



UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ FİZİK TEDAVİ UYGULAMALARI BİLGİLENDİRME FORMU FR-HYE-04-104-06

Fizik Tedavi nedir?

Fizik tedavi kas iskelet sistemi hastalıklarında ya da yaralanmalarında uygulanan ilaç dışı bir tedavi şeklidir. Tedavide özel aletler kullanılır. En sık kullanılan tedavi şekilleri elektrik akımları ile tedavi, yüzeysel ve derin sıcak uygulamaları, soğuk uygulamaları, traksiyon, masajdır. Bunların yanında veriler egzersiz uygulamaları da tedavinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Fizik tedavinin süresi ne kadardır?

Hastalığa göre değişmekle birlikte her seans 1-1.5 saat sürmek üzere 10-20 seans uygulanmaktadır.

Fizik tedavi uygulamaları ağrılı mıdır?

Fizik tedavi uygulamaları sırasında hasta ağrı duymaz. Ancak eğer hastada eklem kısıtlılığı mevcutsa, örneğin omzunu kaldıramıyorsa, o zaman fizyoterapist, germe egzersizleri yapacağından hafif ağrı olabilir.

Fizik tedavi uygulamalarının yan etkileri var mı?

Fizik tedavi uygulamalarının yan etkileri ilaçlarınkiyle kıyaslandığında oldukça azdır. Zararlı etkilerinin çok önemli kısmı tecrübeli kişilerce uygulanmamasından kaynaklanır. Isı uygulamalarında dikkatsizliğe bağlı yanıklar oluşabilir. Elektrik akımları iletim bozukluğu olan kişilerde kalp ritmini bozabilir. Hidroterapi astım ve epilepsi krizini tetikleyebilir.

Fizik tedavi metotları nelerdir?

Fizik tedavide çok çeşitli cihazlar kullanılır. Ağrı tedavisinde TENS, derin yapışıklıkları açmak için ultrason, kas güçlendirici cihazlar, hidroterapi, traksiyon, masaj, bunlardan en sık kullanılanlarıdır.

Kaplıca tedavisi nedir?

Doğal enerji kaynaklarından yeraltı sıcak-mineralli suyun, vücuda uygulandığı, tedavi etkinliği kanıtlanmış, tedavi yöntemidir. 10-20 seans kür şeklinde uygulanmaktadır. Bazı eklem hastalıklarında kaplıca, fizik tedavi ile uygulanmaktadır.

Fizik tedavi kimlere uygulanır?

Omuz, kol, bacak eklemlerinde ağrıları olanlara, romatizmal hastalıkların aktif döneminde olmayanlara, ortopedik ameliyatlardan sonrasında kaslarında güçsüzlük, eklemlerinde ağrı ve hareket kısıtlılığı gelişenlere, kırık, çıkık, incinme nedeniyle alçı sonrasında eklemlerinde sertleşmeler olanlara fizik tedavi uygulanır. Beyin, sinir hasarı sonucunda kol ve bacaklarda felç gelişenlere, hareket sistemi dışında lenf dolaşımının bozulması sonucu kol ve bacaklarında şişme oluşanlara uygulanır.

Fizik tedavinin sakıncalı olduğu durumlar nelerdir?

Romatizmal hastalıkların aktif dönemleri (eklemlerin şiş, sıcak ve ağrılı olduğu dönemler). Damar tıkanıklıkları, varisler, açık yaralar ve iltihaplı bölgeler üzerine uygulama.

Fizik tedavinin yapılmaması ne gibi problemlere neden olur?

Fizik tedavi destekleyici tedavi yöntemidir. Uygulanmaması hayati riske yol açmaz, ancak ağrıyı dindirme, fonksiyonları düzeltmede etkin bir yöntemdir.

Dikkat!

Fizik tedavi ve kaplıca tedavisi uzman hekim denetiminde yapılmalıdır. Tedaviye girmeden önce önemli bir hastalığınız varsa mutlaka doktorunuza bildiriniz.

Kaynak:

1.Beyazova M, Kutsal YG. Fiziksel Tıp ve rehabilitasyon. Güneş Kitapevi 2000.