

## क्रोनिक दर्द के साथ जीवन जीने के 11 उपयोगी सुझाव

### भूमिका:

क्रोनिक दर्द वह दर्द है जो सामान्यतः 3 महीने से अधिक समय तक बना रहता है और व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। कमर दर्द, गर्दन दर्द, घुटनों का दर्द, कंधे का दर्द, न्यूरोपैथिक पेन एवं गठिया जैसी स्थितियाँ क्रोनिक दर्द के सामान्य उदाहरण हैं। क्रोनिक दर्द के प्रभावी प्रबंधन में फिजियोथेरेपी की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

### फिजियोथेरेपी का उद्देश्य:

फिजियोथेरेपी का मुख्य उद्देश्य केवल दर्द को कम करना नहीं है, बल्कि रोगी की कार्यक्षमता को बढ़ाना, गतिशीलता में सुधार करना तथा जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना है। यह उपचार पद्धति दवाओं पर निर्भरता को भी कम करती है।

### फिजियोथेरेपी के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

- दर्द एवं सूजन को कम करना
- मांसपेशियों की शक्ति एवं लचीलापन बढ़ाना
- जोड़ों की गतिशीलता में सुधार
- सही पोस्चर एवं बाँडी मैकेनिक्स सिखाना
- रोगी को दैनिक गतिविधियों में आत्मनिर्भर बनाना

### क्रोनिक दर्द में फिजियोथेरेपी के प्रमुख घटक:

#### 1. थेरेप्यूटिक एक्सरसाइज (Therapeutic Exercises):

रोगी के विस्तृत मूल्यांकन के बाद व्यक्तिगत एक्सरसाइज प्रोग्राम बनाया जाता है। इसमें स्ट्रेचिंग, स्ट्रेंथनिंग, एंज्यूरेंस और मोबिलाइजेशन एक्सरसाइज शामिल होती हैं। नियमित व्यायाम से मांसपेशियों की जकड़न कम होती है, जोड़ों की स्थिरता बढ़ती है तथा री-इंजरी का खतरा घटता है।

#### 2. पेन रिलीफ मॉडैलिटीज (Pain Relief Modalities):

फिजियोथेरेपी में विभिन्न आधुनिक मशीनों का उपयोग किया जाता है, जिनमें शामिल हैं:

- TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)
- अल्ट्रासाउंड थेरेपी
- शॉर्ट वेव डायथर्मि (SWD)
- इंटरफेरेंशियल थेरेपी (IFT)
- हॉट एवं कोल्ड पैक

ये सभी तकनीकें दर्द, सूजन एवं मांसपेशियों के स्पैज़्म को कम करने में सहायक होती हैं।

#### 3. मैनुअल थेरेपी (Manual Therapy):

मैन्युअल थैरेपी में फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा हाथों से की जाने वाली विशेष तकनीकें शामिल होती हैं, जैसे जॉइंट मोबिलाइजेशन एवं सॉफ्ट टिशू मैनिपुलेशन। इससे जोड़ों की गतिशीलता बढ़ती है और दर्द में राहत मिलती है।

#### 4. पोस्टरल करेक्शन एवं एर्गोनॉमिक ट्रेनिंग:

गलत बैठने, खड़े होने और कार्य करने की आदतें क्रोनिक दर्द को बढ़ा सकती हैं। फिजियोथेरेपिस्ट रोगी को सही पोस्चर, सही उठने-बैठने की तकनीक तथा कार्यस्थल एर्गोनॉमिक्स की जानकारी देता है।

#### 5. कोर स्टेबिलिटी एवं बैलेंस ट्रेनिंग:

कमर एवं गर्दन दर्द में कोर मसल्स को मजबूत करना अत्यंत आवश्यक होता है। कोर स्टेबिलिटी एक्सरसाइज से रीढ़ को बेहतर सहारा मिलता है तथा संतुलन में सुधार होता है।

#### 6. ब्रीदिंग एक्सरसाइज एवं रिलैक्सेशन तकनीक:

गहरी साँसों के व्यायाम, प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन एवं माइंडफुलनेस तकनीकें तनाव को कम करती हैं, जिससे दर्द की तीव्रता में कमी आती है।

#### 7. न्यूरोमस्क्युलर रि-एजुकेशन:

इस तकनीक द्वारा मस्तिष्क और मांसपेशियों के बीच समन्वय को पुनः स्थापित किया जाता है, जिससे मूवमेंट पैटर्न बेहतर होते हैं और दर्द में कमी आती है।

#### 8. रोगी शिक्षा (Patient Education):

फिजियोथेरेपी में रोगी को उसकी बीमारी, दर्द के कारण, सही गतिविधियाँ, सावधानियाँ और जीवनशैली में आवश्यक बदलावों के बारे में विस्तृत जानकारी दी जाती है।

#### फिजियोथेरेपी के लाभ:

- दवाओं पर निर्भरता कम होती है
- लंबे समय तक दर्द नियंत्रण संभव होता है
- शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार
- कार्यक्षमता एवं आत्मविश्वास में वृद्धि

#### निष्कर्ष:

क्रोनिक दर्द के समग्र एवं प्रभावी प्रबंधन के लिए फिजियोथेरेपी एक मजबूत आधार प्रदान करती है। नियमित फिजियोथेरेपी, सही व्यायाम एवं रोगी की सक्रिय भागीदारी से क्रोनिक दर्द को नियंत्रित कर एक स्वस्थ एवं सक्रिय जीवन जीया जा सकता है।

# पुराने दर्द (क्रोनिक पेन) में फिजियोथेरेपी का महत्व

पुराने दर्द (क्रोनिक पेन) में वैदी जोनो में बस और 6 से वर्षों, खेया वदरा में धैयने वौपखिवो को पहपुथैी दर्द में वैरी जोनो में कत्वदी है वैरखिलो, मोंकवीशोम्रीयीकी ज़ावखोरजे दहों में यद्वयकला, येराने भिविवोयेरेपी के मोजाजाने में रहवाया कवेरे है और वॉज़िव की जुफ़क दिन करदी कवाये है वैह मयखे ये पदरोस पिजिवोयेरेपी है।

## फिजियोथेरेपी का महत्व

यद्वघोषोयोयेरेपी कने में से श्येन शीव किवायीशत थूक्त :

- रेत पुरखेरेवे,
- रद युद्वीमता भीमीत,
- वेद्व म्पीवोखों और कर्नखिव,
- प्रफ़्ता मीखेयो वद्वरूने वमव,
- किनावोखवे क़ययि।

## फिजियोथेरेपी का महत्व

यद्वघोषोयोयेरेपी वरा महत्न :

- रेत पुरखेरेवे,
- रद युद्वीमन मोमीत,
- प्रफ़्ता शिखिदो और पुरिवधीन,
- किनावोखवे वरयि यारें दे।

## मेनुखल वेरेपी



गतन वैदने और खर्द योदों और मादनेखिवों की ककदन कन कर रद में राहत प्रदान की जाती है।



मेनुखल वेरेपी वाया खोदों और माखनेखिवों की ककदन कन कर रद में राहत प्रदान की जाती है।

फिजियोथेरेपी यह यन्धुर्जे उन्नयर यवनि है। क्रोनिक दर्द में फिखिवोयेरेपी रेकी यल यरदी प्रवापर हयने है. अरिक् को अधिक प्रद्वेसलन वमवीर है और

**नाम :- एसोसिएट प्रोफ डॉ आशीष जायसवाल (पी.टी.)**

**ओ.पी.डी जगह एवं समय :- सुबह (9:00 - 5:00बजे) आर डी गार्डी मेडिकल कॉलेज फिजियोथेरेपी डिपार्टमेंट सुरासा उज्जैन**

**संपर्क विवरण :- (9827088642)**



फिजियोथेरेपी की वेतयेक में किवे मा देरे वेमेरखुतिक जायन, को मायवखिवों की अखि वदनि और ऑनिक दर्द वन वदने में महायक होते है।



गतन वैदने और खर्द हने की आदवों की पूखलें के निर फिजियोथेरेपी युवा वॉरदगत कवेकयन अदियन।



द्वेयवीयेरेपी ववखिव (TENS/IFT) का ज़नयेन कर क्रोनिक दर्द और मानवेंकेहों को वरदने अनिविखल



फिजियोथेरेपी वुरार रोनी को शही मखिखिवों, यवानानेनी और जीवनीवी में पुनार की जानगी होते है।