جراحی های مختلف، بخشی از توانایی های حرکتی خود را از دست بدهد. در چنین شرایطی در کنار تمام روش های درمانی پزشکی، انجام فیزیوتراپی ارتوپدی به عنوان یک درمان مکمل می تواند سرعت درمان را افزایش دهد.

یک متخصص فیزیوتراپی ارتوپدی در ابتدای درمان باید تمامی وضعیت بیمار و همه قسمت های سیستم اسکلتی را بررسی کند. تشخیص دقیق بیماری یا آسیب می تواند به بهبود سریع تر بیمار کمک نماید.

مراحل فیزیوتراپی ارتوپدی کدام اند؟

یک شخص آسیب دیده یا تحت درمان که به فیزیوتراپی ارتوپدی نیاز دارد، قبل از هر چیز باید به دنبال یک فیزیوتراپیست ارتوپدی ماهر باشد. سپس، متخصص فیزیوتراپی بر اساس مراحل زیر برای درمان وی برنامه ریزی خواهد کرد:

بررسی وضعیت حرکتی بدن مخصوصا در ناحیه آسیب دیده (معاینه فیزیکی)  
تنظیم یک برنامه درمانی مناسب

شروع مراقبت های درمانی و آموزش های درمانی  
آموزش نحوه برخورد با موقعیت های مختلفی که ممکن است آسیب بیشتری در پی داشته باشند (مدیریت آسیب)

فیزیوتراپی ارتوپدی برای درمان چه اختلالاتی مناسب است؟

به طور کلی، یک فیزیوتراپیست ارتوپدی می تواند برای هر اختلال، بیماری و ناراحتی یک برنامه درمانی اجرا کند. این برنامه های درمانی در نهایت بر کیفیت زندگی شخص تاثیر خواهد گذاشت. از جمله اختلالاتی که می توان در درمان آن از فیزیوتراپی ارتوپدی کمک گرفت عبارتند از:

آرتروز- بورسیت- انواع سرطان- شانه یخ زده- بی قراری زانو- درد مفاصل- محدودیت های حرکتی- درد پایین کمر- بیماری لایم (ایجاد نوعی عفونت و التهاب باکتریایی در مفاصل)- لنگ ادم- دیستروفی عضلانی- بیماری پارکینسون و... میباشد





## فیزیوتراپی در بیماری های قلبی\_عروقی

اصلی ترین راهی که برای درمان فیزیوتراپی قلب در نظر گرفته می شود ، انجام فعالیت های بدنی است. در واقع ، انجام فعالیت های جسمی و ورزش های اصولی باعث می شود تا آمادگی قلبی فرد افزایش پیدا کند. از جمله تمرینات و فعالیت های بدنی که می توانند منجر به بهبود وضعیت قلب و عروق بیماران شوند می توان به موارد زیر اشاره کرد:

پیاده روی ، دوچرخه سواری ، تردمیل ، دویدن با سرعت کم ، یوگا ، تمرینات تعادلی و قدرتی.

بسته به عواملی مانند شدت بیماری قلبی\_عروقی، شرایط کلینیکی بیمار و مشکلات پزشکی موجود برنامه ی توانبخشی قلبی که برای بیمار تجویز می شود متفاوت می باشد.

به طور کلی برنامه ی توانبخشی قلبی شامل سه فاز می باشد:

فاز اول : شامل برنامه توانبخشی برای بیماران بستری بوده که در آن آموزش به بیمار و همراه با آن افزایش دامنه حرکتی اسکلتی\_عضلانی ، تون عضلات و تمرینات تنفسی تاکید می شود.

فاز دوم : برنامه ی توانبخشی ورزشی برای بیماران سرپایی در یک مرکز پزشکی یا کلینیک تخصصی صورت می گیرد.این برنامه مشتمل بر فعالیت های ورزشی تحملی خفیف تا متوسط و به صورت پیشرونده و ۳ بار در هفته انجام میگردد و ۲ تا ۳ ماه به طول انجامیده و بستگی به شرایط بیمار دارد.

فاز سوم : در این مرحله بر شدت تمرینات تحملی بیمار افزوده میگردد.هدف از این مرحله دستیابی به یک حالت فیزیکی خود تنظیم است.





## نقش فیزیوتراپی در جراحی:

فیزیوتراپی در جراحی، به کاربرد تمرینات و درمان‌های فیزیکی در کمک به بهبودی بیماران پس از عمل جراحی اشاره دارد. هدف فیزیوتراپی در جراحی، کمک به بهبود عملکرد بیمار در حین آموزش مجدد حرکات، کاهش التهاب، سفتی و درد و بهبود قدرت عضلات و حرکت اندام‌های بدن می‌باشد.

برای درمان بیماران بعد از عمل جراحی، فیزیوتراپی پس از عمل جراحی باید براساس نوع، موقعیت و جایگاه عمل جراحی تنظیم شده و هدف آن کمک به بیمار در بهبود سریع تر حرکت، عضلات و استقامت بعد از بازگشایی جراحی است.

عملکرد فیزیوتراپی بعد از جراحی شامل تمرینات تنفسی، تمرینات استقامتی، تمرینات تعادلی، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات قدرتی و تمرینات جانبی می‌شود. تمرینات فیزیکی به همراه ماساژ، الکتروتراپی و دیگر درمان‌های فیزیکی نیز ممکن است برای حرکت و درمان بیمار استفاده شود.

همچنین، پس از عمل جراحی، فیزیوتراپی ممکن است به عنوان بخشی از برنامه درمانی قبل از جراحی نیز استفاده شود تا استقامت و قدرت عضلات بیمار بهبود یابد و استعداد بهبود بیمار پس از جراحی افزایش یابد.





# معرفی رشته فیزیوتراپی

## همکاران ما:

محمد رضا براتی  
حامد ستاره  
اشکان صادقی  
فائزه کهریزی  
زانبار مرادی

## گرافیکست و صفحه آرا:

کیانوش آراسته