

Ada jalan keluar untuk pesakit Tulang dan Otot

Apakah sebenarnya makna rawatan fisioterapi? Ia adalah terapi dengan secara fizikal. Ia adalah sebuah kerjaya yang berkaitan dengan mentaksirkan, diagnosis dan juga merawat sakit yang lebih kepada fizikal.



Physio Solutions mula beroperasi dari Jun 2007 oleh seorang fisioterapi yang bertauliah. Cik Aized Noor memulakan perniagaan ini setelah lebih dari sepuluh tahun menceburi dalam bidang ini. Cik Aized merupakan fisioterapi yang memiliki dua sarjana dalam bidang Musculoskeletal Physiotherapy juga dalam Sports Physiotherapy dari University South Australia. Enam pembantunya yang lain juga mempunyai kelayakan khusus. Beliau juga sering memberi ceramah di Majlis Sukan Singapura dan beberapa lagi organisasi dalam bidang kecederaan sukan.

Physio Solutions merupakan klinik khusus untuk para pesakit yang mempunyai masalah tulang ataupun otot seperti kejang leher, tulang belakang ataupun kecederaan dari bermain sukan. Kecenderungan beliau dalam bidang sukan memudahkannya untuk memahami kecederaan yang berhubung dengan sukan.

Biasanya, bila kita menghadapi sakit-sakit otot berpanjangan ataupun yang berulang, kita akan sering mengambil jalan pendek untuk mengambil Panadol untuk cepat sembuh. Kadangkala tanpa kita ketahui, kita sebenarnya mempunyai sakit di bahagian tulang, otot ataupun di bahagian tertentu. Klinik ini merawat bahagian ortopedik dan rawatan yang tidak menggunakan x-ray ataupun ubat-ubatan.

Apakah sebenarnya makna rawatan fisioterapi? Ia adalah terapi dengan secara fizikal. Ia adalah sebuah kerjaya yang berkaitan dengan mentaksirkan, diagnosis dan juga merawat sakit yang lebih kepada fizikal. Cara fisioterapi mengendalikan rawatan ialah menggunakan cara manipulasi ataupun mobilisasi otot-otot ataupun sendi-sendi yang harus dirawat. Punca masalahnya akan diselidik dan para klien harus menjalani beberapa sesi untuk merawat.

Rawatan-rawatan lain yang ditawarkan oleh Physio Solutions ialah terapi senaman dan juga terapi selepas menjalani pembedahan ataupun operasi. Terapi ultrasound, urutan sukan, dan urutan untuk melegakan tubuh juga disediakan.

Pabila seseorang mempunyai sakit tulang atau otot yang sukar disingkirkan, rawatan cara ini boleh difikirkan. Para fisioterapis lazimnya akan bekerja rapat dengan para doktor biasa ataupun dengan neurologis. Ini biasanya berlaku setelah lama kita tidak menjaga postur dengan betul.

Contohnya, mengangkat beg di sebelah bahu untuk waktu yang panjang ataupun mengangkat barang berat dari lantai tanpa membengkokkan lutut. Pastinya, setelah beberapa tahun anda mempraktikkan begitu, anda mungkin akan mengalaminya sakit di bahagian belakang atau pinggang.



Ada beberapa cara mudah dan efektif untuk kita memelihara tubuh kita dari terganggu dengan penyakit yang mengganggu saraf tunjang, otot dan tulang. Langkah atau cara-cara yang sesuai ini khusus untuk mereka yang sering bertugas dengan menggunakan komputer dan duduk di meja tulis dalam waktu yang lama. Cara-caranya seperti berikut :

- ketika memandang skrin komputer, pandangan mata kita harus berada sama paras dengan skrin
- seharusnya mata kita tidak digalakkan menjurus ke bawah
- lengan dan bahu harus relaks ketika bekerja dengan komputer
- antara paha dan lutut harus sentiasa berada dalam 90 darjah
- tetikus harus berada di tengah komputer dan bukan di sebelah kanan atau kiri
- postur duduk harus diawasi selalu, tapak kaki harus rata dengan lantai
- dan jika kasut anda bertumit harus

ditanggal kasut untuk keselesaan

- bersila atau duduk berseliput atas kerusi sambil melakukan kerja komputer tidak digalakkan
 - ambil waktu rehat yang ringkas jika anda perlu berada di samping komputer untuk masa yang lama
 - Melakukan stretching ataupun gerakan dalam 2 atau 3 saat juga dapat membantu, tak perlu terlalu lama
 - Senaman secara tetap di luar kondisi pejabat juga mainkan peranan penting supaya sistem cardiovascular berfungsi lancar
 - Dan sentiasa mengingati diri anda supaya berjalan dan duduk dengan postur yang betul
 - Yang terpenting ialah untuk sentiasa mengingati diri kita untuk sentiasa berada di postur yang betul
- Langkah-langkah ini sedikit sebanyak dapat membantu kita untuk mengharungi

kehidupan dengan sihat dan sejahtera.

Jika anda ingin tahu lebih lanjut mengenai rawatan fisioterapi dari Physio Solutions, anda boleh berkunjung ke 90 Clemenceau Avenue #02-13, Singapore Shopping Centre ataupun singgah ke laman www.physiosolutions.com.sg

