

## فیزیوتراپی در منزل

**فیزیوتراپی در منزل :** بیشتر اوقات از [رشته‌ی فیزیوتراپی](#) به عنوان رشته‌ای یاد می‌شود که بیماری‌ها را با جریان برق توسط فیزیوتراپ درمان می‌کند یا مثلاً بعضی افراد فکر می‌کنند فیزیوتراپی با ماساژ درمانی یکسان می‌باشد، ولی در واقعیت اینطور نیست.

الکتروتراپی یا به گفته‌ی بعضی افراد برق درمانی و انجام تکنیک‌های ماساژ تنها بخشی از فیزیوتراپی می‌باشد که فیزیوتراپیست با توجه به شرایط مریض از آنان بهره میگیرد.

افراد مختلفی امکان دارد به فیزیوتراپی احتیاج بیابند امکان دارد یک نفر ورزشکار یا یک کودک یا سالمندی که مشکلات متفاوتی دارد، باشد.

### فیزیوتراپی در منزل تهران

با وجود مشغله‌های فراوان و زندگی شهرنشینی امکان بردن بعضی بیمارانی که توانای حرکتی کمی دارند به کلینیک توانبخشی زیاد مشکل شده می‌باشد.

به همین دلیل همراه شما تصمیم گرفته با ارائه خدمات توانبخشی در منزل این امر را برای بیماران تسهیل نماید. با ارائه خدمات فیزیوتراپی شما می‌توانید خدماتی همانند ، کاردرمانی ، ویزیت در منزل ، ماساژ در منزل ، گفتار درمانی و ... را در منزلتان دریافت نمایید . بدون اینکه نیازی به مراجعه به مراکز درمانی و تحمل ترافیک و شلوغی‌های آزار دهنده باشید.

### دلایل استفاده از خدمات فیزیوتراپی در منزل

1. بمنظور کاهش درد
2. بهبود عملکرد حرکتی فرد
3. پیشگیری از آسیب‌های ورزشی یا یاری به ترمیم آنان
4. توانبخشی بعد از سکته‌ی مغزی، تصادف، یا جراحی
5. بهبود تعادل فرد برای جلوگیری از زمین خوردن به‌خصوص در سالمندان
6. کنترل ادرار و مدفوع
7. آموختن چگونگی استفاده از عضو مصنوعی
8. آموختن چگونگی استفاده‌ی درست از وسایل کمکی مثل عصا یا واکر

با وجود مشغله‌های فراوان و زندگی در شهرهای بزرگ امکان بردن بعضی بیمارانی که توانای حرکتی خیلی کمی دارند به مراکز فیزیوتراپی زیاد مشکل شده می‌باشد.

فیزیوتراپی تمرینات حرکتی و روشی فیزیکی می‌باشد که برای کاهش درد و زیاد شدن تحرک مفاصل فرد استفاده می‌شود. متخصصان فیزیوتراپ اغلب تمرینات را برای درمان بیماران انجام می‌دهند.

از تمرین درمانی و کشش برای بازگرداندن دامنه‌ی حرکتی مفاصل و بهبود کیفیت راه رفتن و اعمال روزانه ، از ماساژ و جریان‌های الکتریکی ، گرما/سرما برای کاهش درد مریض استفاده می‌شود.

فیزیوتراپی حوزه ای از پزشکی می باشد که درمان ، پیشگیری از بیماری ها ، بالا بردن سطح سلامت و کیفیت زندگی از اهداف آن می باشد. و مدلی از بازتوانی فیزیکی می باشد که در کاهش درد اندامها ، درد استخوان و درد مفاصل یاری می کند و باعث بهبود مشکلات حرکتی و درد می شود. همچنین تنها بوسیله و یا با هدایت و نظارت یک فیزیوتراپیست گونه می گیرد و شامل : بررسی، تشخیص، برنامه ریزی درمانی، مداخله و ارزیابی می باشد.

سابقه تکنیک های درمانی فیزیوتراپی به بقراط میرسد. درمان با اشعه خورشید، آب گرم، ورزش، ماساژ و بسیاری از تکنیک های دیگر به قبل از میلاد میرسد. دانشمندان ایرانی و اسلامی بسیاری بر آن افزودند . متأسفانه با زیاد شدن جمعیت انسانی و عدم توجه به اطباء به خصوص در ایران و کشورهای اسلامی کارکرد این گونه تکنیک ها کاهش یافت.

### در چه مواردی به فیزیوتراپ نیاز داریم؟

فیزیوتراپی فقط برای بیمارانی که سکتة مغزی یا شکستگی داشته اند نیست، برای بیماری های مختلفی تاثیر گذار می باشد. برای مشکلات عصبی ، درد، مشکلات عضلانی، ارتوپدی، قلبی و تنفسی می توان از علم فیزیوتراپی بهره برد.

### زانو

زانو یکی از عضوهای حساس بدن می باشد که دچار مشکلات ارتوپدی زیادی می شود. فیزیوتراپی آرتروز زانو، تعویض مفصل زانو و پارگی رباط صلیبی از بیشترین درخواست های فیزیوتراپی برای زانو است.

### سکته مغزی (فیزیوتراپی در منزل)

سکته مغزی در اثر مسدود شدن یا پارگی رگ های مغزی رخ می دهد که باعث ضعف حرکتی می شود، که با انجام فیزیوتراپی می توان در بسیاری موارد توان حرکتی را به مریض برگرداند.

### گردن

گردن به علت انعطاف پذیر بودن و این که وزن سر را نگه می دارد یکی از آسیب پذیر ترین عضو بدن می باشد، فیزیوتراپی گردن برای گردن درد، درمان آرتروز، ساییدگی، کاهش فاصله و فتق دیسک بین مهره های کاربرد دارد.

### فلج

با یک برنامه درمانی منظم می توان عضلات را بهبود بخشید، در فیزیوتراپی فلج، تمرکز بر درمان کل اعضای بدن می باشد و نه فقط دست یا پای آسیب دیده.

### پارکینسون

پارکینسونیسم یک اختلال حرکتی می باشد. درمان فیزیوتراپی می تواند به مریض برای دستیابی به تحرک و استقلال یاری بکند.

## حمله قلبی

فیزیوتراپی پس از حمله قلبی به کاهش ضربان قلب و فشار خون هنگام استراحت و ورزش یاری می کند.

## انسداد ریوی

بیماری انسداد ریوی در تنفس فرد تاثیر زیاد بدی میگذارد، با فیزیوتراپی تنفسی یا ریه از تجمع ترشحات پیشگیری می شود با آزادسازی اسپاسم عضلات تنفسی آرامش تنفسی به مریض برمیگردد.

## آسم

آسم نوعی بیماری می باشد که باعث دشواری تنفس و تنگ شدن موقت مجاری هوایی می شود. فیزیوتراپیست تمرینات تنفسی خاصی را برای یاری به آسم به شما آموزش میدهد.

## فیزیوتراپی در منزل بعد از عمل جراحی

اگر به تازگی تحت عمل جراحی قرار گرفته اید ، فیزیوتراپی در منزل می تواند برای برگشتن به حالت عادی یاری بکند و تحرک خود را با تمرینات و تقویت عضلات بدست آورید.

## کمر

اکثر بیمارانی که به این درمان نیاز پیدا می کنند، دارای مشکلات دیسک هستند، البت تعداد بیمارهایی که از گرفتگی عضلات کمر رنج می برند هم کم نیست؛ در هر گونه مجموعه ای از تمرینات و ورزش ها برای درمان این بیماری بوسیله متخصصان در پیشنهاد گرفته می شود که به آن فیزیوتراپی کمر گفته می شود.

این تمرینات معمولاً طی جلسات متعدد به وسیله دکتر یا متخصص با مریض کار می شود و از آن جا که این دردها قابل برگشت هستند تعدادی از آنان هم امکان دارد به مریض آموخته شود که آنان را در حین انجام کار یا استراحت می بایست انجام بدهد تا از بازگشت این عارضه جلوگیری شود.

## فیزیوتراپی کمر در منزل

گاهی اوقات افراد بیماران مجبور به استراحت مطلق در منزل هستند و یا بعد از عمل جراحی می بایست برای مدتی طولانی استراحت کنند؛ این افراد به دلیل بی تحرکی و حالت دراز کشیده امکان دارد در ناحیه ستون فقرات دچار مشکل شوند. در این گونه متخصص اول مشکلات را شناسایی می کند و بعداً تمرینات ضد التهاب و درد و تمرینات آموزشی ثبات ستون فقرات را در فیزیوتراپی کمر در منزل شروع می کند.

در گونه گرفتگی عضلات، فیزیوتراپیست با ماساژدرمانی و درمان های دستی، اسپاسم ها را رفع می کند و در مرحله بعد تمرینات مخصوص روزانه و روش های اصلاح سبک نشست و برخاست و استراحت به مریض آموزش داده می شود.

## درای نیدلینگ در فیزیوتراپی

درای نیدلینگ (dry needling) تکنیکی میباشد که باعث کاهش درد و اسپاسم عضلات میشود. نیدلینگ در فیزیوتراپی به سوزن کوچک ریز میباشد که به نقاط محرک فعال زده می شود. این سوزن ها دردناک نیستند. با انجام سوزن خشک یا درای نیدلینگ در طی 24 تا 48 ساعت مریض متوجه بهبودی میشود. وقت هر جلسه درای نیدلینگ هم 30 دقیقه میباشد.

## درای نیدلینگ چقدر موثر میباشد ؟

درای نیدلینگ یا سوزن خشک از دیدگاه بالینی پزشکی زیاد مفید میباشد به ویژه در بیمارانی که دچار اسپاسم و گرفتگی عضلانی هستند میزان تاثیرگذاری آن در کاهش درد عضلات با کاهش نقاط ماشه ای اثبات شده میباشد.

## فیزیوتراپی در منزل با لیزر پرتوان

فیزیوتراپی با دستگاه لیزر پرتوان به تازگی در پروتکل های درمانی بخصوص با هدف مدیریت درد استفاده میشود. معمولاً در کلینیک ها سایر مداخلات درمانی را به لیزر درمانی افزوده تا برترین نتیجه حاصل شود. استفاده از لیزر پرتوان با طول موج درست برای استفاده در بافت های عمقی تر به کار می رود. لیزر درمانی با استفاده از انتقال انرژی به روشی طبیعی موجب تسریع ترمیم و بازسازی بافت میشود.

لیزر پرتوان بخصوص در درمان آسیب های ارتوپدی همانند استرین عضلانی، بد راستایی مفاصل، کمر درد و گردن دردی که بدنبال بیرون زدگی دیسک درست کردن میشود کاربرد دارد. بطور کلی لیزر پرتوان دو حالت مقطع (پالس) و مداوم (کانتینوس) دارد که حالت ابتدا برای اثرات ضد درد، تحریک گردش خون و اثرات ضد التهابی کاربرد داشته و حالت دوم برای اثرات گرمائی و شل نمودن عضلات میباشد. موارد منع استفاده از لیزر پرتوان شامل سرطان، بارداری، داشتن باتری قلب و برای کودکان بخصوص در صفحات رشد میباشد.

## موارد کاربرد لیزر پرتوان

استئوآرتریت زانو، هیپ و مچ پا  
روماتوئید آرتریت  
سندروم گیر افتادگی شانه  
بورسیت هیپ و شانه  
تخریب دیسک در ناحیه کمر  
بیرون زدگی دیسک  
درد سیاتیک  
تاندونیت  
پنتار فاشیاتیس

## حیطه ی فعالیت

فیزیوتراپیست به طور کلی در حیطه های ذیل به فعالیت میپردازد که در ادامه به توضیح هریک می پردازیم :

بیماری های مغز و اعصاب (نورولوژی)

بیماریهای قلبی عروقی و تنفسی

بیماری های روماتیسمی و پوستی

ارتوپدی و آسیب های ورزشی

سوختگی

سلامت زنان

### فیزیوتراپی در بیماری های مغز و اعصاب: (فیزیوتراپی در منزل)

آسیب به سیستم عصبی یکسری عوارض و مشکلاتی را به همراه دارد که عملکرد فرد و اطرافیانش را تحت تاثیر قرار میدهد . از جمله ی این مشکلات تون عضلانی غیرنرمال، ضعف عضلات، مشکلات حفظ تعادل، اختلال در راه رفتن و ... میباشد که فیزیوتراپیست برای مدیریت و بهبود آنان اقدام میکند .

برای آن دسته از مشکلات نورولوژیکی که پیشرونده اند و برای مدت طولانی همراه فرد هستند و ناتوانایی هایی را برای او به دنبال دارند ، حضور تیم توانبخشی برای مدیریت محدودیت های فرد در پایان مدت ضرورت دارد .

فیزیوتراپیست ها با انتخاب متناسب ترین برنامه ی درمانی که هم به فرد و هم به اطرافیانش توجه دارد، می توانند برترین سطح عملکردی فرد را حفظ کنند یا روند تخریبی بیماری های نورولوژیکی پیشرونده را بکنند کنند .

### بیماری های قلبی عروقی تنفسی:

بیماری ها و اختلالات زیادی می توانند به صورت مستقیم یا غیر مستقیم روی سیستم قلبی عروقی و تنفسی اثر بگذارند . فیزیوتراپیست با یاری به تخلیه ی ترشحات، آموزش الگوی درست تنفس، حفظ فعالیت فیزیکی متناسب، آموزش راهکارهایی برای مدیریت علائم بوسيله خود فرد و ... سلامت سیستم قلبی و تنفسی فرد را بهبود می بخشد .

یکی از مشکلات رایج عروقی، ادم لنفی میباشد که هدف اصلی فیزیوتراپی در موارد ادم لنفی، در کنار اقدامات پزشکی، کاهش میزان ادم (تورم) تا حد ممکن، کاهش ریسک عفونت و نرم نمودن بافت فیبروتیک میباشد .

### دریافت خدمات فیزیوتراپی در منزل

موسسه خدمات پرستاری در منزل همراه شما با در اختیار داشتن کادری مجرب و دلسوز در کنار شماست تا انواع خدمات پرستاری و پزشکی و خدمات فیزیوتراپی در منزل را توسط متخصصین مربوط به شما ارائه نماید . جهت کسب اطلاعات بیشتر و درخواست اعزام متخصص برای دریافت این خدمات، [با ما تماس بگیرید.](#)

### مطالب مرتبط :

[خدمات پرستاری در منزل و بیمارستان - خدمات پزشکی در منزل مرکز خدمات پرستاری همراه شما.](#)

[تزریقات در منزل](#)

[رادیولوژی در منزل](#)

[کاردرمانی در منزل](#)

[خدمات پرستاری ICU و CCU در منزل](#)

[پرستاری از بیمار در منزل](#)

[فیزیوتراپی در منزل](#)

[پانسمان در منزل](#)