

بخش فیزیوتراپی بیمارستان حضرت صدیقه زهرا (س)

بخش فیزیوتراپی بیمارستان حضرت صدیقه زهرا(س) به عنوان یکی از مجهزترین و بروزترین مراکز فیزیوتراپی در جنوب تهران ، با بهره گیری از متخصصین کارآزموده در بالاترین سطح علمی و طبق استانداردهای روز دنیا آماده ارائه خدمات به مراجعین در حیطه های مختلف از جمله ارتوپدی، مغز و اعصاب، روماتولوژی، قلب و عروق، اطفال، زنان و زایمان، اختلالات کف لگن، توانبخشی و آسیب های ورزشی می باشد. این واحد به تجهیزات مدرن الکتروتراپی، مکانوتراپی، لیزر کم توان، لیزر پر توان، بیوفیدبک، شاک ویو، مگنت تراپی، دی کامپرشن ، تی دی سی اس، سی پی ام ، کامپرشن تراپی ،سوزن درمانی و درای نیدلینگ ،اینترفرنشیال و وکیوم تراپی و ... مجهز است. رویکرد این مرکز بکارگیری دانش روز فیزیوتراپی مبتنی بر شواهد علمی و تکنولوژی های نوین می باشد.

الکتروتراپی:

الکتروتراپی یکی از مدالیته های درمانی پر کاربرد در فیزیوتراپی است که در درمان طیف گسترده ای از بیماری ها و مشکلات سیستم اسکلتی _ عضلانی به کار می رود. در دستگاه های الکتروتراپی از امواج صوتی، امواج الکترومغناطیسی و جریان الکتریکی برای تحریک اعصاب و عضلات و کمک به درمان مشکلات بیماران استفاده می شود.

فواید الکتروتراپی

- تسکین و کاهش درد
- کمک به ترمیم سریع تر زخم ها
- بهبود توانایی حرکتی عضلات
- تحریک آزادسازی هورمون های ضد درد طبیعی مانند اندورفین
- افزایش جریان خون موضعی
- کاهش التهاب و تورم
- تسریع ترمیم و بازسازی بافت های آسیب دیده
- جلوگیری از انتقال درد
- تحریک فرآیندهای سوخت و ساز بدن
- تقویت سیستم دفاعی بدن

تمرین درمانی:

یکی از مهم ترین روش های درمانی در فیزیوتراپی تمرین درمانی است.تمرین درمانی شامل آموزش حرکات و تمرینات مرتبط با عارضه بیمار است.

کاربرد های اصلی تمرین درمانی:

- *افزایش قدرت و استقامت عضلات
- *بهبود کنترل و تعادل
- *افزایش توان هوازی و هماهنگی قلبی ریوی
- *افزایش قدرت عضلات مرکزی
- *جلوگیری از آسیب های اسکلتی عضلانی

• افزایش استحکام مفاصل

• جلوگیری و درمان کوتاهی عضلات و دیگر بافت ها

• حفظ و افزایش دامنه حرکتی مفاصل

لیزر تراپی:

لیزر تراپی یکی از روش های درمانی نوین و غیر تهاجمی است که بطور وسیعی در کلینیک های فیزیوتراپی و برای اهداف درمانی مورد استفاده قرار می گیرد.

موارد کاربرد

- آرتريت
- آسیب دیدگی مهره ها
- بیرون زدگی دیسک کمر
- بیرون زدگی دیسک گردن
- تنگی کانال نخاعی
- کندرومالاسی کشکک
- خارپاشنه
- التهاب فاشیای کف پا
- آرتروز مفاصل بدن
- سندرم آرنج تنیس بازان
- سندرم شانه منجمد
- سندرم تونل کارپال
- سندرم آرنج گلف بازان
- آسیب های مفاصل
- کمردرد و گردن درد
- التهابات عصبی
- التهاب تاندون ها مانند تاندونیت آشیل ، تاندونیت شانه و ...
- سندرم مفصل فکی – گیجگاهی
- درد سیاتیک
- آسیب های عصبی
- فیبرومیالژیا
- نوروپاتی محیطی در بیماران دیابتی



لیزر پرتوان:

لیزر پرتوان یکی از دستگاه های پیشرفته پزشکی است

بیماری ها و آسیب های زیادی با لیزر پرتوان قابل بهبود و درمان هستند که این مزیت نشان دهنده اهمیت استفاده از لیزر پرتوان در بین درمان های فیزیوتراپی است.

لیزرهای پرتوان نسبت به لیزرهای کم توان از قدرت و عمق نفوذ بیشتری برخوردار بوده و به همین دلیل تاثیرات درمانی بیشتری را نیز در پی دارند

موارد کاربرد لیزر پرتوان

- درمان تنگی کانال نخاعی
- درمان آرتروز ستون فقرات بسیار موثر است.
- درمان دیسک کمر و دیسک گردن
- درمان خار پاشنه و التهاب کف پا
- درمان روماتیسم مفصلی
- درمان درد سیاتیک
- درمان آرتريت
- درمان دردهای مزمن
- درمان سندرم آرنج تنیس بازان (تنیس البو)
- درمان سندرم تونل کارپال
- درمان کمردرد
- درمان زانودرد
- درمان سندرم شانه یخ زده
- درمان آرتروز زانو
- درمان التهاب تاندون ها
- درمان آسیب های ورزشی
- درمان آسیب های عصبی در بیماران دیابتی
- درمان آسیب های بافت نرم
- درمان بیماری های پوستی

مزایای استفاده از لیزر پرتوان

- کاهش سریع درد و التهاب
- کمک به افزایش دامنه حرکتی مفاصل و عضلات
- بهبود عملکرد مفاصل آسیب دیده
- کاهش احساس درد
- جلوگیری از انتقال پیام درد به سیستم عصبی مرکزی
- از بین بردن اسپاسم و پرفتگی عضلات
- کاهش دوره نقاهت پس از بیماری یا آسیب دیدگی
- بهبود گردش خون و اکسیژن رسانی به بافت و سلول های بدن
- افزایش میزان متابولیسم سلول ها
- کمک به دفع مواد زائد و سموم از بدن
- ترمیم استخوان ها پس از شکستگی و آسیب دیدگ



- تحریک سلول ها به ساخت کلاژن
- تسریع بهبودی زخم ها و کاهش خطر برجای ماندن جای زخم
- تقویت سیستم ایمنی بدن

مگنت تراپی:

مگنت تراپی یا مغناطیس درمانی از مدالیت‌های درمانی مورد استفاده در کلینیک فیزیوتراپی است که طی آن از خواص درمانی نیروی مغناطیس بر روی بدن استفاده می‌شود. مگنت درمانی با استفاده از امواج مغناطیسی و تاثیر بر بافت‌های آسیب دیده مانند استخوان، عضلات، تاندون‌ها و اعصاب به فرایند درمان کمک می‌کند.

موارد کاربرد مگنت تراپی

- آرتروز گردن
- آرتروز کمر و ستون فقرات
- آرتروز زانو
- برخی سرطان‌ها
- ضعف سیستم ایمنی
- اسپوندیلوز
- گرفتگی‌های عضلانی
- ترک خوردگی و شکستگی استخوان‌ها
- اختلالات عضلانی
- دردهای مزمن مانند کمردرد و زانودرد
- مشکلات سیستم خون‌رسانی
- تنگی نفس
- اختلالات گردش خون
- نوروپاتی محیطی در بیماران دیابتی
- فیبرومیالژیا
- پوکی استخوان
- اختلال خواب
- ام‌اس
- دردهای عضلانی مزمن
- روماتیسم مفصلی
- استرس و افسردگی
- بیماری‌های پوستی
- خستگی و ضعف مزمن
- عفونت‌های مفصلی

فواید مگنت تراپی

- کنترل درد
- تقویت استخوان ها
- افزایش سطح انرژی بدن
- تسریع بهبودی و بازسازی بافت های آسیب دیده
- افزایش سرعت بهبود استخوان
- کاهش علائم پوکی استخوان
- کاهش محیط اسیدی
- تحریک متابولیسم بدن
- افزایش مقدار اکسیژن در دسترس سلول ها
- ایمن و بدون عارضه جانبی

سی پی ام:



سی پی ام یکی از دستگاه های مورد استفاده در کلینیک های فیزیوتراپی است که نقش موثری در بهبود عملکرد مفاصل دارد و روند بهبودی را سرعت می بخشد. دستگاه سی پی ام با ایجاد حرکت غیرفعال مداوم به حفظ و بهبود دامنه حرکتی مفاصل پس از آسیب دیدگی ها و یا پس از جراحی های ارتوپدی کمک می کند. محدودیت دامنه حرکتی از مهم ترین عوارض بیماری های مفصلی و پس از جراحی های ارتوپدی است که با راهکارهای فیزیوتراپی قابل بهبود است.

فواید سی پی ام

- کاهش و از بین بردن درد
- افزایش انعطاف پذیری مفاصل
- بهبود گردش خون
- پیشگیری از ایجاد چسبندگی در بافت های آسیب دیده بدن
- ترمیم رباط های آسیب دیده
- تسریع بهبودی پس از آسیب های ورزشی
- کاهش تورم و التهاب در بافت آسیب دیده بدن
- پیشگیری از کوتاهی مفاصل
- افزایش دامنه حرکتی مفاصل
- بازسازی غضروف های آسیب دیده
- پیشگیری از ضعف عضلانی
- کاهش خشکی مفاصل

- کاهش دوران نقاها
- کاهش زمان بازگشت دامنه حرکتی طبیعی مفصل
- تسهیل حرکت مایع سینوویال در اطراف مفصل آسیب دیده

کاربرد سی پی ام در فیزیوتراپی

- پس از جراحی آرتروپلاستی
- پس از جراحی برای ترمیم شکستگی های زانو
- پس از جراحی پیوند غضروف
- درمان شکستگی داخل مفصلی زانو

ترکشن ستون فقرات:



ترکشن ستون فقرات یا همان کشش ستون فقرات یک روش درمانی در فیزیوتراپی برای کمک به تسکین درد و مشکلات ستون فقرات است.

گردن و کمر شایع ترین نواحی ستون فقرات برای کشش هستند. هدف از کشش ستون فقرات این است که استخوان های مجاور را از یکدیگر دور کند تا فضای بیشتری بین آنها ایجاد شود.

استخوان ها، رباط ها، دیسک ها و اعصاب در بخش ستون فقرات می توانند فشرده شوند و باعث درد و یا علائم دیگر شوند. هدف از کشش باز کردن فضای بین این سازه ها برای کاهش فشار است.

کشش به افراد مبتلا به کمردرد و گردن درد برای تسکین علائم از جمله علائم رادیکولوپاتی داده می شود. علائم رادیکولوپاتی شامل درد، ضعف، بی حسی و یا احساس دردی است که از یک پا یا یک بازو پایین می آید و در اثر تحریک یک یا چند ریشه عصبی نخاعی ایجاد می شود.

این روش همچنین برای درمان تنگی نخاعی یا اسپوندیلوز برای کاهش فشار بر سوراخ بین مهره ای (سوراخ هایی در طرفین ستون فقرات که از طریق آن اعصاب نخاعی در مسیر خود به بقیه بدن عبور می کنند) استفاده می شود. فراهم کردن فضا در اطراف سوراخ بین مهره ای ممکن است به اعصاب کمک کند بدون مانع و بدون تحریک عبور کنند.

درای نیدلینگ:



سوزن خشک یا درای نیدلینگ یکی از تکنیک های درمانی در فیزیوتراپی است برای تحریک نقاط ماشه ای یا عضلات تحریک پذیر طراحی شده است.

درای نیدلینگ ممکن است برخی از دردها و سفتی عضلانی را تسکین دهد. علاوه بر این، کاهش نقاط ماشه ای ممکن است انعطاف پذیری را بهبود بخشد و دامنه حرکت را افزایش دهد. به همین دلیل است که این روش اغلب برای درمان آسیب های ورزشی، درد عضلانی و حتی درد فیبرومیالژیا استفاده می شود.

موارد کاربرد

- دردهای اسکلتی از جمله کمردرد و زانودرد
- درد سیاتیک
- نقاط ماشه ای
- دردهای زایمانی
- سردرد و میگرن



الکتروآکوپانکچر:

الکتروآکوپانکچر نوعی طب سوزنی است که در آن جریان الکتریکی عبور می کند.

فواید و مزایا

تعدیل انتقال دهنده های عصبی: تصور می شود که تحریک الکتریکی نقاط طب سوزنی بر آزادسازی انتقال دهنده های عصبی در مغز و نخاع مانند اندورفین (مسکن های طبیعی) و سروتونین (تنظیم کننده خلق و خو) تأثیر می گذارد. با تغییر سطح این انتقال دهنده های عصبی، طب سوزنی الکتریکی می تواند به تسکین درد و بهبود خلق و خو کمک کند.

مطالعات اثربخشی آن را در درمان شرایط درد مزمن مانند استئوآرتریت، فیبرومیالژیا و کمردرد نشان داده اند. طب سوزنی الکتریکی همچنین برای بهبود نتایج در اختلالات عصبی مانند توانبخشی سکته مغزی، بیماری پارکینسون و درد نوروپاتیک استفاده شده است.

علاوه بر مدیریت درد، طب سوزنی الکتریکی برای طیف وسیعی از مسائل بهداشتی دیگر، از جمله اختلالات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، شرایط زنان و زایمان مانند درد قاعدگی و ناباروری، و شرایط روانی مانند اضطراب و افسردگی، مفید است.

شاک ویو تراپی:



شاک ویو تراپی یک درمان غیر تهاجمی است که شامل ایجاد یک سری ضربان‌های موج صوتی با انرژی کم است که مستقیماً از طریق یک محیط ژل روی آسیب از طریق پوست فرد اعمال می‌شود. شاک ویو درمانی به فیزیوتراپیست ها ابزار دیگری برای تاندونوپاتی سرسخت و مزمن ارائه می دهد. برخی از شرایط تاندون وجود دارد که به نظر می رسد به اشکال سنتی درمان پاسخ نمی دهند، و داشتن گزینه درمان شاک ویو درمانی به فیزیوتراپیست ابزار دیگری را در برنامه درمانی خود می دهد. شاک ویو درمانی برای افرادی مناسب است که دارای تاندونوپاتی مزمن (بیشتر از شش هفته) هستند (که معمولاً به عنوان تاندونیت شناخته می شود) که به درمان های دیگر پاسخ نداده اند. این موارد عبارتند از: آرنج تنیس بازان، آشیل، روتاتور کاف، فاسیای کف پا، تاندونیت زانو، تاندونیت کلسیفیک شانه. این می تواند در نتیجه ورزش، استفاده بیش از حد، یا فشار مکرر باشد.

موارد کاربرد شاک ویو تراپی

- پا – خار پاشنه، فاسیای کف پا، تاندونیت آشیل
- آرنج – آرنج تنیس و گلف بازان
- شانه – تاندونوز کلسیفیک عضلات روتاتور کاف
- زانو – تاندونیت کشکک
- بورسیت هیپ
- ساق پا – اسپلینت ساق پا
- قسمت بالایی پا – سندرم اصطکاک نوار ایلئوتیبیال
- کمردرد – نواحی کمری و گردنی و دردهای مزمن عضلانی

tDCS:



تحریک الکتریکی مغز (tDCS) نوعی روش درمانی غیر تهاجمی است که طی آن جریان مستقیم بسیار ضعیفی در حدود ۱ تا ۳ میلی آمپر بر پوست سر بیمار وارد می شود .

این جریان ضعیف نمی تواند سبب ایجاد پتانسیل عمل شود ولی می تواند آستانه‌ی تحریک پذیری آن ها را بیشتر یا کمتر (بسته به شرایط جریان الکتریکی عبور داده شده) می کند .

عبور جریان الکتریکی از داخل مغز با استفاده از قرار دادن الکترودهای مثبت و منفی روی جمجمه به فرایند درمان مشکلات و اختلالات مدنظر کمک می کند.

این جریان الکتریکی پیوسته تحریک پذیری نورونی را در نواحی خاصی از مغز را افزایش یا کاهش می دهد. این تغییر در تحریک پذیری نورونی به تغییر در عملکرد مغز منجر می شود.

این روش تحریک مغزی غیر تهاجمی موجب تغییر انعطاف پذیری عصبی و تحریک پذیری نورونی در نواحی مختلف مغز و در نتیجه منجر به تغییر فعالیت های مغز می شود.

اهداف و فواید

- بهبود سرعت پردازش مغز
- تقویت حافظه
- تقویت مهارت های زبانی و گفتاری
- تقویت مهارت های ریاضی
- تقویت توانایی
- بهبود هماهنگی حرکتی

موارد کاربرد تحریک الکتریکی مغز

- اختلالات روحی افسردگی
- سردردهای میگرنی
- بازآموزی عصبی پس از سکته مغزی که نقش مهمی در توانبخشی این بیماران دارد.
- اسکیزوفرنی
- اعتیاد
- تقویت توانمندی های شناختی مانند حافظه، یادگیری و ...
- وزوز گوش
- اختلال درد
- بی اشتهایی
- اضطراب
- استرس
- اختلال یادگیری
- اختلالات خواب
- اوتیسم
- آسیب های ناشی از ضایعات نخاعی
- اختلالات حرکتی ناشی از فلج مغزی
- نقص توجه و بیش فعالی



کامپرن تراپی:

کامپرن تراپی نوعی روش درمانی است که در طی آن هوا توسط دستگاهی به داخل بالشتک هایی که دور قسمت های مختلف اندام ها قرار گرفته اند وارد شده و با ایجاد فشار حالتی مانند ماساژ را در اندام ایجاد می کند. در این دستگاه یک پوشش الاستیک در اطراف عضو مورد نظر قرار گرفته و اندام تحت فشار تدریجی قرار می گیرد.

این افزایش فشار و حالت ماساژ گونه سبب بهبود حرکت جریان خون و لنف شده که این امر سبب کاهش تورم و درد عضلانی شده و در بیمار احساس سبک شدن و بطور کلی احساس خوشایندی داده و توانایی های حرکتی را بهبود می بخشد.

موارد کاربرد کامپرن تراپی

- التهاب و تورم در بافت های آسیب دیده بدن
- بیماری های عروق خونی
- واریس
- درد و خستگی مزمن
- زخم های دیابتیک (زخم پای دیابتی)
- پس از جراحی های ارتوپدی
- بیماری های مفصلی مانند آرتروز مفاصل و روماتیسم مفصلی
- گزگز و بی حسی اندام ها
- سردی اندام ها
- اختلال خواب
- ترومبوز وریدی
- تورم اندام ها در دوران بارداری

فواید کامپرن تراپی

- بهبود گردش خون و لنف
- تحریک ترشح ضد دردهای طبیعی بدن مانند اندورفین
- کاهش خشکی و سفتی عضلات
- بهبود وضعیت خواب فرد
- بهبود تغذیه سلول ها
- کمک به دفع مواد زائد و سمی از بدن
- بهبود عملکرد ورزشی
- کمک به دفع بهتر سموم از بدن
- کاهش التهاب
- بهبود وضعیت حرکتی مفاصل
- کاهش دوره نقاهت پس از جراحی ها
- کاهش احساس سنگینی در اندام ها
- کاهش عوارض ناشی از کم تحرکی

- بهبود وضعیت سالمندان
- تسریع بهبودی زخم ها مانند زخم بستر
- کمک به کاهش عوارض دیابت
- کاهش تورم و ادم اندام ها
- کاهش فشار خون
- تسهیل بازگشت خون به قلب
- کاهش ورید های واریسی
- از بین بردن فشار عصبی

بیوفیدبک:



بیوفیدبک عضلات کف لگن نوعی روش درمانی نوین و بدون عوارض جانبی برای اختلالات کف لگن است. این روش درمانی که یک شیوه آموزشی برای درمان محسوب می شود، توسط فیزیوتراپیست ها ارائه می شود. اختلالات کف لگن و از جمله شایع ترین نوع آن یعنی بی اختیاری یکی از معضلات امروز جامعه بشری است، که افراد به دلایل مختلفی به آن دچار می شوند. یکی از روش های جدید برای درمان این بیماری استفاده از تکنولوژی بیوفیدبک عضلات کف لگن است.

بیوفیدبک عضلات کف لگن راه کاری موثر و پرتعداد در بهبود این اختلالات است، در این روش فرد به تدریج می تواند کنترل عضلات بدن خود را به طور ارادی بدست آورد.

این روش درمانی با افزایش قدرت و عملکرد عضلات کف لگن به درمان اختلالات کف لگن مانند بی اختیاری ادرار و مدفوع، یبوست های مزمن، واژینیسموس کمک می کند.

برای تقویت عضلات با دستگاه بیوفیدبک یک سری الکتروود داخل مجاری ادراری و مدفوع گذاشته میشود و این الکتروود ها انقباضی را ایجاد نموده و با استفاده از سنسور های بینایی یا شنوایی باعث میشود تا بیمار متوجه شود که چه مقدار باید عضلات را سفت یا شل نماید.

به طور کلی در بیوفیدبک کف لگن تاکید بر این موارد است:

۱. تقویت عضلات کف لگن با هدف حمایت مثانه، واژن، رکتوم و احشا

۲. توانایی ریلکس کردن این عضلات حین دفع ادرار و مدفوع

۳. توانایی حفظ ادرار حین بلند کردن اجسام و خواب

۴. جلوگیری از نشت ادرار حین سرفه و عطسه

۵. هماهنگی فعالیت عضلات شکم و ران با فعالیت عضلات کف لگن

۶. توانایی کافی برای انقباضات لازمه حین رابطه جنسی

تعدادی از کاربردهای دیگر بیوفیدبک در فیزیوتراپی را در لیست زیر می توان مشاهده کرد:

- درمان دردهای مزمن
- سردرد
- بی اختیاری ادراری
- باز آموزی عضله بعد از عمل جراحی
- کاهش لرزش در بیماری های مغز و اعصاب مثل MS و پارکینسون
- ریلکسیشن عضلاتی که دچار اسپاسم شده اند
- انقباض عضلات مهاری شده (مانند گچ گرفتگی)
- تقویت عضلات ضعیف
- گیر افتادگی و بی ثباتی شانه
- درمان یبوست
- اختلال مفصل گیجگاهی
- بازآموزی الگوی صحیح حرکت بعد از آسیب در ورزشکاران
- کمک به بازگشت حرکت در بیماران قطع نخاع، سکته مغزی، ضربه مغزی و ...