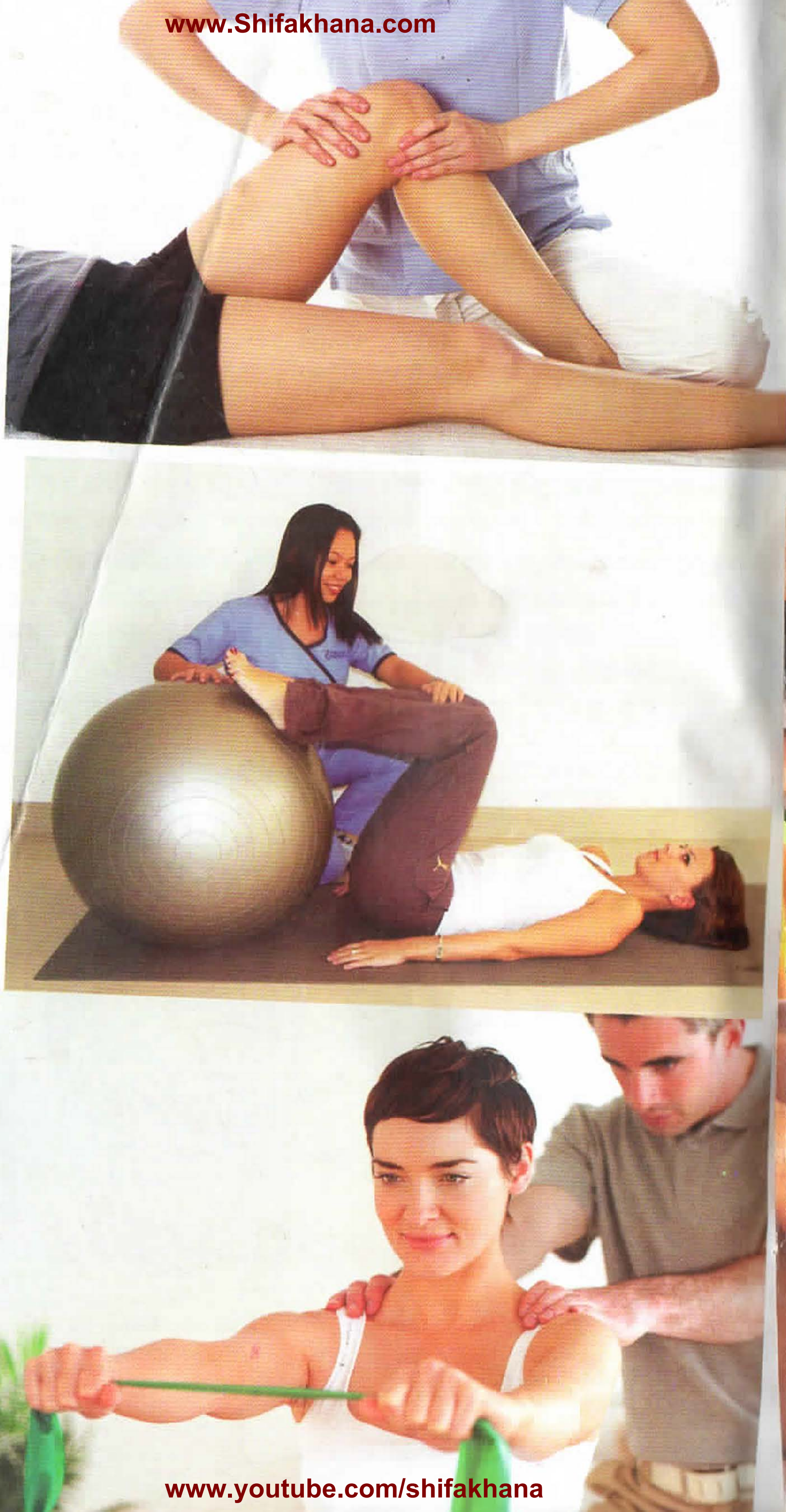
www.Shifakhana.com

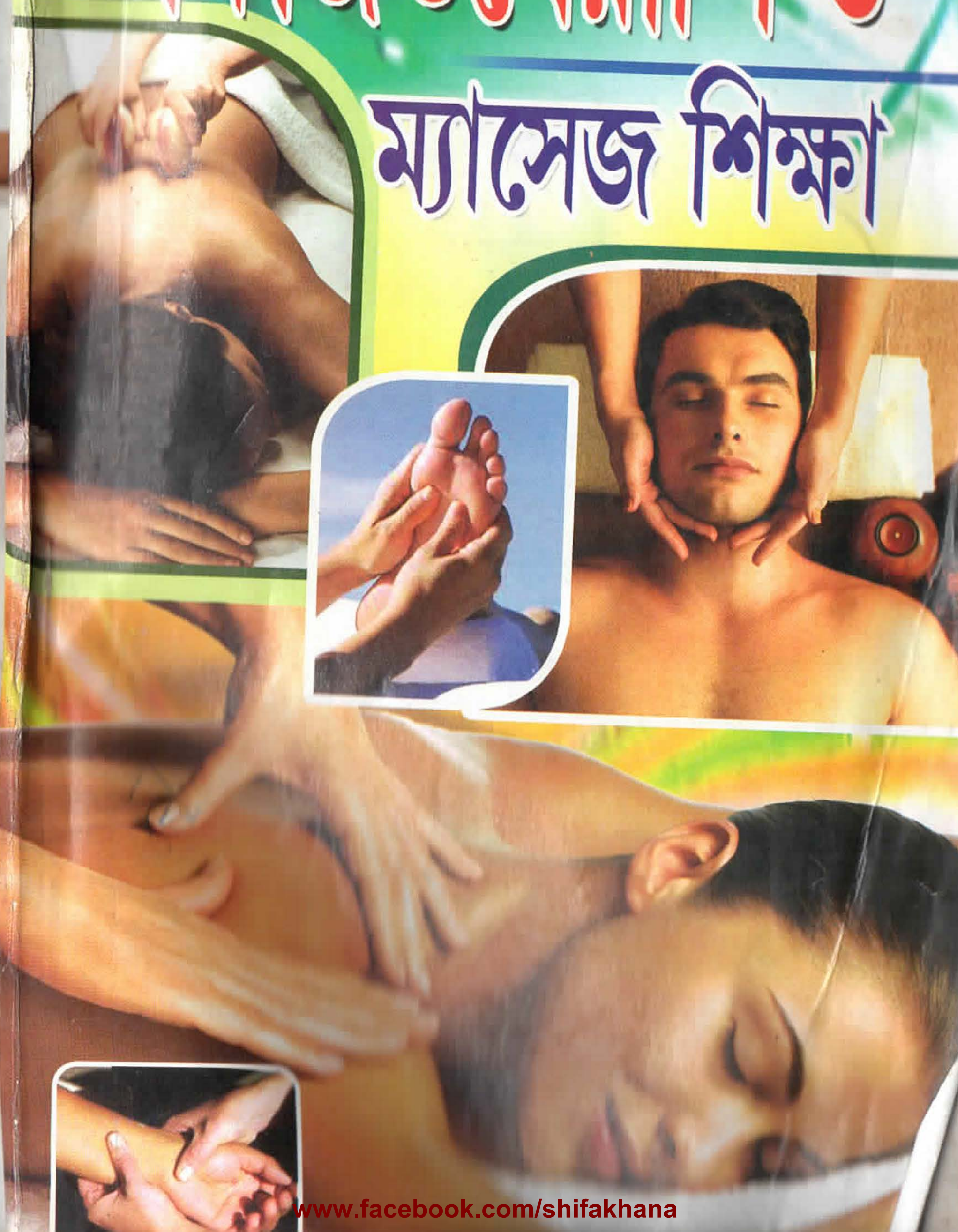


ফিজিওথেরাপি ও ম্যাসেজ

www.Shifakhana.com

ফিজিওথেরাপি ও

ম্যাসেজ শিক্ষা



www.youtube.com/shifakhana

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

www.Shifakhana.com

ওঁ শ্রীগুরু জয়

সচিত্র

ঘরোয়া ফিজিওথ্যারাপি ও ম্যাসেজ শিক্ষা

(অ্যাকুপ্রেশার চিকিৎসা সহ)

সান্তনু রায় (বি.পি.টি)
(ফিজিওথ্যারাপিস্ট, দমদম মিউনিসিপ্যাল হস্পিটাল)

প্রকাশক

ওশ্রীগুরু পাবলিকেশন
শিয়ালদহ শিশির মার্কেট
ব্লক নং ২, স্টল নং -৩৬-৩৭
(শিয়ালদহ স্টেশনের বিপরীতে
ফ্লাইওভারের নীচে) কলকাতা-৯

প্রাপ্তিস্থান

শ্রীগুরু পুস্তকালয়
সপ নং ২৮ এ, বিদ্যাসাগর টাওয়ার
১৫, শ্যামাচরণ দে স্ট্রীট, কলকাতা-৭৩
(কলেজ স্ট্রীট জংশন)

প্রথম প্রকাশ ঃ রাস পূর্ণিমা, ১৪১৪

পরিমার্জিত নতুন সংস্করণ ঃ ১লা বৈশাখ, ১৪২৪

লেজার সেটিং ঃ জে. এস. এন্টারপ্রাইজ

প্রচ্ছদ ও অলঙ্করণ ঃ
কুইক আর্ট ওয়ার্ক (দমদম)

মুদ্রণে ঃ শ্রী কৃষ্ণ প্রিন্টার্স

মূল্য ঃ ৪০ টাকা মাত্র

www.youtube.com/shifakhana

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

সূচীপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
(১) আমাদের শরীরটা কেমন	৩	কনট্রাস্ট বাথ	৪৬
(২) ম্যাসেজ করার পদ্ধতি ও নিয়মাবলী	৩	ওয়াক্স বাথ	৪৬
(৩) বিভিন্ন শ্রেণীর ম্যাসাজ	৫	শর্ট ওয়েভ ডায়াথার্মি	৪৬
সন্ধিচালনা ম্যাসাজ প্রদানকারী দেহের সাতটি বিষয়ে সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে	৭	মাইক্রোওয়েভ ডায়াথার্মি	৪৭
পুরনো ও নতুন বাতের অসুখে অব্যার্থ ম্যাসাজ	৭	অ্যালট্রাসোনিক থেরাপি	৪৭
দেহের বিভিন্ন অঙ্গে যোগ অথবা ফিজিওথেরাপি প্রয়োজনের নিয়ম নীতি	৭	ইনফ্রারেড রশ্মি	৪৭
হাত	৮	ট্রাকশান কলার বেল্ট	৪৭
পা, বুক	৯	আকুপেশনাল থেরাপি	৪৮
পেট	১০	ম্যাসাজ	৪৮
পিঠ ঘর্ষণ পদ্ধতি	১৩	মাংস পেশির ক্ষমতা যাচাই	৪৮
গভীর দলন পদ্ধতি	১৫	হঠাৎ দুর্ঘটনা ঘটলে কি করবেন	৪৯
হাল্কা অগভীর দলন পদ্ধতি	১৫	বিভিন্ন রোগের ফিজিওথেপারি চিকিৎসা	
হস্ত ও আঙ্গুলি কম্পন পদ্ধতি	১৬	ঘাড়ের ব্যথায়	৪৯
(৪) ম্যাসাজের পূর্বে ব্যায়াম	১৮	পিঠ ও কোমরের ব্যাথায়	৪৯
(৫) বিভিন্ন অঙ্গপ্রতঙ্গের বিশেষ ম্যাসাজ	১৯	আঙুল ও কব্জি ব্যাথায়	৪৯
মাথা	১৯	মাথা ব্যাথা বা মাইগ্রেন	৪৯
চুল,কাঁধ ও ঘাড়	২০	কাঁধ ও হাতের ম্যাসাজ	৪৯
মুখ	২১	মেদ বৃদ্ধি রোধে ফিজিওথেরাপি	৫০
সামনের দিকে ও পিছনের দিকে পা	২৩	খেলার জগতে ফিজিও থেরাপি	৫০
পা টেনে ম্যাসাজ	২৪	হাড় ভেঙে গেলে বা সরে গেলে	৫১
চাপ প্রয়োগে এগিয়ে যাওয়া ম্যাসাজ	২৪	অঙ্গহানিতে থেরাপি	৫২
মালাই চাকিতে বৃত্তাকারে ম্যাসাজ	২৫	অঙ্গ বিকৃতিতে ফিজিওথেরাপি	৫২
উরুতে ম্যাসাজ	২৫	স্নায়ুরোগে ফিজিওথেরাপি	৫৩
সচিত্র বিভিন্ন ম্যাসাজ	২৬	বাতের রোগে ফিজিওথেরাপি	৫৩
মাথার ম্যাসাজ (১ থেকে ১৯ পদ্ধতি)	২৬	স্পনডাইলোসিস	৫৪
মুখের ম্যাসাজ (১ থেকে ২৩ রকমের পদ্ধতি)	২৯	অ্যানকাইলোজিং স্পনডাইলোসিস	৫৪
কাঁধ ও ঘাড়ের ম্যাসাজ (১ থেকে ১২ নং পদ্ধতি)	৩৩	রিউমাটয়েজ স্পনডাইলোসিস	৫৪
শায়িত অবস্থায় ঘাড়ের ম্যাসাজ (১ থেকে ৫ নং পদ্ধতি)	৩৫	অন্যান্য রোগে ফিজিওথেরাপি	৫৫
বুকের ম্যাসাজ	৩৮	ফিজিওথেরাপি সেন্টার	৫৫
হিট থেরাপি	৪৬	আকুপ্রেশার চিকিৎসা	৫৫
		আকুপ্রেশার দেবার সময়	৫৬
		প্রেশার দেবার বিধি	৫৬
		মুখের ওপর বিভিন্ন আকুপ্রেশার কেন্দ্র	৫৬
		আকুপ্রেশারের কিছু টোটকা	৫৭
		হাতের বিভিন্ন আকুপ্রেশার বিন্দু	৬৩
		পায়ের তলার আকুপ্রেশার বিন্দু	৬৪

www.Shifakhana.com

আমাদের শরীরটা কেমন

ফিজিওথেরাপি নিয়ে আলোচনা ঢোকার আগে আমাদের দেহের অ্যানাটমি নিয়ে সংক্ষেপে দু-চার কথা জেনে নিন। ২০৬টি নানা মাপের হাড়ন দিয়ে তৈরি মানবদেহের কঙ্কাল, যার মধ্যে ২২টি থাকে খুলি বা করোটিতে। এই করোটির কেবলমাত্র চোয়ালের নীচের অংশটুকু আমাদের ইচ্ছাদীন ও সঞ্চালনযোগ্য। দেহকাণ্ড বা ট্রাঙ্ক তৈরি হয় বক্ষগহ্বর বা থোরাক্স এবং উদরগহ্বর বা অ্যাবডোমেন নিয়ে। দেহকাণ্ডের সামনে থাকে বারো জোড়াপাঁজর বা রিব, পিছনে ৩৩টি হাড়ের টুকরো দিয়ে তৈরি মেরুদণ্ড এবং নীচের দিকে শ্রোণি বা পেলভিক বোন।

শিরদাঁড়ার হাড়ের সমস্যার ফিজিওথেরাপির প্রয়োগ হয় সব থেকে বেশি। পুতি দিয়ে গাঁথা মালার মতো ৩৩টি হাড়ের টুকরোতে গাঁথা আমাদের এই শিরদাঁড়া, যাদের প্রত্যেকটিতে বলে কশেরুকা বা ভার্টিব্রা। ঘাড়ে থাকে ৭টি, বলা হয় সার্ভাইকাল ভার্টিব্রা; বুকে ১২টি, বলা হয় থোরাসিক ভার্টিব্রা এবং কোমরের ৫টিকে লাম্বার ভার্টিব্রা। এছাড়া স্যাক্রাম এবং কক্সিক্স নামক দুটো হাড়ে যথাক্রমে ৫টি ও ৬টি ভার্টিব্রা থাকে। যেগুলোকে নড়ানো চড়ানো যায় না।

প্রতেকটি ভার্টিব্রার মধ্যেই থাকে প্রায় গোলাকার একটি ফাঁকা অংশ, যেগুলো একসঙ্গে মিলে তৈরি হয় শিরদাঁড়ার সুড়ঙ্গা বা স্পাইনাল ক্যানাল। যার মধ্যেই থাকে মস্তিষ্ক থেকে নেমে-আসা সুষুম্না কাণ্ড বা স্পাইনাল কর্ড, যা থেকে অসংখ্য স্নায়ুর শাখাপ্রশাখা ছড়িয়ে পড়ে ঘাড়ে, গলায়, বুকে, পিঠে, পেটে এবং নিম্নাঙ্গে। কাজেই এই স্পাইনাল কর্ডে চোটের পরিণতি হতে পারে ভয়ঙ্কর। বয়সকালে ঘাড়ে, পিঠে, কোমরে যে ব্যথা হয়, তা ঘটে নানা কারণে এই সব নার্ভে চোট পড়ার জন্যই।

যাঁরা ফিজিওথেরাপি করান, দেহের অ্যানাটমিটা তাঁদের ঠিকঠাক জানতেই হবে, পরিচিত হতে হবে হাড়, সন্ধিস্থল, মাংসপেশি এবং স্নায়ুর সঙ্গে। ফিজিওথেরাপিস্টের সব কারবার এদের নিয়েই।

ম্যাসাজ করার পদ্ধতি ও নিয়মাবলী

বর্তমানে ম্যাসজ অতি জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। শরীরকে সুস্থ-সবল ও নীরেনি করতে ম্যাসাজের জুড়ি নেই। তবে পদ্ধতি সঠিক না হলে ম্যাসাজে লাভ না হয়ে ক্ষতি হয়। সে জন্য এই বিষয়ে সম্যক জ্ঞান লাভ একান্ত দরকার। যা নিম্নরূপ—

১। ম্যাসাজার যাঁকে ম্যাসাজ করবেন তাঁকে প্রথমে সঠিক মাপ মতো টেবিলে বা খাটে শোয়াতে হবে।

২। ম্যাসাজ গ্রহণকারী বা প্রদানকারী কারো হাতে কোনোরূপ অলবেকার থাকবে না।

৩। ম্যাসাজের সময় সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল থাকতে হবে। অর্থাৎ একই সময়ে ম্যাসাজ আরম্ভ বা শেষ করতে হবে।

www.Shifakhana.com

৪। ম্যাসাজের সময় বেশি কথাবার্তা বলা চলবে না।

৫। ম্যাসাজারকে ম্যাসাজের পূর্বে ও শেষে ভালভাবে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৬। অসুস্থ ব্যক্তিদের ম্যাসাজ করতে হলে তা ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে করা উচিত।

৭। ম্যাসাজারকে গ্রহণকারীর বয়স ও শারীরিক অবস্থা লক্ষ্য রেখে, গ্রহণকারী যেরূপ হারের চাপ গ্রহণ করতে পারবেন, সেই মতো চাপ দিতে হবে।

৮। ম্যাসাজ করার সময় তেল বা পাউডার ব্যবহার করতে হয়। তেল দিয়ে ম্যাসাজ করলে দ্রুত ভালো ফল পাওয়া যায়।

৯। ম্যাসাজারের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সম্বন্ধে বিশেষ জ্ঞান লাভ একান্ত দরকার।

১০। উজ্জ্বল আলোয় ম্যাসাজ করা চলবে না। এই সময়ে কোন লঘু সঙ্গীত বাজানো হলে, চিন্তা কমে ও মাংসপেশী শিথিল থাকে।

১১। পুরুষ ও মহিলাদের জন্য পৃথক পৃথক ম্যাসেজার নিয়োগ করা উচিত।

১২। গ্রহণকারী ইচ্ছার বিরুদ্ধে ম্যাসাজ প্রয়োগ করা উচিত নয়।

১৩। খাওয়া-দাওয়ার ২ $\frac{১}{২}$ — ৩ ঘন্টা বিশ্রামের পর ম্যাসেজ গ্রহণ করতে হয়।

১৪। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে খুব সর্তকভাবে ম্যাসেজ করতে হবে। গ্রহণকারীর কোন ভীতি থাকলে না কাটিয়ে ম্যাসেজ দেওয়া উচিত নয়।

১৫। ম্যাসেজ গ্রহণকারী যদি দূর্বল হয় সেক্ষেত্রে ১৫—৩০ মিনিটের বেশী ম্যাসেজ করা চলবে না।

১৬। ম্যাসাজকারীর হাতের তালুতে যেন কাটা, ফাটা, চামড়া ওঠা এসব যেন না থাকে এবং তা যেন যথেষ্ট কোমল, মাংসল ও মসৃণ হয়।

১৭। ম্যাসাজ প্রদানকারীর রোগব্যাধি থাকা চলবে না, শরীরটি হবে নীরোগ ও সুস্বাস্থ্যবান।

১৮। ম্যাসাজ গ্রহণকারীর চামড়ার ওপর কোন ব্যাধি থাকলে সেই অংশটি বাদ রেখে ম্যাসাজ দিতে হবে।

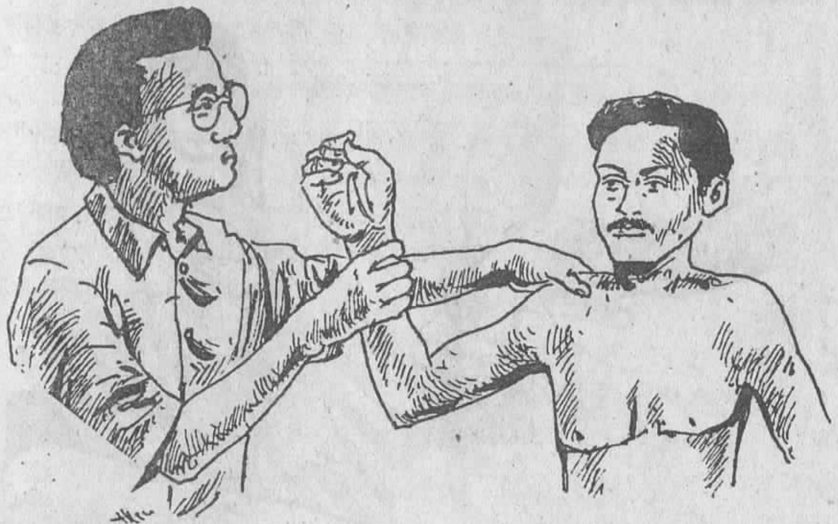
www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

বিভিন্ন শ্রেণীর ম্যাসাজ

সন্ধিচালনা (Joint movement)

বাতগ্রস্ত রোগীদের ক্ষেত্রে এই ম্যাসাজ খুবই উপকার করে। মানুষ যখন সন্ধিতে বাত রোগে প্রায় পঙ্গু হয়ে যাবার উপক্রম হয় তখন একমাত্র এই ম্যাসাজের সাহায্যেই রোগী সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করতে সক্ষম হয়। সন্ধি চালনায় এই রোগে আক্রান্ত রোগী যেভাবে আরোগ্য লাভ করেন আধুনিক চিকিৎসায় ওষুধ প্রয়োগেও সেরূপ ফল লাভ হয় না।



চিত্র নং- ১

সন্ধি চালনা দুভাবে প্রয়োগ করা হয়। প্রয়োগকারী কোনও সময় রোগীর হাতের সংযোগস্থল বা গাঁটের বিভিন্ন সন্ধি নিজের ইচ্ছামত বেঁকিয়ে টানার জন্য রোগী বাধা দেওয়া সন্ধিচালনার একটি পদ্ধতি হিসেবে গণ্য।

ম্যাসাজ প্রয়োগকারীর রোগীর সহ্য ক্ষমতা অনুযায়ী এই ম্যাসাজ করা উচিত। তবে কিছুদিন একই ভাবে সন্ধি চালনা করার পর প্রয়োগকারী রোগীর ম্যাসাজের অঙ্গটি একটু বেশি বেঁকিয়ে টানার চেষ্টা করবে কারণ, রোগী যাতে বাধা দেয়। এরূপ বাধা না দিলে সন্ধি সচলতা লাভ করবে না। তবে প্রয়োগকারীকে ধীরে ধীরে যাতে রোগী মানিয়ে নিতে পারে সেরূপ মানিয়ে নিতে পারে সেরূপ ভাবে চাপ প্রয়োগ করতে হবে। তবে এ বিষয়ে ম্যাসাজ গ্রহণকারী ও ম্যাসাজ প্রয়োগকারীর মধ্যে একটা সমতা রক্ষা করে চলতে হবে। প্রয়োগকারী যেমন এরূপ শক্ত প্রয়োগ করবে না যাতে রোগীর কষ্ট হয়। আবার ম্যাসাজ

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

গ্রহণকারীরও উচিত অসহ্য না হলে বাধা না দেওয়া। এইভাবে যদি সমতা রক্ষা না করা যায় তাহলে বাত রোগের ক্ষেত্রে নিরাময়ের চেয়ে ক্ষতির সম্ভবনা বেশী থাকে।

এই শ্রেণীর ম্যাসাজকে ও প্রয়োগ পদ্ধতির পরিবর্তন অনুসারে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা হয়। অনেক শ্রেণী বিভাগ থাকলেও তন্মধ্যে যেগুলি প্রধানতঃ করা হয় সেগুলির বিষয় আলোচনা করা হচ্ছে। যেমন— (ক) সন্ধি ঘূর্ণন (খ) সন্ধি প্রসারণ (গ) সন্ধিভঙ্গ।

ম্যাসাজের শুরুতেই হাত ওপায়ের আঙুলের গাঁটে প্রথমে ঘূর্ণন করতে হয়। তারপর সন্ধি প্রসারণ করা হয়ে থাকে। অপরদিকে দেহের অন্যান্য যে সকল অঙ্গে বড় ধরনের সন্ধি বা গাঁট আছে সেক্ষেত্রে ম্যাসাজের পর সন্ধি ঘূর্ণন করে পরে সন্ধি প্রসারণ করতে হয়। সন্ধিগুলি যেমন (১) হাঁটু, (২) পায়ের গাঁট, (৩) জানু সন্ধি, (৪) উরু সন্ধি, (৫) ওপর-নিচের বাহুর মাপের গাঁট বা কনুই (৬) হাতের কব্জি এবং (৭) কব্জির গাঁট।

চিত্র নং- ২

সন্ধি চালনা যেরূপভাবে প্রথমে ধীরে ধীরে করা হয়। সন্ধি প্রসারণের সময়ও একই ভাব ধীরে ধীরে করতে হয়। প্রসারণের পর হঠাৎ গাঁটটা ছেড়ে দেওয়া হয়ে থাকে।

সন্ধি ভঙ্গ অর্থাৎ অঙ্গ বাঁকানো বা ভাঁজ করা কাজটি সবসময় ম্যাসাজের শেষে করা দরকার। পায়ের জানু উরুসন্ধি, হাতের কব্জি, কনুই ইত্যাদির গাঁটগুলোপ্রথমে প্রসারিত (টেনে) করার পরে ভাঁজ করতে হয়।

এই সময় রোগী হয়তো প্রয়োগকারীকে বাঁধা দিতে পারে। এটাও সন্ধি চালনার একটি পদ্ধতি। এর ফলে গাঁটগুলের ক্ষমতার বৃদ্ধি ঘটে। তবে এ বিষয়ে কিছুটা সতর্ক থাকা দরকার। ম্যাসাজ ও গ্রহণকারী কোনরূপ বাধা দেবেন না। ম্যাসাজ প্রদানকারীও সন্ধি ভাঁজ করবার সময় এরূপ ভাবে চাপ দেবেন যাতে ম্যাসাজ গ্রহণকারী সেটা সহ্য করতে পারে। সন্ধি ভঙ্গের কাজ শুরুর পূর্বে ম্যাসাজ প্রদানকারী ম্যাসাজ গ্রহণকারীকে জিজ্ঞাসা করে

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

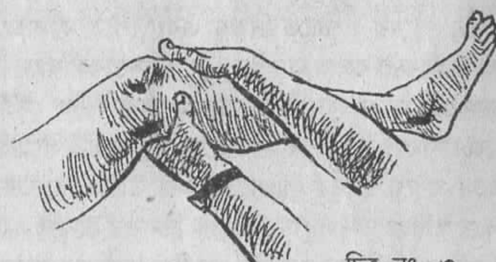
শুরু করবেন। যিনি ম্যাসাজ নেবেন তাঁরও বিষয়টা জানা প্রয়োজন। উভয়ের মধ্যে যদি একটা বোঝাপড়া ভাব থাকে তাহলে ভুল হবার কোনও আশঙ্কা থাকে না। ভুল বোঝাবুঝিতে অপূরণীয় ক্ষতির আশঙ্কা থাকে।

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে দেহের সাতটি বিষয়ে সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে

১। গর্ভবতী মহিলা (২) অতিবৃদ্ধ রোগী, (৩) হৃদ রোগাক্রান্ত ব্যক্তি, (৪) মহিলাদের মাসিক শুরু, (৫) গাঁটে আঘাত লেগে যন্ত্রনায় (৬) দুর্বল ব্যক্তি, (৭) উচ্চ এবং নিম্ন রক্তচাপ ম্যাসাজ প্রদান কারীর এই সাতটি বিষয়ে যথেষ্ট সতর্ক থাকা উচিত। প্রথমে বাড়ির কোনও লোকের কাছে থেকে বিষয়গুলি সম্বন্দে জেনে নিতে হবে। কারণ, যিনি ম্যাসাজ নেবেন তার এ বিষয়ে কোন জ্ঞান না থাকতে পার, সেটাই স্বাভাবিক রোগীকে শুধু জানিয়ে দেওয়া দরকার যে সন্ধি ভঙ্গ করার সময় সহ্য করবার ক্ষমতার বাইরে যায়।

পুরানো ও নতুন বাতের অসুখে অব্যর্থ

বিভিন্ন ধরনের বাত রোগে নিরাময়ের ক্ষেত্রে এই ম্যাসাজ অব্যর্থ বলা যায়। সন্ধি চালনা সন্ধি বা গাঁটের উন্নতি ঘটায়। পুরানো বাতগ্রস্থ রোগীদের যখন সন্ধি চলাচলের ক্ষেত্রে বাধার সৃষ্টি হয় এবং প্রসারণ ও ভঙ্গ পদ্ধতি প্রয়োগের সময় রোগী যখন যন্ত্রণায় বাধা দেয় তখন তার এ রোগে যথেষ্ট উপকার হতে থাকে। এরকারণ প্রথমে ঘূর্ণন পদ্ধতিতে সন্দির জড়তা কাটে। প্রসারণে সন্ধির ক্ষমতা বৃদ্ধি হয় এবং ভঙ্গ (ভাজ করা বা মোচড় দেওয়া) যতটা প্রয়োগ করা যায় কাজের দক্ষতারও বৃদ্ধি ঘটে (চিত্র ঃ ৩) সেই কারণে বিভিন্ন বাতব্যাধি এবং গ্রন্থি বাতে এই ম্যাসাজ প্রয়োগ করা হয়।



চিত্র নং- ৩

প্রথমে কিছুদিন সন্ধি চালনায় রোগীর অসহ্য যন্ত্রণা হতে পারে। সেজন্য ভয়ের কোনও কারণ নেই। সাতদিন নিয়মিত সন্ধি চালনা ম্যাসাজের পর আর যন্ত্রনা থাকবে না তবে ম্যাসাজ প্রদানকারীকে এক্ষেত্রে চাপ, প্রসারণ এবং ভঙ্গ এই তিনটি বিষয় ধীরে ধীরে বাড়তে হবে। প্রথমে হাল্কা ভাবে শুরু করে পরে ধীরে ধীরে বাড়িয়ে রোগীকে সহ্য করিয়ে নিতে হয়। যেন হঠাৎ করে বাড়িয়ে ব্যথা যন্ত্রণার বৃদ্ধি না হয় সেদিকে সতর্ক থাকা আবশ্যক।

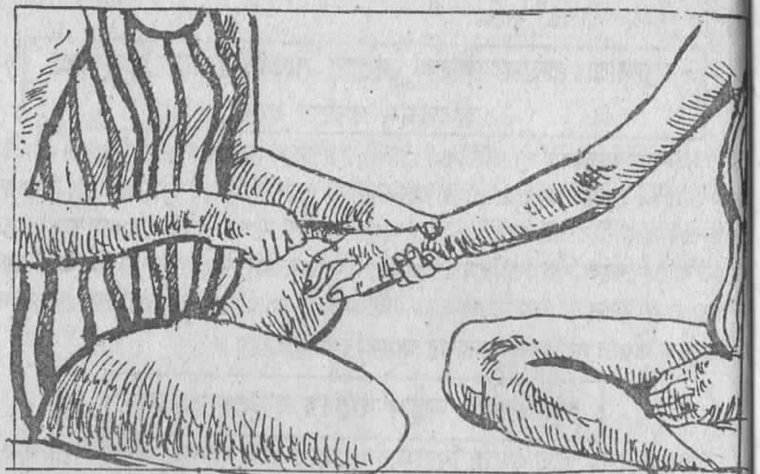
দেহের বিভিন্ন অঙ্গে যোগ অথবা ফিজিওথেরাপি প্রয়োগের নিয়ম ও নীতি

যোগ সহজ ফিজিওথেরাপির ক্ষেত্রে ম্যাসাজ প্রদানকারী ও ম্যাসাজ গ্রহণকারী

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

উভয়কেই কিছু নিয়ম নীতি মেনে চলা উচিত। এখন বিভিন্ন অঙ্গে ম্যাসাজ সম্বন্ধে আলোচনা করা হচ্ছে।



চিত্র নং- ৪

(১) হাত— ম্যাসাজ শুরু করতে হবে, প্রথমে হাতে পরে পায়ে। তারপর ধী ধীরে এগিয়ে যেতে হবে ধড়ের দিকে। হাতের এবং পায়ের ম্যাসাজ শেষে তারপর বু পেট, পায়ের পশ্চাতে নিতম্ব এবং পিঠে ম্যাসাজ করাই বিজ্ঞান সম্মত পদ্ধতি। এ ধারাবাহিকতা বজায় না রাখলে ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে। ম্যাসাজ প্রয়োগ করার সময় উল্লিখি অঙ্গগুলিতে যে পদ্ধতিতে ম্যাসাজ করা উচিত সেই পদ্ধতি অনুসারেই বা যে জায়গ যেটা সুবিধা হবে বলে মনে হবে সেই মতোই প্রয়োগ করা উচিত। হাতে ম্যাসাজ কর হলে প্রথমে হাতের পাঞ্জাতেই করা উচিত। হাতের প্রতিটি আঙ্গুল দুই থেকে তিনব করে ঘুরিয়ে তারপর সমসংখ্যক তিনবার টানতে হবে। তারপর হাতের রিস্ট বা কব্জি তিনবার চারদিকে ঘোরাবার পর তিন চারবার প্রসারণ করা হয়ে থাকে। শেষে ৩০ সেকে পরে সামনে এবং পিছনের দিকে মুড়ে দেওয়ার নিয়ম। এটি তিন চার বার করতে হ

সবশেষে হাতের আঙুলগুলো সব একসঙ্গে ধরে পাঞ্জার ওপরে তিনবার চাপ দি হয়। এই চাপ প্রয়োগটা যেন রোগীর পক্ষে আরামদায়ক হয়। এরপর রোগী হাতটা ম্যাসা প্রয়োগকারীর সামনে ছড়িয়ে দেবে এবং ম্যাসাজ প্রয়োগকারী তাঁর করতলের উপর নী দু'টি হাত দিয়ে কয়েক মিনিট ঘর্ষণ প্রয়োগ করবে। (চিত্র ঃ ৪) এইভাবেই হাতের ক থেকে আঙ্গুলের ম্যাসাজ শেষ হবে।

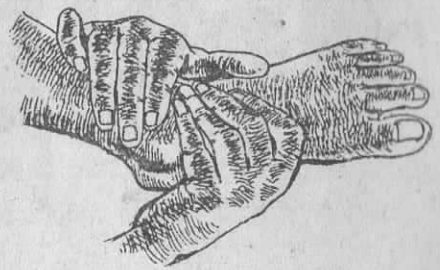
এরপর ম্যাসাজ প্রয়োগকারীকে রোগীর কব্জি থেকে ঘাড় পর্যন্ত ম্যাসাজ করতে হ । এটাই হলো হাতের ম্যাসাজ। প্রয়োগের পূর্বে নিচ থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে হাতে তালুর সাহায্যে ঘর্ষণ করে ঐ অঙ্গটির ওপরের চামড়াটা একটু গরম করে নিতে হ যখন গরম হয়েছে বোঝা যাবে তারপর ম্যাসাজ আরম্ভ করতে হবে।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

চিত্র নং- ৫

ওপর এবং নিচের হাতে প্রচলিত ম্যাসাজের সবগুলিই প্রয়োগ করা চলে। কেবলমাত্র কনুইয়ের ক্ষেত্রে সন্ধি চালনার প্রয়োজন হয়। যেসব ম্যাসাজ হাতে প্রয়োগ করা হয় সেগুলি হলো মোচড় বিভিন্ন ধরনের আঘাত ও চাপড়, কম্পন এবং চাপটি এসব একটির পর একটি প্রয়োগ করতে হয়। একই অঙ্গে এবং বিভিন্ন শ্রেণীর ম্যাসাজ প্রয়োগের পূর্বে দু মিনিট ঘর্ষণ করা উচিত।



চিত্র নং- ৬

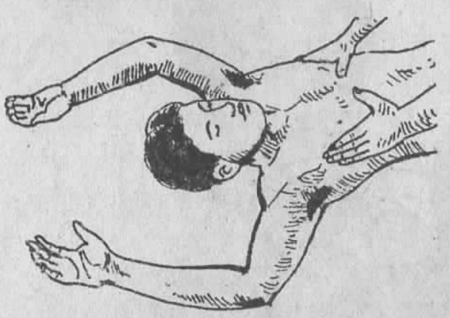
(২) পা— পায়ের ম্যাসাজ হাতের ম্যাসাজের অনুরূপই হবে। তবে হাতের ম্যাসাজ শেষ করে পায়ের ম্যাসাজ শুরু করবেন। রোগীর পায়ের গোড়ালির ওপর গাঁটে হাঁটুতে পায়ের আঙ্গুলে ম্যাসাজ প্রয়োগকারীকে সন্ধিচালনা করতে হবে (চিত্র ঃ ৬)।

(৩) বুক— ম্যাসাজের শুরুতে দেহের অন্যান্য অঙ্গে যেরূপ ঘর্ষণ প্রয়োগ করা হয় এক্ষেত্রেও সেইরূপ ঘর্ষণ প্রয়োগ করতে হবে। তবে এস্থলে ঘর্ষণের একটি বিশেষ নিয়ম বা পদ্ধতি আছে। রোগীর বুকের দক্ষিণ দিকে দাঁড়িয়ে বা বসে প্রয়োগকারীকে এই কাজটি করতে হবে। প্রথমে দুটো হাতকে রোগীর বুকের উপর রেখে একখানা হাত ওপরের দিকে যতটা

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

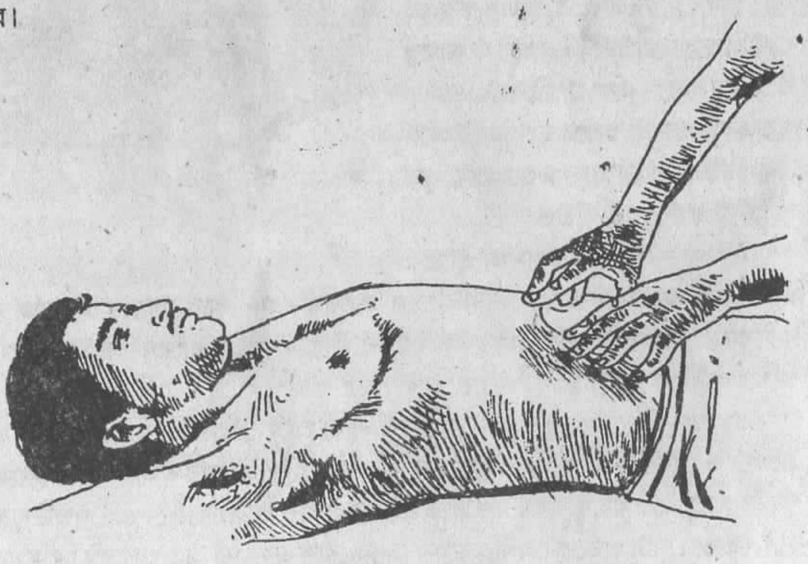
যায় ততটা ঠেলে দিতে হবে। অপর হাতটি নিচের দিকে যতদূর পর্যন্ত নামে নামিয়ে আনতে হবে। এরপর উভয় হাতকে না তুলে বুকের একপাশ থেকে অন্য পাশ টেনে নিয়ে আসতে হবে। (চিত্র ঃ ৭)



চিত্র নং- ৭

(৪) পেট— বুকের ম্যাসাজের পর পেটের ম্যাসাজ শুরু হবে। পেটে ম্যাসাজ প্রয়োগের সময় পেট খালি রাখতে হবে। খাওয়া দাওয়ার তিন ঘন্টা পরই ম্যাসাজ গ্রহণের নিয়ম— মল-মূত্রের বেগ থাকলে ম্যাসাজ গ্রহণ করা উচিত নয়।

রোগীকে টেবিলে অথবা মেঝেতে চিৎ করে শুইয়ে রোগীর জানুর নিচে একটা তাকিয়া বা বালিশ রেখে পা দুটিকে সামান্য উঁচু করে দিয়ে তবেই ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে হবে। রোগী যদি আর একটি নিয়ম পালন করে তাহলে উপকার তাড়াতাড়ি পেতে পারেন। রোগীকে ম্যাসাজ শুরুর পূর্বে শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম গ্রহণ করতে হবে। এরপর পেটে তিন চার মিনিট ঘর্ষণ করে চামড়াকে একটু গরম করে নিয়ে ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে হবে। পেটের দক্ষিণ দিকের নিচের অংশ থেকে ঘর্ষণ শুরু করতে হবে। এরপর পেটে তিন চার মিনিট ঘর্ষণ করে চামড়াটাকে একটু গরম করে নিয়ে ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে হবে।



চিত্র নং- ৮

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

পেটের দক্ষিণ দিকের নিচের অংশ থেকে ঘর্ষণ শুরু করতে হবে। নাভির চারদিকে হাতের তালুকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘর্ষণ প্রয়োগ করতে হবে (চিত্র ঃ ৮)। পেটের ভিতর ক্ষুদ্রান্তের চারিপাশ বৃহদান্ত্র ঘিরে রয়েছে। বৃহদান্ত্র যেভাবে রয়েছে সেই পথ ধরেই অর্থাৎ তাকে অনুসরণ করাই ঘর্ষণের প্রকৃত নিয়ম। ম্যাসাজ প্রয়োজনকারী ঘর্ষণের সময় তাঁর হাতের আঙ্গুলগুলি এমন ভাবে ইতস্তত সঞ্চালন করবেন যাবে পেটের সব জায়গাটা জুড়েই তার হাত চলে যায়। ঘর্ষণের কাজের শেষে ম্যাসাজ শুরু হবে। পেটের মাসাজ যেগুলি প্রয়োজন পেটের ওপর চামড়া সংকোচন কম্পন, ঠোক্কর,আঘাত, ফুলা, চাপট, হাতের বাড়ি, গভীর দলন ইত্যাদি পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে।

যেভাবে আমরা বাড়িতে আটা ময়দা মেখে থাকি ঠিক সেইভাবে রোগীর পেটে গভীর দলনের কাজটি করতে হবে। তবে এক্ষেত্রে ম্যাসাজ প্রয়োগকারীকে লক্ষ্য রাখতে হবে যেন রোগী এতে আরাম বোধ করে। রোগীর উচিত যদি কোনও রূপ ব্যথা বা যন্ত্রণা হয় তা তক্ষুনি প্রয়োগকারীকে জানাতে হবে। এর ফলে মন্দাগ্নি ও কোষ্ঠ বদ্ধতা দূর হয়।

পেটের ম্যাসাজ কোনও সময়েই জোরে করা উচিত নয়। অনেক সময় রোগীর ধারণা হয় বেশী জোরে যদি ম্যাসাজ গ্রহণ করা যায় তাহলে আমার রোগ তাড়াতাড়ি সেরে যাবে, সে কারণে জোরে ম্যাসাজের সময় কোনরূপ ব্যথা যন্ত্রণা হলেও প্রয়োগকারীকে কিছু বাধা দেয় না। কিন্তু এটি সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। বেশী জোরে চাপ দিয়ে ম্যাসাজ করলে চরম ক্ষতি হবার আশঙ্কা থাকে কারণ পেটের বিভিন্ন যন্ত্রের ম্যাসাজের জন্য যে উপকার হয়ে থাকে সেটা সম্পূর্ণভাবে স্নায়ুবিক প্রক্রিয়ার জন্য হয়।

চিত্র নং- ৯

পেটের ওপর বিভিন্ন শ্রেণীর ম্যাসাজে অন্ত্রের পরিপাক এবং পরিবেশন ক্ষমতার যথেষ্ট বৃদ্ধি হয়। এছাড়া পেটের বিভিন্ন জায়গায় যদি স্থির কম্পন প্রয়োগ করা হয় তাহলে পেটে বায়ু বা গ্যাস জমলে সেটা বেরিয়ে যায়। এর ফলে রোগীও আরামবোধ করে। তবে কিছু ক্ষেত্রে ম্যাসাজ করা নিষিদ্ধ। যেমন— (১) হার্নিয়াতে আক্রান্ত। (২) পাকস্থলীতে ক্ষত রোগে, (৩) পেটে টিউমার থাকলে, (৪) পেট খারাপ বা উদররাম রোগাক্রান্ত (৫) আমাশয় রোগে (৬) গর্ভবতী মহিলা, (৭) রক্তের চাপ বেশীর ক্ষেত্রে ও (৮) অ্যাপেণ্ডিসের যন্ত্রণায়।

এসব বিষয়ে ম্যাসাজ প্রয়োগকারীর জিজ্ঞাসা করে সব কিছু জেনে নেওয়ার পর ম্যাসাজ করা উচিত। রোগী যদি যথাযথভাবে প্রয়োগকারীকে না জানায় তাহলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

লিভারের উপর সঠিক পদ্ধতিতে ম্যাসাজে যথেষ্ট উপকার হয়। যেমন— পুরনো জণ্ডিস, দুর্বল লিভার, দেহের শীর্ণতা, রক্তশূন্যতা এইসব রোগগুলির ক্ষেত্রে উপকার পাওয়া যায়। লিভারের ম্যাসাজ শুরু করার পূর্বে পাঁচ ছয়বার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে হবে। লিভারের জায়গায় আদরের ওপরে হাতের তালুকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘর্ষণ করত হবে। ঘর্ষনের প্রয়োগেও লিভারের কিছুটা ম্যাসাজের কাজ হয়। তাহলেও লিভারের চারদিকে এবং পিঠের কিছুটা অংশে ম্যাসাজ করা দরকার যন্ত্রটিকে সম্পূর্ণ ভাবে প্রভারঞ্জিত করার জন্য। লিভারের ওপর যখন ম্যাসাজ করা হবে তখন রোগী পা দুটিকে জোড়া অবস্থায় উঁচু করে থাকবে এবং মাথা বালিশের উপরে রাখতে হবে। অন্যান্য অঙ্গের ম্যাসাজের ন্যায় লিভারেও ঘর্ষণে মাঝে মাঝে ঠেকে আঙুলের চাপ। স্থির কম্পন সৃষ্টি, সুতোর আঘাত গভীর দলন ইত্যাদি প্রয়োগ করা হয়।

শরীরের পেছনে ম্যাসাজ প্রয়োগকারী রোগীর সামনের দিকে ম্যাসাজ রোগীকে উপুড় করে শুইয়ে দিয়ে পিছনের ম্যাসাজ শুরু করবেন। প্রথমে পায়ের দিকে সামনের পায়ের ম্যাসাজের ন্যায় ম্যাসাজ করতে হবে। নিতম্বের ওপর থেকে ঘর্ষণ প্রয়োগের মাধ্যমে ম্যাসাজ শুরু করতে হবে। ম্যাসাজ প্রদানকারীকে হাতের দুটি তালুকে নিতম্বের ওপর ক্রমাগত ঘুরিয়ে যেতে হবে। এর ফলে ঐ জায়গায় চামড়াটা গরম হয়ে যাবে ও লাল হয়ে উঠবে। (চিত্র ঃ ১০) ঘর্ষনের পর প্রয়োগ করতে হবে। ফুলা চাপট বা ঠোক্কর এছাড়াও এই জায়গায় মুষ্টিবদ্ধ হাতের আঘাত বা গভীর দলন প্রয়োগ করা যায়। ম্যাসাজ প্রয়োগকারী নিতম্ব ও জানু ম্যাসাজের সময় কিছুটা জোরে শক্তি প্রয়োগ করে।

চিত্র নং- ১০

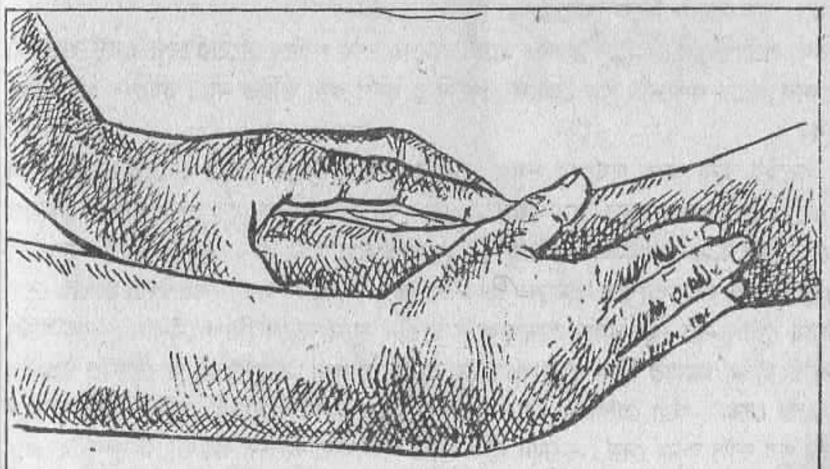
www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

(৫) পিঠ— এই জায়গায় ম্যাসাজের সময় পয়োগকারীকে ম্যাসাজের নিয়মানুযায়ী ওপর দিক থেকে আরম্ভ করে নিচের দিকে নামবে। মাথার নিচে শিরদাঁড়ার ওপর দিয়ে শেষ পর্যন্ত হাতের সাহায্যে কয়েকবার আঘাত (Stroke) দিতে হবে। এটির প্রয়োগবিধি হলো হাতকে বার বার উপরে তুলতে হবে। তারপর চাপ সহ দ্রুত শির দাঁড়ায় নামিয়ে ঘর্ষণ করতে হবে। আঘাতের কাজ শেষ হলে মেরুদণ্ডের দুপাশে দুটো হাতকে রেখে বার বার ঘুরিয়ে কাঁধ হতে নিতম্ব পর্যন্ত বার বার ঘর্ষণ সহ পরিচালনা করার প্রয়োজন।

এরপর ম্যাসাজ প্রয়োগকারীকে রোগীর পায়ের দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে পাঁজরের দু পাশে দুটি হাত রেখে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে পাঁজরের গতি অনুসরণ করে মেরুদণ্ডতে এনে ঠেকিয়ে দিতে হবে। এখান থেকে আবার দুটি হাতকে নিতম্ব পর্যন্ত পরিচালনা করা হয়ে থাকে। এইরূপ ভাবে পাঁচ ছয়বার হাত পরিচালনার পর হাতের তর্জনী ও মধ্যমাকে মাথার ঠিক নিচে রেখে শিরদাঁড়া শেষ অবধি বার বার টেনে নেওয়া হয়ে থাকে। এইভাবে টানবার সময় শিরদাঁড়ায় ওমেরুদণ্ডের দুপাশেই উল্লেখ করা আঙুল দুটির সাহায্যে একটু জোরে চাপ দিতে হয়। শেষে রোগীর পিঠে ঠোক্কর ও ফুলা চাপট, হাতের মুঠোয় আঘাত, হাতের বাড়ি, গভীর দলন, কম্পন সৃষ্টি ইত্যাদি প্রয়োগ করতে হবে। পিঠে এইসব শ্রেণীর ম্যাসাজ সারা শরীরের ম্যাসাজ হয়ে থাকে । চিকিৎসা বিজ্ঞানসম্মত বলে স্বীকার করেছে।

ঘর্ষণ (Friction)



চিত্র নং- ১১

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

ম্যাসাজের শুরুতেই ঘর্ষন করার প্রয়োজন হয়। সেজন্য ঘর্ষণকেই ম্যাসাজে প্রথম স্থান দেওয়া হয়েছে। আবার রোগীর প্রয়োজানুযায়ী ম্যাসাজের শেষে আরও একবার ঘর্ষণ প্রয়োগ খুবই জরুরী। হাতে ঘর্ষণ প্রয়োগের ক্ষেত্রে রোগী যে কোনও অঙ্গের উপর হাতটি শিথিল ভাবে রাখবে। এরপর প্রয়োগকারী রোগীর হাতটি এক হাতে ধরে অন্য হাতের সাহায্যে মৃদু চাপ প্রয়োগ করে উপর দিকে পরিচালনা করলে ঘর্ষণ করা হবে। তবে হাতটা সর্বদাই ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে পরিচালনা করতে হবে। ঘর্ষণকারীর হাতটি ঘুরতে ঘুরতে ওপর দিকে এগিয়ে যেতে থাকবে (চিত্র ঃ ১১)। এইরূপ ভাবে ঘর্ষণ প্রয়োগে রক্তকে ঠেলে উপর দিকে পাঠানো হয়। অর্থাৎ হৃদযন্ত্রের দিকে যাচ্ছে একথা প্রয়োগকারীকে মনে রাখতে হবে। ঘর্ষণের শেষ পর্যায়ে হাতের চাপ একটু বাড়ানো দরকার। তবে কখনোই খুব জোরে চাপ দিয়ে ঘর্ষণ করা উচিত নয়। ঘর্ষণের গতি দ্রুত হবে।

চিত্র নং- ১২

দেহের অন্য অঙ্গে ঘর্ষণের সময় রোগীর দুটো হাত সর্বদা তার দেহের সঙ্গে লেগে থাকবে। ঘর্ষণ শুরুর সময় প্রয়োগকারীর হাত যখন এগোতে থাকবে তখন সামনে কোনও হাড়ের জয়েন্ট সন্ধি থাকলে রোগীকে কোনো রূপ আঘাত না করে সেটা কৌশলে মৃদুভাবে দেহকে স্পর্শ করে আবার সামনের দিকে এগোতে থাকবে। ঘর্ষণ শেষ হলে অর্থাৎ শেষ সীমায় পৌছনোর পর ঘর্ষণ প্রয়োগকারী হাতটা শূন্যে তুলে নিয়ে যেখান থেকে ঘর্ষণ শুরু হয়েছিল আবার ঠিক সেই জায়গায় হাতটা রাখবে। রোগীকে যে কোনও শ্রেণীর ম্যাসাজ প্রয়োগ করা হোক না কেন ঘর্ষণ প্রয়োগে কোন অসুবিধা নেই। সন্ধির প্রদাহে ঘর্ষণ খুব ভাল কাজ দেয়। এছাড়া বাত ব্যাধি পক্ষাঘাত অঙ্গের শুষ্কতা, স্নায়ুশূল প্রভৃতি রোগে ঘর্ষণে খুবই উপকার পাওয়া যায়। এমন কিছু রোগ আছে যা মানুষের জীবনের সঙ্গী, সেরূপ ক্ষেত্রে ম্যাসাজে স্থায়ী উপশম হয়ে থাকে।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

গভীর দলন (Deep Kneading)

গভীর দলন বলা হয় সাধারণ হাত ও পা টেপাকে। এছাড়া আর কিছুই নয়। হাতের এবং পায়ের মাংস পেশীকে টেনে চাপ দিলে গভীর দলন ম্যাসাজ করা হয়। তবে এক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে রোগীর কোনও রূপ কষ্ট না হয় ওরোগী যেন আরাম বোধ করে।

বাহুতে মোচড় প্রয়োগ করবার পদ্ধতি তবে বিজ্ঞানভিত্তিক পদ্ধতিতে এই ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে হলে মাংসপেশীগুলোকে দু'হাতে মুঠো করে ধরে প্রথমে (চিত্র নং ১৩) চাপ দিতে হয়। রোগীর সহ্য করার ক্ষমতা অনুসারে চাপ দেওয়ার সময় জোর দেওয়া প্রয়োজন। এরপর পেশীকে টেনে প্রসারিত করতে চেষ্টা করতে হবে।

যখন হাতের উপর প্রয়োগকারী গভীর দলন প্রয়োগ করে থাকে তখন হাড় হতে মাংস আলাদা হয়ে যায়। এইভাবে অন্যান্য অঙ্গের প্রতিটি জায়গায় ধীরেধীরে চার থেকে ছয়বার চাপ এবং প্রসারিত করবার পর অন্যজায়গায় ম্যাসাজ করতে হবে। ম্যাসাজ শেষ হবার পরে ঐ অঙ্গে তিনবার ঘর্ষণ ম্যাসাজ প্রয়োগ করে তবে অন্যত্র গভীর দলন প্রয়োগ করতে পারা যায়।

চিত্র নং- ১৩

গভীর দলনে হাতকে সোজা রেখে জোরে চাপ প্রয়োগ করা হয় (চিত্র ঃ ১৩)।

হাল্কা অগভীর দলন (Light Kneading)

গভীর দলনের সঙ্গে অগভীর দলনের বিশেষ কিছু পার্থক্য নেই। তবে রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে গভীর দলনে এতটা উপকার পাওয়া যায় না।

বৃদ্ধ রোগী বা দুর্বল শরীরের ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে অগভীর দলন প্রয়োগ করাই উচিৎ। কারণ এদের সহ্য করার ক্ষমতা কম, সেজন্য এই হাল্কা গভীর (চিত্র নং ১৪) দলনেই এরা যথেষ্ট আরাম বোধ করে থাকে।

ম্যাসাজ প্রয়োগকারী অঙ্গের কোনও স্থানের ক্ষমতাকে দু'হাতের আঙ্গুল চালাতে শুরু করবে। আঙ্গুল চালনার ক্ষেত্র নিচ থেকে উপরের দিকে আবার উপর থেকে নিচের দিকে নামাতে হয়। আঙ্গুল চালনা তিনভাবে করা হয়, কোনও সময় সোজাভাবে, কোনও সময়

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

বৃত্তাকারে আবার কোনও সম পাশাপাশি কোণ সৃষ্টিকরে। এই তিনটি পদ্ধতির একটির পরে একটি রোগীর অঙ্গে প্রয়োগ করা যায়। তবে প্রয়োগকারীর যদি অসুবিধা হয় তাহলে একাই পদ্ধতিতেই আঙ্গুল চালনা করা যেতে পারে। এর জন্য কোনও ক্ষতি নেই, উপকার একই হবে।

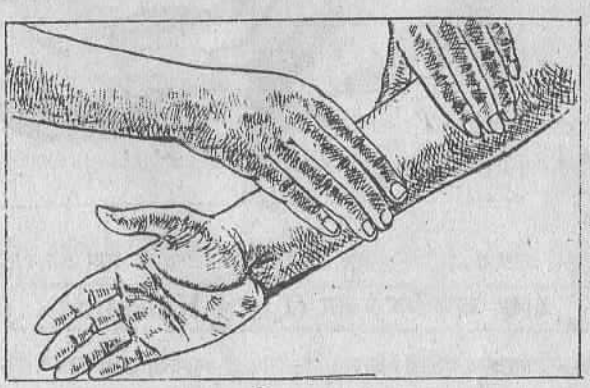
গভীর ও অগভীর দলন প্রয়োগে রক্তশূন্যতা লিভারের কর্মক্ষমতা কম হওয়ার ফলে অঙ্গ ফুলে যাওয়া কামলা বা জণ্ডিসে যথেষ্ট সুফল পাওয়া যায়। ম্যাসাজের সাথে সাথে লৌহযুক্ত শাক সবজি অধিক পরিমাণে খেতে হবে। দেহে যদি খনিজ লবণ বা লোহার অভাব হয় তাহলে রক্ত উৎপাদন ব্যাহত হয়।

হাতে অগভীর দলন প্রয়োগ করা হচ্ছে (চিত্র ঃ ১৪)।

হস্ত ও অঙ্গুলি কম্পন (Flat handed and Paint Vibration)

ফিজিওথেরাপিতে অন্যান্য ম্যাসাজগুলোর মধ্যে এর গুরুতর যথেষ্ট আছে। কম্পন প্রয়োগের মাধ্যমে বহু জটিল রোগের উপশম হয়ে থাকে। অনেকক্ষেত্রে আবার উপসর্গের পরিবর্তে রোগ সম্পূর্ণ কম্পন রূপে নিরাময়ও হয়ে থাকে। কম্পন সৃষ্টি তিনভাবে করা যায়। (১) আঙ্গুলের সাহায্যে (২) তালুর সাহায্যে অথবা (৩) হাতের সমস্ত চোটের মাধ্যমে।

প্রয়োগকারী যখন হাতের চোটের মাধ্যমে রোগীর অঙ্গে কম্পন সৃষ্টি করে তখন তাকে বলা হয় হস্ত কম্পন। আবার আঙ্গুলের সাহায্যে কম্পন সৃষ্টি কর হয় তখন তাকে বলা হয় অঙ্গুলি কম্পন। কম্পনের প্রয়োগ পদ্ধতি বিভিন্ন প্রকার প্রয়োগকারী যখড় হাতটি মুঠো করে রোগীর কোনও বিশেষঅঙ্গের অংশকে এক হাতে চেপে ধরে কম্পন সৃষ্টি করে থাকে, সেটিকেই বলা হয় কম্পন। অনেক ক্ষেত্রে একে দোলন (Shaking) ও বলা হয়।



চিত্র নং- ১৪

কিছু ক্ষেত্রে প্রয়োগকারী হাতটিকে রোগীর কোনও অঙ্গে স্থির ভাবে রেখে কম্পন সৃষ্টি করে থাকেন। একে বলা হয় স্থির কম্পন (StaticVibration)।

আবার প্রয়োগকারী যখন মুঠো করা হাতটা রোগীর কোন অঙ্গে রেখে কম্পন সৃষ্টি করতে করতে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যান, তাকে বলা হয় চলন্ত কম্পন (Runing Vibration) কম্পন ম্যাসাজ প্রয়োগ করার সময় হাতের তালুকে টান করে ধরে এবং

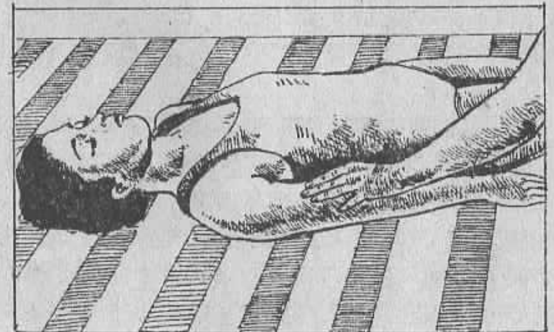
www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

ই হাতকে রোগীর দেহের কোনও অংশে চেপে ধরে এমনভাবে নাড়া দিতে হবে যাতে ই জায়গার মাংসপোশীতে কম্পন সৃষ্টি হয়। এই সময় হাতটা যতটা সম্ভব দ্রুতভাবে ড়া দরকার। আবার যখন হাতের আঙ্গুলের সাহায্যে কম্পনের সৃষ্টি করার প্রয়োজন । তখন প্রয়োগকারীকে হাতের আঙ্গুলগুলো সামান্য শক্ত করে রোগীর দেহের উপর খে এবং কব্জিটা নীচের দিকে বেঁকিয়ে কম্পন সৃষ্টি করতে হয়। কম্পনের যতগুলি দ্ধতি রয়েছে তার সবই গভীর এবং অগভীর কম্পন হতে পারে।

গভীর কম্পন প্রয়োগের সময় হাত মুঠো করে অথবা তালুর সাহায্যে রোগীর দেহের কানও অঙ্গের একটি স্থানে এক হাতের সাহায্যে চেপে ধরে দ্রুত এবং জোরে প্রয়োগকারী ম্পন সৃষ্টি করে থাকে। অগভীর কম্পন হাতের আঙ্গুল অথবা পুরো হাতের চেটোর াহায্যে করা হয়ে থাকে। এই উভয় শ্রেণীর কম্পনের উপকার পাওয়া যায়। তবে গভীর ম্পন প্রয়োগে অগভীর কম্পনের চেয়ে বেশি উপকার পাওয়া যায়।

উপকারিতা —কম্পন প্রয়োগের মাধ্যমে রোগীর স্নায়ুগুলো উদ্দীপিত হয়। সেজন্য বিক দুর্বলতায় এটি ওষুধ ছাড়াও একটি নির্দোষ চিকিৎসা বলা যায়। দেহের প্রধান ন্ত্রগুলোর উপর যদি সঠিক এই হাল্কা বা অগভীর কম্পন প্রয়োগ করাযায় তাহলে সেগুলো দ্দীপ্ত হয়ে ওঠে। দেহের যন্ত্রগুলো যদি সঠিক পদ্ধতিতে কাজ করে তাহলে রোগব্যাধি রাময় সহ প্রতিরোধ করার ক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়। সেজন্য বুক, পেট পাকস্থলী এবং লিভারে



চিত্র নং- ১৫

ই শ্রেণীর কম্পন প্রয়োগে উপকার পাওয়া যায়। রক্তশূন্যতা রোগের রোগীদের ক্ষেত্রে াত এবং পায়ে কম্পন প্রয়োগ করা হয়। কারণ হাড়ের ভিতর যে মন্দা আছে তার যবহার অর্থাৎ উৎপাদনের উন্নতি ঘটে থাকে।

অগভীর কম্পনে রোগীর দেহের বিভিন্ন প্রান্তের স্নায়ুগুলি উত্তেজনার পরিবর্তে স্নিগ্ধ া। এর ফলে নার্ভের কারণে যে সব জটিল রোগের সৃষ্টি হয়ে তাকে সে সব রোগে যথেষ্ট পকার পাওয়া যায়। কোনও জটিল ব্যাধি আক্রান্ত জেনেও অঙ্গের স্নায়ু দুর্বলও অকেজো য়ে যাবে ফলে সেই অঙ্গটির কাজ করার ক্ষমতা থাকে না। এরূপ রোগীকে হাল্কা বা গভীর লনের মাধ্যমে ধীরে ধীর সুস্থ করে তোলা যায়। তবে ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে এইরোগের পশমের জন্য কয়েকমাস নিয়মিত ম্যাসাজ গ্রহণ করতে হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

ম্যাসাজের পূর্বে ব্যায়াম

ম্যাসাজের পূর্বে ব্যায়ামের অবশ্যই প্রয়োজন হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামে আমাদের দু'ভাবে উপকার হয়ে থাকে। প্রথমত এই ব্যায়ামে ফুসফুসের বিস্তার লাভ হয়। দ্বিতীয়ত বাতাস হতে অক্সিজেন গ্যাস উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করতে পারে ও শরীরের ভেতর হতে কার্বন-ডাই অক্সাইড গ্যাস বাইরে বের করে দেওয়া যায়। স্বাস্থ্য গঠনের ক্ষেত্রে এর গুরুত্ব অপরিসীম।

প্রাচীন কাল থেকেই আমাদের দেশে শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়ামের দ্বারা ফিজিওথেরাপিতে কঠিন রোগের আরোগ্য লাভ প্রচলিত ছিল। আজও সেই শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়ামে হাঁপানি অনিদ্রা স্নায়বিক উত্তেজনা প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে যথেষ্ট উপকার পাওয়া যায়।

পূর্বে আমাদের শাস্ত্রে বায়ুকে প্রাণ বলা হতো। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানও একথাস্বীকার করে। দেহের মধ্যে যখন বায়ু চলাচল ব্যবস্থা বৃদ্ধি পায় তখন প্রাণশক্তিও বৃদ্ধি পায়। সুতরাং শ্বাস-প্রশ্বাস যার যত দীর্ঘ হবে আয়ুর পরিমাণও সেই মতোই বৃদ্ধি পাবে। স্বাস্থ্য রক্ষা ও রোগ আরোগ্যে যত ব্যবস্থা আছে তার মধ্যে এটিকে শ্রেষ্ঠ বলা হয়। সুতরাং ম্যাসাজ গ্রহণের পূর্বে কয়েক মিনিট শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করা অতি অবশ্যই প্রয়োজন।

ব্যায়ামের পদ্ধতি — এই ব্যায়াম বিভিন্ন রকম পদ্ধতিতে করা যায়। রাস্তায় ভ্রমন কালে, খাটে অথবা মেঝেতে শুয়ে, মাটিতে বসে। সোজাভাবে দাঁড়িয়েও এই ব্যায়াম করা যায়। অন্যান্য ব্যায়াম গ্রহণের সময় এই ব্যায়াম গ্রহণে কোন বিধি নিষেধ নেই।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম তিনভাগে বিভক্ত। যথা— (ক) পূরক (খ) কুম্ভক ও (গ) রেচক।

(ক) পূরক— ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ করা বা নিঃশ্বাস নেওয়াকে পূরক বলে।

(ঘ) কুম্ভক — শ্বাস গ্রহণ করে কিছু সময় ফুসফুসে ধরে রাখাকে বলে কুম্ভক।

(গ) রেচক— ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করাকে বলে রেচক।

পূরকের পদ্ধতি অনুসারে যে সময় ধরে শ্বাস গ্রহণ করতে হয় তার চারগুণ বেশি সময় পর্যন্ত বাতাসকে ফুসফুসে ধরে রাখতে হয়। আবার পূরকের দ্বিগুণ সময় দিতে হয় রেচকে। তাহলে দেখা যাচ্ছে যে যদি শ্বাস নেওয়া হয় এক মিনিট। ফুসফুসে ধরা রাখতে হবে চার মিনিট। শ্বাস ত্যাগ করতে হবে দু মিনিট ধরে। অতএব পূরক কুম্ভক ও রেচকের অনুপাত হলো ১ঃ৪ঃ২

শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়ামের সময় সঠিক নিয়ম বা পদ্ধতিতে হচ্ছে কিনা সে দিকে লক্ষ্য রাখা দরকার। শ্বাস গ্রহণের সময় যদি পেটটা ভেতরের দিকে ঢুকে যায় এবং বুকটা যদি উঁচু হয়ে উঠে, তাহলে বুঝতে হবে ব্যায়াম সঠিক পদ্ধতিতেই হচ্ছে। এর ফলে তলপেটের ও পেটের যাবতীয় যন্ত্রের ম্যাসাজ হয়ে যায়। ফলে দেহের প্রধান যন্ত্রগুলো যথেষ্ট উদ্দীপন লাভ করে। ম্যাসাজ গ্রহণের দশ মিনিট আগে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে হয়। এই সময় শরীরটা ঢিলে করে দিতে হবে। নাকের গর্ত দুটো ফুলিয়ে রাখতে হবে। শ্বাস গ্রহণকালে বাতাস ভিতরে পিচ্‌কারী মতো যাবে না। অপরদিকে নাকটি ফুলিয়ে রাখার জন্যে ভিতরের কার্বন-ডাই অক্সাইড গ্যাস সহজেই বেরিয়ে আসবে। যে কোনও ভঙ্গিমায় ব্যায়ামের নিয়ম

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

দ্ধতি একই রকম থাকবে। কোনওরূপ পরিবর্তন হবে না। প্রাতঃকালে নিদ্রা থেকে ওঠার র থেকে রাত্রে শুতে যাবার সময় পর্যন্ত যে কোনও সময় এই ব্যায়াম করা যেতে পারে।

এছাড়া কী কী আসন করতে পারেন নিয়মিত

ধনুরাসন, মৎস্যাসন, শলভাসন, পবন মুক্তাসন, উস্ট্রাসন, বজ্রাসন, হিপ রোলিং, ব্যাক র্চিং, পেলভিক ব্রিজ, হ্যান্ড স্ট্রেচিং ইত্যাদি।

বিভিন্ন অঙ্গ প্রতঙ্গে বিশেষ ধরনের ম্যাসাজ

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রতঙ্গে একই পদ্ধতি অনুযায়ী ম্যাসাজ প্রয়োগ করা হয়। সে ম্বন্ধে পূর্বে আলোচনা করা হয়েছে। এখন আমরা আলোচনা করবো বিভিন্ন অঙ্গ প্রতঙ্গে কটু ভিন্ন ধরনের ম্যাসাজ প্রয়োগের কথা তবে সবই বিজ্ঞানভিত্তিক এবং চিকিৎসা বিজ্ঞান কৃত প্রাপ্ত।

মাথা

চিত্র নং- ১৬

প্রথম পর্যায়ে — ম্যাসাজ গ্রহণকারী রোগীকে চিৎভাবে শুইয়ে দিয়ে প্রয়োগকারী র দুটো হাতকে রোগীর দুটি কানের দুপাশে কিছুটা চাপ দিয়ে ধরে পাঁচ ইঞ্চিয় মতো াজভাবে তুলে দু মিনিট ধরে রাখবে। বার বার আস্তে আস্তে রোগীর মাথা মাটিতে মিয়ে রাখবে। এই ব্যায়াম দু'বার করতে হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

দ্বিতীয় পর্যায়— প্রথম পর্যায়ের ন্যায় রোগীর মাথাকে দুই হাতের সাহায্যে ধরে পাঁচ ইঞ্চির মতো উপরে তুল ধরতে হবে। তারপর থুতনি বা চিবুক রোগীর বুকে ধীর গতিতে স্বর্শ করাতে হবে। চিবুক বুকে স্পর্শ অবস্থায় ত্রিশ সেকেণ্ড পর্যন্ত থাকবে। শেষে ম্যাসাজ প্রয়োগকারী রোগীর ঘাড়ের নীচের যে কোনও বাহু রেখে মাথাটা যতটা সম্ভব নামাবার চেষ্টা করতে হবে। রোগী এই অবস্থায় ত্রিশ সেকেণ্ড থাকবে।

তৃতীয় পর্যায় — রোগীর মাথাকে ওপরে তার ডান হাতের সাহায্যে মাথাটা ধরে না হ্যা রোগীর সহ্য করার ক্ষমতা অনুসারে ধীরে ধীরে প্রথমে বাঁ দিকে কাত করে পুনরায় ডানদিকে কাত করলে এই পর্যায়ে ম্যাসাজ শেষ হয়।

চিত্র নং- ১৭

চুল

এখানে ম্যাসাজ হচ্ছে চুলের গোড়ায় ঘর্ষণ করা। এটা করার পদ্ধতি অনেকটা শ্যাম্পু করার মতো। এই কাজটি আঙুলের সাহায্যেই করাহয়। আমরা স্নানের সময় যেভাবে মাথায় শ্যাম্পু মেখে চুলের গোড়ায় ঘষে ময়লা পরিষ্কার করেথাকি সেই পদ্ধতিতেই ঘর্ষণ করতে হবে। তবে এটি করার সময় যে পর্যন্ত চুল আছে সব স্থানেই মৃদু চাপ প্রয়োগ করে ঘর্ষণ করতে হবে।

ঘর্ষণ শেষে চুলকে মুঠো করে ধরে টানতে হবে। এতে রোগী আরাম বোধ করবে। মাথার দু'পাশের চুল প্রয়োগ কারী তার দুটো হাতের সমতা বজায় রেখে টানবে। অর্থাৎ বাম পাশের মাথার চুল হাতর মুঠোতে যে পরিমাণে ধরা হবে, ডানপাশে মাথার চুলও সেই পরিমাণ ধরে সমানভাবে টানা উচিৎ। এটি সমতা বজায় রেখে করা হলে রোগী আরাম বোধ করবে।

কাঁধ ও ঘাড়

কাঁধ ও ঘাড়ের ম্যাসাজ করার সময় ম্যাসাজকারীর যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। আমাদের মাথায় শরীরের মূল কেন্দ্র বা ঘাঁটি অবস্থিত। এখান থেকে কাঁধ ও ঘাড়ের মধ্য দিয়ে দেহের ভিতর অন্যান্য কেন্দ্রের সঙ্গে সর্বদা যোগাযোগের কাজ চলে।

ম্যাসাজ প্রয়োগকারী রোগীকে চেয়ারে অথবা মেঝেতে বসিয়ে রোগীর সামনে অথবা পিছনে দাঁড়িয়ে থাকবে। প্রথমে রোগীর কণ্ঠ হার বা কলারবন হাতের তালু দু'পাশে রেখে তারপর ম্যাসাজ শুরু করতে হবে। প্রয়োগকারীর হাতের উভয় তালু এমনভাবে কলারবোনের ওপর থাকেব যাতে আঙুলগুলো পরস্পরের অভিমুখে থাকে। এবার হাত দুটোকে ধীরে ধীরে বিপরীত দিকে চালনা করতে হবে। আঙুল সঞ্চালনের সময় লক্ষ্য

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

রাখতে হবে সেটা যাতে কাঁধর নীচু দিয়ে যায়। এভাবে হাত দুটোকে ঘাড়ের নীচ দিয়ে নিয়ে গিয়ে সোজাভাবে মাথার দিকে ওপরে তুলতে হবে। কাঁধে আঙুল সঞ্চালনে মৃদু চাপ থাকবে। কিন্তু ঘাড়ে চাপ কিছুটা বৃদ্ধি করতে হবে। এইভাবে কাঁধ ও ঘাড়ের ম্যাসাজ চার পাঁচবার করতে হবে। বাংলায় একে বলা হয় দীর্ঘ সঞ্চালন।

চিত্র নং- ১৮

মুখ

মুখ শরীরের খুব একটা ছোট অংশ কিন্তু মুখের চামড়ার তলায় আছে ছোট আকারের বহু মাংসপেশী আর সেজন্যই আমরা মুখকে নানাভাবে নাড়াচাড়া করতে পারি। মানসিক চাপ, উত্তেজনা পীড়ন ইত্যাদির প্রতিফলন হয় ভ্রুর চার পাশে, চোয়ালে এবং চোখে। আবার আনন্দের প্রতিক্রিয়াও মুখেই হয়ে থাকে। সেজন্য মুখমণ্ডলের চামড়া প্রয়োগ করেন। যেভাবেই ম্যাসাজ করা হোক না কেন উপকার একই হবে। তবে আঙ্গুলে করাই সুবিধে বেশি।

চিত্র নং- ১৯

মুখের ম্যাসাজ আরম্ভ করতে হবে ভ্রু থেকে। নাকের যেখানে শুরু সেখানেই প্রত্যেকের ভ্রু শুরু হয় এবং চোখ পর্যন্ত মোটা চুলের রেখার সৃষ্টি। ম্যাসাজ প্রয়োগের সময় প্রয়োগকারী দু'হাতের বুড়ো আঙুল নাকের দু'পাশে রেখে ভ্রুর চুল বরাবর মধ্যম চাপ দিয়ে সঞ্চালন করবে। ভ্রুর শেষ পর্যন্ত পৌঁছে আঙুল তুলে নিতে হবে। পুনরায় আগের পদ্ধতিতে সঞ্চালন করতে হবে। এইভাবে পাঁচ সাতবারে ভ্রু ম্যাসাজ সম্পূর্ণ হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

এরপর করতে হবে চোখের ম্যাসাজ। চোখের ম্যাসাজও বুড়ো আঙুলের সাহায্যে করতে হবে। তবে খুবই সতর্কভাবে হাল্কা চাপ সহযোগে ম্যাসাজ করতে হবে। রোগীর চোখ ম্যাসাজের সময় বন্ধ অবস্থায় থাকবে। এবার দুটি চোখের চারপাশে প্রয়োগকারী ধীরে ধীরে বুড়ো আঙুল দুটি হাল্কা চাপে পরিচালনা করবে।

এরপর নাকের ম্যাসাজ। এখানেও বুড়ো আঙুলের সাহায্য প্রয়োজন হয়। হাল্কা চাপ দিয়ে নাকের ওপর বুড়ো আঙুল দুটি বুলিয়ে কয়েকবার ঘর্ষণ করতে হবে। ম্যাসাজের সময় হাতের বুড়ো আঙুল দুটো পর্যায়ে ক্রমে পরিচালনা করতে হবে।

নাকের ম্যাসাজের শেষে কানের ম্যাসাজ করতে হবে।

নাকের ম্যাসাজের শেষে কানের ম্যাসাজ করতে হবে। বর্তমানে কানের ম্যাসাজ প্রায়ই হয় না বলা চলে। কারণ ওই ম্যাসেজে বিশেষ কোনও উপকারের কোনও বৈজ্ঞানিক প্রমাণ বা যুক্তি নেই। তবে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর সামান্য ত্রুটি থাকলে ম্যাসাজ গ্রহণের সময় কানের ম্যাসাজও করতে পারেন।

চিত্র নং- ২১

উভয়ের ম্যাসাজ একসঙ্গে করতে হলে তাকে ম্যাসাজ করতে হবে। প্রথমে নাকের উভয় পাশে চোখের কোন বরাবর প্রয়োগকারী তার দু'হাতের দুটি বুড়ো আঙুল রাখবে তারপর হাল্কা চাপ প্রয়োগে উভয় আঙুল দুটো কানের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। এইভাবে নির্দিষ্ট সীমানায় পৌঁছে যাবার পর আবার আঙ্গুল নিচের দিকে নামিয়ে আনতে হবে। এইরূপ ভাবে আট দশবার গালে ম্যাসাজের প্রয়োজন।

এরপর গাল সহ কানের ম্যাসাজ করতে হবে। অর্থাৎ দুটো ম্যাসাজই একসঙ্গে করতে হবে। এক্ষেত্রে প্রয়োগকারী নাকের দু'পাশে দু

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

হাতের বুড়ো আঙুলের পরিবর্তে দু'হাতের কব্জি রাখবে। তারপর হাল্কা চাপ প্রয়োগ করে কব্জি কানের দিকে উঠতে থাকবে। ম্যাসাজ প্রয়োগকারী পাঁচবার এইভাবে ম্যাসাজ প্রয়োগের পর উভয় কানে কব্জির সাহায্যে মৃদু চাপ দিতে হবে। শেষে কানের পেশীতে বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর মাধ্যমে সব জায়গায় সমানভাবে চাপ প্রয়োগ করবে। রোগীর কাছে এই চাপ নেওয়া খুব আরামদায়ক হয় সেদিকে প্রয়োগকারীকে লক্ষ্য রাখতে হবে। কানের ম্যাসাজ করবার সময় (কিশোর থেকে বৃদ্ধ পর্যন্ত সকলের ক্ষেত্রে) প্রয়োগকারীকে খুবই সতর্কতার সঙ্গে ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে হবে।

তারপর ম্যাসাজ করতে হবে মুখমণ্ডলের সর্বশেষে চিবুক ও চোয়ালের ম্যাসাজ। ঠোঁটের নীচের শেষপ্রান্তে দুই হাতের দু'টি বুড়ো আঙুল রেখে তার ঠিক পরের আঙুলের সাহায্যে থুতনির মাংস মধ্যম করতে হবে। তারপর আঙ্গুলের চাপ সামান্য বৃদ্ধি করে নিষ্পেষণ করতে হবে ও মাংসপেশীকে সামান্য টেনে প্রসারিত করতে হবে। এইভাবে চিবুকের ম্যাসাজ করতে হয়। মুখের এই অংশ দুটিতে অল্প হলেও সামান্য পরিমাণে মাংসপেশী থাকে। অনেক ক্ষেত্রে মুখের উভয় পাশেই প্রয়োগকারী দুটি হাতের সাহায্যে একই সঙ্গে ম্যাসাজ করে থাকে। গালের শেষ প্রান্তে চোয়ালের হাড় যেখানে শেষ হয়েছে সেইখানে গালের উপর বুড়ো আঙুল এবং তলায় তার পরের আঙুল দিয়ে ওই জায়গার মাংসপেশীকে সামান্য চাপ দিয়ে ধরতে হবে। চোয়ালের উভয় দিকের মাংসপেশীই ওইভাবে ধরতে হবে। তারপর পাঁচ ছয়বার নিষ্পেষণ করলেই চোয়ালের ম্যাসাজের কাজ সম্পূর্ণ হবে।

সামনের দিকে ও পিছনের দিকে পা

আমাদের শরীরের সব ভারটা পায়ের উপরে থাকে। কাজেই পায়ের কাজ যদি ঠিকমতো ভাবে না হয় তাহলে তার কার্যক্ষমতা ধীরে ধীরে কমতে থাকে। সেজন্য পায়ের ম্যাসাজ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

পায়ের উঁচু থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত কোথাও বেশী মাংসপেশী নেই। তবে হাঁটু থেকে কুঁচকি পর্যন্ত উরুতে মাংসপেশী যথেষ্টই থাকে। সুতরাং সামনের দিকের পায়ের ম্যাসাজ প্রয়োগ উরুতেই করা হয়ে থাকে। সামনের দিকে পায়ের ম্যাসাজ করার সময় প্রয়োগকারী পায়ের দিকে বসে অথবা দাঁড়িয়ে ম্যাসাজ করবে।

এ জায়গায় ম্যাসাজ করবার সময় প্রয়োগকারীকে জোরে আঘাত করতে হবে। কারণ এই ম্যাসাজে সাধারণতঃ স্নায়ুগুলি উদ্দীপ্ত হয়। দুটো হাতের সাহায্যে পর্যায়ক্রমে মাংসপেশীর উপর আঘাত করত হবে। জোরালো আঘাতে ম্যাসাজের যে শ্রেণীগুলো রয়েছে খাড়া চটি হাতের মুঠোর আঘাত, ফুলা চাপট ইত্যাদি এছাড়াও উৎপাটন ইংরাজীতে বলা হয় প্লাকিং এই শ্রেণীর ম্যাসাজ ও এ স্থলে প্রয়োগকরা যেতে পারে।

সামান্য জায়গায় উরুর মাংসপোশীকে ধরে টেনে কয়েক সেকেণ্ড পর আবার ছেড়ে দিতে হবে। পদ্ধিতিটি হলো একদিকে বুড়ো আঙুল থাকবে অপর দিকে হাতের উপর চারটি আঙুল থাকবে। এর সাহায্যে সামান্য পরিমাণ মাংসপেশীকে অল্প চাপ প্রয়োগের মাধ্যমে প্রয়োগকারী তুলে ধরা। এইভাবে পর্যায়ক্রমে উভয় হাত ম্যাসাজ করা উচিত।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

এই ম্যাসাজের ফলে স্নায়ুগুলি যেমন উদ্দীপ্ত হয় তেমনি চামড়াও সতেজ থাকে এ রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। সামনের দিকের পায়ে ম্যাসাজের সময় প্রয়োগকারীর হাতে প্রতিটি গাঁট, পেশী এবং কব্জির কাজটা যেন যথেষ্ট নরম থাকে। এই শ্রেণীর হাতে ম্যাসাজে রোগী যথেষ্ট আরামবোধ করে। সামনের পায়ের উরুতে যথেষ্ট পরিমা মাংসপেশী থাকে। সেজন্য এখানে বেশি চাপ প্রয়োগ করে ম্যাসাজ করতে হয়। ত রোগীর সহ্য করার ক্ষমতা অনুযায়ী চাপ প্রয়োগ করতে হবে।

নীচের দিকের পায়ের ম্যাসাজে কিছু হাল্কা ধরনের ম্যাসাজ আছে। পায়ের পাতা ঠিক ওপরে যে গাঁট আছে, সেখান হতেই ম্যাসাজ শুরু করতে হবে। ম্যাসাজ প্রয়োগকারী দুটো হাত ওপরের দিকে পরিচালিত হবে। উভয় হাত থাকবে কুঁচকির কাছে। তারপ দুটো হাত দু'দিকে নামতে থাকবে পায়ের গোড়ালির পর্যন্ত।

পা টেনে ম্যাসাজ

চিত্র নং- ২৪

চিত্র নং- ২৩

ম্যাসাজ গ্রহণকারীর একটি পা প্রয়োগকারী যদি বসে থাকে তাহলে উরুতে আর দাঁড়িয়ে থাকলে কাঁধে রাখবে। এরপর পায়ের গোড়ালি বা গাঁটে ম্যাসাজ করতে হবে। প্রয়োগকারীর একটি হাত থাকবে গাঁটে এবং অপর হাত দিয়ে পায়ের পাতাকে রোগীর সহ্য করার ক্ষমতা অনুযায়ী জোরে টানতে হবে। রোগীর যদি কোনোরূপ কষ্ট বা ব্যথা অনুভব না হয় তাহলে ম্যাসাজ প্রয়োগকারী সামান্য জোরে ঝাঁকুনি দিতে পারে। একটি পায়ের ম্যাসাজ শেষ হয়ে গেলে পরেরটি অনুরূপ ভাবে করতে হবে।

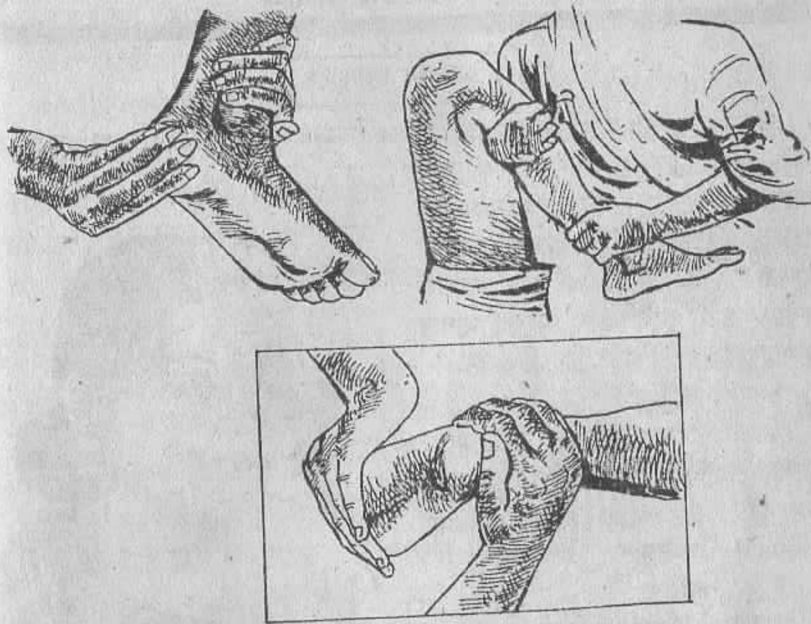
চাপ প্রয়োগ এগিয়ে যাওয়া

ম্যাসাজ প্রয়োগকারীকে এক্ষেত্রে ম্যাসাজ করতে হবে পায়ের গাঁট থেকে হাঁটু পর্যন্ত। পায়ের দু পাশের পেশীকে দুটো হাতের সাহায্যে পাঁচটি আঙুল সহ তালুর মাধ্যমে চাপ প্রয়োগ করে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। হাত দু'টি পর পর চালনা করতে হবে।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

মালাই চাকিতে বৃত্তাকারে ম্যাসাজ



চিত্র নং- ২৫

হাঁটুর মালাইচাকির চারপাশে বৃত্তাকারে ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে হবে। এই ম্যাসাজ করতে হবে দুহাতের বুড়ো আঙুলের সাহায্যে সামান্য চাপ প্রয়োগ করে। বাকি আঙুল গুলো মালাইচারির উভয় পাশে আঁকড়ে ধরে থাকবে। একটি বুড়ো আঙুল বৃত্তাকারে মালাইচাকির পাশ বরাবর অর্দ্ধেকটা ম্যাসাজ করবে। এবং অপর হাতের বুড়ো আঙুল বিপরীত মুখে সঞ্চালিত হবে। একটি পায়ের মালাইচাকির হাড়ের চারপাশ ম্যাসাজের পর অপর পায়ের মালাইচাকিতে অনুরূপভাবে ম্যাসাজ করতে হবে। এরপর উরুর ম্যাসাজ করতে হবে।

উরুতে ম্যাসাজ

ম্যাসাজ প্রয়োগকারীকে রোগীর হাঁটুর ওপর থেকে কুঁচকি পর্যন্ত ম্যাসাজ করতে হবে, দুই হাতরে বুড়ো আঙুলের হাল্কা চাপ প্রয়োগ করে। আঙুল পরিচালনার সময় উভয় আঙুলকে সমানভাবে চালনা করা দরকার। ম্যাসাজ যেখান থেকে শুরু করা হচ্ছে সেইখান থেকে আঙুলের ব্যবধান বাড়িয়ে ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে হবে। এক্ষেত্রের আকারটা অনেকটা ইংরাজী 'V' এর মতো হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

সচিত্র বিভিন্ন ম্যাসাজ

মাথার ম্যাসাজ

জ্ঞান ও বুদ্ধির আধার হলো এই মাথা। সেজন্য সারা শরীরের মধ্যেএকেই শ্রেষ্ঠ বলা হয়। ম্যাসাজ প্রদানকারীকে মাথা ম্যাসাজ করবার জন্য ম্যাসাজ গ্রহণকারীকে চেয়ারে বসিয়ে অথবা চিৎ হয়ে শুইয়ে তার মাথার কাছে দাঁড়িয়ে বা বসে ম্যাসাজ করতে হবে। চুলে ঢাকা অংশই মাথার ম্যাসাজের পরিধি বলে বিবেচিত হয়।

চিত্র নং- ২৫

১ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ১নং ছবির মতো ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মাথার উপর দু'হাতের তালু দুটিকে রেখে হাল্কা Plam Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

২ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মাথাকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে নিতে হবে। এরপর ম্যাসাজ প্রদানকারীকে Plam Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

৩ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ গ্রাহকের চুলের ভিতর দিয়ে আঙুলগুলি ঢুকিয়ে ম্যাসাজ প্রদানকারীকে মাথা সম্পূর্ণ খালি বা Skull- কে Finger Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

৪ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের মাথার পরিধির উপর দুহাতের আঙুলগুলি রেখে FingerTip Press Method- এ কানের উপর পর্যন্ত ম্যাসাজ করতে করতে এসে কানের উপরের skull কে (Temporal Bone) Finger RubbingMethod- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

৫ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী গ্রাহকের মাথায় হাত রেখে figer Tip Presss Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে কানের উপর অবধি যাবে। এরপর দু'হাতের বুড়ো আঙুল দু'টি ছাড়া অন্যান্য আঙুলগুলি ঐ জায়গায় সংযুক্ত করে, Thumb Knealing Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে মাথা ও ঘাড়ের সংযোগস্থল অবধি যাবে এবং ওই জায়গায় Thumb Rubbing

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

অন্যান্য আঙুল দিয়ে Finger Rubbing Method- এ ছবি clock wise এবং Ant Clock wise- এ মাথাকে ম্যাসাজ করতে হবে।

৬ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মাথায় হাত রেখে বুড়ো আঙুল দু'টি দিয়ে আট ইঞ্চি ব্যবধানে গ্রাহকের পুরোমাথাকে Thumb Press Method অথবা Flat Thumb Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে। তারপর গ্রাহকের মাথাকে সামনে ঝুঁকিয়ে নিয়ে ঘাড়ের উপর দিয়ে পিঠ অবধি অনুরূপ পদ্ধতিতেই ম্যাসাজ করতে হবে।

চিত্র নং- ২৬

৭ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের মাথার Frontal Bone- কে দুই হাতের আঙুল দিয়ে FingerRubbing Method- এ চক্রাকারে ম্যাসাজ করতে হবে। এই সময় বুড়ো আঙুল দুটি Temporral Bone এর উপর ছোট ছোট বৃত্তাকারে Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

৮ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মাথাকে ধরে মাথার মাঝখান থেকে ১২ নং ছবির মতো মাথার দু পাশে Finger Tip Press-এ Fronta Method Bone ও মাথাকে সামনে ঝুঁকিয়ে নিয়ে মাথার পরিধি অবধি Temporal Bone কে ম্যাসাজ করতে হবে।

৯ নং পদ্ধতি

গ্রাহকের কানের উপর ম্যাসাজ প্রদানকারীকে দু 'হাতে রেখে Skull- এর পরিধিকে Side of Palm দিয়ে Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে হাত দুটি Cross করে তর্জনী ও বুড়ো আঙুল দিয়ে Press Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে ক্রমশ দু 'হাতের অন্যান্য আঙুলগুলি দিয়ে সমস্ত মাথাকে Press Method এ ম্যাসাজ করতে হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

১০ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী গ্রাহকের মাথার চুলের ভিতর দু'হাতের আঙুল গুলি ঢুকিয়ে চুলের গোড়ায় মৃদু ভাবে টান দিতে দিতে সমস্ত মাথাকে ম্যাসাজ করতে হবে।

১১ নং পদ্ধতি

ম্যসাজ প্রদানকারী দু'হাত দিয়ে গ্রাহকের চুল দু'হাত দিয়ে মুঠো করে ধরে ম্যাসাজ করতে হবে।

১২ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী দুহাতের আঙুল ফাঁক করে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মাথার চুলের ভিতর ঢুকিয়ে হাল্কা চাপ দিয়ে সে ভাবে চুল আঁচড়ানো হয়। সেইভাবে ম্যাসাজ করতে হবে।

১৩ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে আস্তে আস্তে গ্রাহকের মাথার চুলের গুচ্ছ ধরে pluck Method- এ টেনে টেনে সমস্ত মাথায় ম্যাসাজ করতে হবে।

১৪ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের সমস্ত মাথায় Side of Plam দিয়ে Hacking Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১৫ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মাথায় হাল্কা থেকে গভীর দুটি হাত মুষ্টিবদ্ধ করে Pummelling Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১৬ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী দু হাতের তালুকে গ্রাহকের মাথায় Temporal Bone- এর উপর চেপে Heal of Mepalm দিয়ে হাল্কাভাবে staticvibration Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১৭ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে হাতের তর্জনী দুটি দিয়ে বহিঃ কর্ণের চারদিকের পেশীকে Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে। তারপর বহিঃকর্ণকে Pinch Metho এ দু'হাতের বুড়ো আঙুলও তর্জনী দিয়ে ম্যাসাজ করতে হবে। এইভাবে উভয় কানকে ম্যাসাজ করবার পর তর্জনী দুটি দিয়ে উভয় বহিকর্ণের ভিতর দিকে Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করে খু ব আস্তে আস্তে তর্জনী দু'টিকে কানের ভিতরে প্রবেশ করাতে হবে। এবং Point Vibration Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১৮ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে তার হাত ম্যাসাজ গ্রহণকারীর কানের পিছন দিকে রেখে Palm Press Method- এ ম্যাসাজ করা আরম্ভ করতে হবে। ম্যাসাজ করার সময় যখনই

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

বুড়ো আঙুল কানের উপরিভাগে স্পর্শ করবে এবং তর্জনী চিবুকের নিচে আসবে. তখন হাত স্বস্থানে ফিরিয়ে নিয়ে গিয়ে পুনরায় ম্যাসাজ করতে হবে।

১৯ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী Side of the palm দিয়ে Frontal এবং occipital bone- কে ধরে, ঘাড়কে Extension Method- এ মৃদু প্রসারিত করে মাথাকে খুব সাবধান করে সঙ্গে একবার ডানদিকে এবং পরে বাম দিকে ঘোরানোর পর প্রসারিত ঘাড়কে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে হবে। ম্যাসাজ প্রদানকারী যখন এই ম্যাসাজ শুরু করবে সে সময় ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মেরুদণ্ড সোজা ও শরীর শিথিল ভাবে রাখতে হবে। এছাড়া মাথায় অন্যান্য পদ্ধতির প্রয়োগেও ম্যাসাজ করা যায়।

মুখের ম্যাসাজ

মুখমণ্ডল আমাদের দেহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও সংবেদনশীল অঙ্গ। এমন কিছু স্নায়ু আমাদের এই মুখমণ্ডলে আছে যা সরাসরি ভাবে মস্তিষ্কের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করে থাকে। সেজন্য ক্লান্তি দূরীভূত করার জন্য ও বিভিন্ন রোগ ব্যাধি যেমন, মাথাধরা, মাথাব্যাথা করা, সাইনাস ইত্যারি হাত হতে মুক্তির জন্য অবশ্যই মুখের ম্যাসাজ করা দরকার। মুখের ম্যাসাজের জন্য মুখের স্নায়ু ও পেশীগুলিতে সঠিক ভাবে রক্ত-সঞ্চালন করতে পারে। এর ফলে মুখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়।

চিত্র নং- ২৭

মুখের ম্যাসাজ গ্রহণ করার সময় ম্যাসাজ গ্রহণকারী তার সুবিধানুযায়ী চেয়ারে বসে বা চিৎভাবে শুয়েও ম্যাসাজ গ্রহণ করতে পারে। এতে কোন অসুবিধা হয় না। ম্যাসাজ করার জন্য ম্যাসাজ প্রদানকারীর সতর্ক থাকা উচিত। আজকাল বাজারে বহু আজে বাজে নকল ক্রীম পাওয়া যায়, এধরনের ক্রীম যেন ম্যাসাজে ব্যবহার না করেন। এর ফলে সংবেদনশীল মুখের ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে। সেজন্য ম্যাসাজে সব সম ভাল কোম্পানীর ক্রীম ভালভাবে দেখে নিয়ে তবেই ব্যবহার করা উচিত।

১ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে প্রথমে গ্রাহকের মুখের সর্বত্র দুই হাতের আঙুলের সাহায্যে

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

সড়সুড়ি দিয়ে, হাল্কাভাবে Finger Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করে স্নায়ু ও পেশীকে উজ্জীবিত করে ম্যাসাজের উপযোগী করে নিতে হবে।

২ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে দু'হাতের তালু দুটি দিয়ে কপাল থেকে চিবুক অবধি ক্রমাগত হাত Rolling করে ম্যাসাজ করতে হবে।

৩ নং পদ্ধতি

গ্রাহকের কপালের উপর ম্যাসাজ প্রদানকারী দু'হাতের বুড়ো আঙুল দু'টি রেখে Thumb Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে কপালের শেষ ভাগ অবধি যাবে। এইরূপে সমস্ত কপালে ম্যাসাজ করতে হবে। ৩ নং এবং ৪ নং উভয় পদ্ধতিতেই কান অবধি নিয়ে Finger Tip কে push করে মৃদু Vibrration করতে হবে।

৪ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী গ্রাহকের চিবুকের উপর দু হাতের আঙুল রেখে Finger Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে কান অবধি পৌঁছবে। এইরূপে কয়েকবার ম্যাসাজ করতে হবে।

৫ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের নাকের ঠিক পাশ থেকে উপরোক্ত ৪ নং পদ্ধতির মতো কান অবধি কয়েকবার ম্যাসাজ করতে হবে।

৬ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে দু'হাতের বুড়ো আঙুল দু'টি গ্রাহকের নাকের দু'পাশে গালের উপর রাখতে হবে। তারপর উভয় আঙুল দিয়ে ছোট ছোট বৃত্তাকারে Thumb Rubbing Method- এ চোয়াল অবধি সারা গালে ম্যাসাজ করতে হবে। একইভাবে বুড়ো আঙুল দুটি রেখে Flat Thumb Kneading Method- এ সম্পূর্ণ গালে একই গতিতে ম্যাসাজ করতে হবে।

৭নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী দু'হাতের তর্জনী গ্রাহকের নাকের দু'পাশে রেখে ছোট ছোট বৃত্তাকারে Pressure Point-এ Push Method -এ ম্যাসাজ করতে হবে। মুখের অন্যান্য Pressure Points- এ অনুরূপ পদ্ধতিনুযায়ী ম্যাসাজ করতে হবে।

৮ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর থুতনি বা চিবুকের উপর দু'হাতের তর্জনী ও বুড়ো আঙুল দিয়ে Pinch Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

৯ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের থুতনির উপর দু'হাতের তর্জনী ও বুড়ো আঙুল দিয়ে সামান্য টেনে ধরতে হবে। তারপর Rubbing Method- এ কান অবধি ম্যাসাজ করতে হবে।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

১০ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মুখমণ্ডলে ম্যাসাজ প্রদানকরীকে বাম হাতের তর্জনী ও মধ্যমা ইংরাজী 'V' এর ন্যায় রাখতে হবে। এরপর ডান হাতের তর্জনী দ্বারা সমস্ত মুখমণ্ডলে Finger Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১১ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ গ্রণকারীর চোয়ালের উপর ম্যাসাজ প্রদানকারীকে দু হাত দিয়ে Finger Rubbing Method- এ ঢেউ খেলানো ভাবে চোয়াল থেকে গালের উপর পর্যন্ত ম্যাসাজ করতে হবে। এই ম্যাসাজের জন্য কোনদিন গাল ঝুলে যাওয়ার সম্ভবনা থাকে না।

চিত্র নং- ২৮

১২ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী গ্রাহকের মাড়ির অবস্থান দু হাত আঙুলের অনুভূতিতে ঠিক করে নিয়ে ছোট ছোট চক্রাকারে Rubbing Method- এ মাড়ির উপর ও নিচে ম্যাসাজ করতে হবে।

১৩ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর কপালের দিক থেকে অপর দিক অবধি ক্রমান্বয়ে ডান এবং বাম হাতের আঙুলের সাহায্যে finger Prss Method- করতে হবে।

১৪ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রহণকারী ভ্রু-দ্বয়ের উপরে দু হাতে বুড়ো আঙুল দুটি রেখে Thumb Push Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১৫ নং পদ্ধতি

গ্রাহকের ভ্রুর উপর হতে কপালের পরিধি অবধি Finger Rubbing Method- এ সমূহ কপালে ম্যাসাজকারীকে ম্যাসাজ করতে হবে।

১৬ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে বাম হাতে ম্যাসাজ গ্রহণকারী থুতনি বা চিবুকটি ধরতে হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

তারপর ডান হাতের আঙুল দিয়ে হাল্কা চাপ সহকারে Rubbing Method- এ নাক ম্যাসাজ করতে হবে।

১৭ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীর দু হাতের বুড়ো আঙুল দুটি ম্যাসাজ গ্রহণকারীর নাকের উপর রেখে পর্যায় ক্রমে Thumb Rubbing Method- এ নাকের নিচ হতে উপর পর্যন্ত ম্যাসাজ করতে হবে।

১৮ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে দু-হাতের তুল দিয়ে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর ডান ও বাম কান ধরে দু গালে সামান্য টেনে Pinch Method- এ সমূহ বহিঃকর্ণে ম্যাসাজ করতে হবে। এছাড়া ও মাথার ম্যাসাজের সঙ্গে কানের আরও ম্যাসাজের উল্লেখ করা হয়েছে।

১৯ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজার হাত দুটি সংযুক্ত করে বুড়ো আঙুল দুটি দিয়ে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর ঠোঁটের পাশ হতে ম্যাসাজ আরম্ভ করে নাকের পাশ দিয়ে বন্ধ চোখ পর্যন্ত Thumb Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে। Rubbing- এর গতি সব সময় উপর দিকে হবে। বলিরেখা এই ম্যাসাজের ফলে একেবারে মিলিয়ে যায়।

২০ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর চিবুকের কাছে দু হাত রেখে বুড়োআঙুল দুটির সাহায্যে সমান গতিতে কপালের মধ্যম ভাগ থেকে শেষ ভাগ অবধি Rubbing Method-এ অথবা Thumb Press Method-এ পুরো কপালকেই ম্যাসাজ করতে হবে। প্রতিবারই বুড়ো আঙুল দুটি কপালের শেষ ভাগে পৌঁছে Pressure Point- এ হাল্কা চাপ দিতে হবে।

২১ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজারের দু'হাতের তর্জনী গ্রাহকের দু চোখের উপররেখে খুব হাল্কা স্পর্শ ও চাপের সাহায্যে বন্ধ চোখের এক প্রান্ত হতে অপর প্রান্ত অবধি Finger Tippress Method-এ ম্যাসাজ করতে হবে।

২২ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ গ্রহণকারীর বন্ধ চোখের উপর ম্যাসাজার দু হাতের তালু রেখে বুড়ো আঙুল দুটি ছবির মতো নাকের দু পাশে হাল্কাভাবে কিছুক্ষণ রেখে অল্প চাপ বা Flat palm Press

চিত্র নং- ২৯

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

Method-এ ম্যাসাজ করার সময় তালু দুটি গালের দিকে সরাতে হবে। গালের পাশ থেকে Rubbing- করতে করতে তালু দুটি চোয়াল স্পর্শ করে গলার পশ্চাৎ ভাগ দিয়ে মাথার দিকে ক্রমশঃ উঠে আসবে এবং চুলের শেষ প্রান্তে পৌঁছে চুলের ডগাকে মৃদু ভাবে টেনে ম্যাসাজ করতে হবে।

২৩ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ গ্রহণকারীকে বন্ধ দু চোখের উপর দু হাতের আঙুল দুটি রেখে চোখের এক প্রান্ত হতে অপর প্রান্ত অবধি সমানভাবে Thumb Press Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

কাঁধ ও ঘাড়ের ম্যাসাজ

কাঁধ আমাদের শরীরের উত্তেজনার মূল কেন্দ্রস্থল। সেই জন্য শরীরের সামনের দিকে ম্যাসাজ শুরু করা হয়ে থাকে। কাঁধ হতো মানুষযাতে উত্তেজনামুক্ত হতে পারে ও স্নায়ু গুলো শান্ত হয়।

ম্যাসাজ গ্রহণকারী কাঁধ ও ঘাড়ে ম্যাসাজ নেওয়ার সময় বসে অথবা শুয়ে নিজের সুবিধানুযায়ী ম্যাসাজ নিতে পারেন। তবে গ্রাহককে প্রদানকারী জিজ্ঞেস করে নেওয়া উচিত যে, বৃদ্ধ বা দুর্বল রোগী হলে গদি বিছানার প্রয়োজন কিনা। সুস্থ ব্যক্তির ক্ষেত্রে গদির বিছানায় শুয়ে ম্যাসাজ নিতে চাইলে ও সেটা দেওয়া ঠিক নয়। এরপর ঘাড়ের পেশীগুলিকে উজ্জীবিত করে নিতে ম্যাসাজের জায়গাগুলিতে জল বা পাউডার মাখিয়ে দিতে হবে।

১ নং পদ্ধতি

ঘাড় নিচু করে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর পেছন দিকে দাঁড়িয়ে দুই হাত দ্বারা Rubbing Method- এ ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ করতে হবে।

২নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদান কারীকে ডান ও বাম হাত ক্রমান্বয়ে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর ঘাড় হতে কাঁধ অবধি Pumping Method-এ ম্যাসাজ করতে হবে।

চিত্র নং- ৩০

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

৩ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকে ঘাড় হতে কাঁধকে ২ নং পদ্ধতির মতো ম্যাসাজ করতে হবে। তারপর ৩ নং ছবির মতো হাত ও কাঁধের সংযোগ স্থলের অর্থাৎ Deltoid পেশীকে Finger Tip Press Method-এ ম্যাসাজ করতে হবে।

৪ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর scupula- র উপর হতে দুই হাত একসঙ্গে Finger press Method-এ ম্যাসাজ করতে করতে কাঁধের মাংস পেশীকে মুঠো করে। palm press Method- এ Pump করে কয়েকবার ম্যাসাজ করতে হবে।

৫ নং পদ্ধতি

গ্রাহকের মাথা ও ঘাড়ের পরিধি হতে হাতের মধ্যমা, তর্জনী ও অনামিকা দিয়ে ছোট ছোট বৃত্তাকারে Rubbing Mothod-এ কাঁধ অবধি কয়েকবার ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ করতে হবে।

৬ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের ঘাড়ের মাংসপেশীকে ক্রমাগত ডান ও বাম হাত দ্বারা Pinch Method এ ম্যাসাজ করতে হবে।

৭ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের মাথার সামনের দিক বাম হাত দিয়ে ধরতে হবে। তারপর ডান হাতের বুড়ো আঙুল ও তর্জনী দিয়ে মাথা ও ঘাড়ের পরিধির Pressurepoint-এর মাংসপেশীতে Press Method-এ ম্যাসাজ প্রয়োগকারীকে ম্যাসাজ করতে হবে।

৮নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ গ্রহণকারীর ডান দিকে Deltoid Muscle হতে শুরু করে কাঁধ এবং ঘাড়ের মাংসপেশীকে ক্রমাগত ডান এবং বাম হাতের তালু দিয়ে Flat Palm Press Method-এ ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজ করতে বাম কাঁধ স্পর্শ করে বাম দিকে Deltoid Muscle অবধি ম্যাসাজ করতে হবে।

৯ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ গ্রহণকারীর দুই কাঁধের উপর ম্যাসাজ প্রদানকারীকে দুই হাতের দুই তালু রাখতে হবে। তারপর বুড়ো আঙুল দুটি দিয়ে ঘাড়ের উপর হতে মেরুদণ্ড ও পাজার উপর দিয়ে Scapula আবধি (Thumb Press Method-এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১০ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের scapula-র নিচে দু হাত রাখতে হবে। তারপর ঘাড় হতে মেরুদণ্ডে ও পাঁজরের উপর দিয়ে বুড়ো আঙুল দু'টির সাহায্যে অর্ধবৃত্তাকারে Thumb Press Method- এ ম্যাসাজ করতে হবে।

www.Shifakhana.com

১১ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের ঘাড় ও কাঁধের সংযোগ স্থলের Pressure point এ দুই হাতের মধ্যমা দিয়ে Finger Tip Dig Method-এ ম্যাসাজ করতে হবে।

১২ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের ঘাড় ও কাঁধে ক্রমাগত দুই হাতের সাহায্য Hacking Method -এ ম্যাসাজ করতে হবে।

চিত্র নং- ৩১

শায়িত অবস্থায় ঘাড়ের ম্যাসাজ

১ নং পদ্ধতি

প্রথমে ম্যাসাজ প্রদানকারীকে শায়িত অবস্থায় গ্রাহকের মাথার দিকে বসতে হবে। এরপর ম্যাসাজ তেল অথবা পাউডার ম্যাসাজের জায়গাগুলিতে লাগিয়ে নিতে হবে। তারপর তারপর সুড়সুড়ি ও ঘর্ষন দ্বারা ঘাড়ের পেশীকে উজ্জীবিত করে ম্যাসাজের উপযোগী করে নিতে হবে।

www.Shifakhana.com

চিত্র নং- ৩২

২ নং পদ্ধতি

চিত্র নং- ৩৩

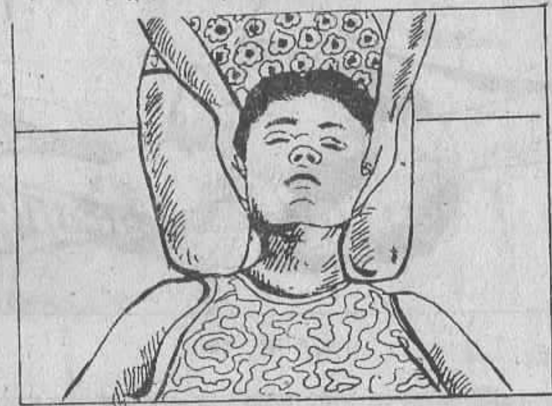
ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের কলার বোনের ঠিক নিচের দুই হাত মুখোমুখি করে রাখতে হবে। এরপর Heal of palm দেহের সঙ্গে যুক্ত রেখে চক্রকারে বুকের উপর দিয়ে দুই হাতের তালু ঘুরিয়ে ৩২ নং ছবির মতো। Palm Press Melhod এ কাঁধ ম্যাসাজ করতে হবে। তারপর তালু দুটি কাঁধ হতে ৩৩ নং ছবির মতো ঘাড় পর্যন্ত পৌঁছে ঘাড় ও মাথার সংযোগ স্থলকে আঙুল দিয়ে ছোট ছোট বৃত্তাকারে Press Method-এ ম্যাসাজ করতে হবে।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

৩ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারী ৩৪ নং ছবির মতো ম্যাসাজ গ্রহণকারীর মাথাকে দুই হাত দিয়ে এমনভাবে ধরতে হবে যেন, বুড়ো আঙুল দুটি থাকে কানের কাছে এবং অন্যান্য আঙুল



চিত্র নং- ৩৪

গুলি থাকবে মাথা ও ঘাড়ের সংযোগ স্থলের pressure point এর উপর। এরপর ম্যাসাজ প্রদানকারীকে গ্রাহকের মাথা নিজের দিকে সামান্য প্রসারিত করে উপর নিচে এবং দুদিকে সামান্য ঘুরিয়ে মাথা স্বস্থানে রেখে ম্যাসাজ করতে হবে।

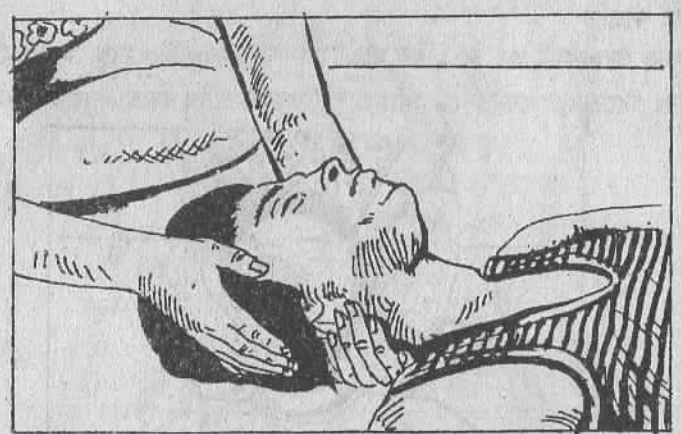
চিত্র নং- ৩৫

৪ নং পদ্ধতি

৩৬ নং ছবির মতো ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ডান হাত ম্যাসাজ গ্রহণকারীর ঘাড়ের নিচে রাখতে হবে এবং বাম হাত দ্বারা মাথাকে ধরতে হবে। এরপর ডান হাতের সাহায্যে ঘাড়কে সামান্য তুলে নিয়ে হাল্কা ভাবে Static vibraion- এ ম্যাসাজ করতে হবে। এই সময় মাথা স্ব-স্থানেই থাকবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com



চিত্র নং- ৩৬

৫ নং পদ্ধতি

ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ৩৭ নং ছবির মতো ডান এবং বাম হাত দ্বারা গ্রাহকের কাঁধে ও ঘাড়কে ধরতে হবে এবং Extension Method- এ ঘাড় বিপরীত দিকে সামান্য প্রসারিত বা Extension করে ম্যাসাজ করতে হবে। অনুরূপভাবে হাত বদল করে ও ঘাড়কে বিপরীত দিকে প্রসারিত করে ম্যাসাজ করতে হবে।

চিত্র নং- ৩৭

বুকের ম্যাসাজ

বুক মানব শরীরের এক গুরুত্ব পূর্ণ অঙ্গ। বিশেষ করে নারীদের নিকট একটি সৌন্দর্য বর্ধন অঙ্গ হিসেবে পরিচিত। পুরুষদের ক্ষেত্রে এই অঙ্গটি পৌরুষত্ব বাড়ায়। নারীদের ক্ষেত্রে এই অঙ্গটি নারীকে [illegible] করে তোলে। বক্ষ গহ্বরের মধ্যে দেহের গুরুত্বপূর্ণ

www.youtube.com/shifakhana

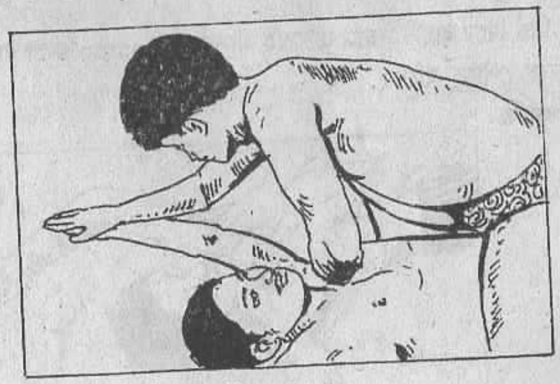
www.Shifakhana.com

অংশ হৃদপিণ্ড এবং ফুসফুস ও বাম ফুসফুস বলা হয়। এদের সুষ্ঠ পরিচালনার জন্যে বিভিন্ন ব্যায়াম করা অতিপ্রয়োজন। অনুরূপ সঠিক পদ্ধতিতে ম্যাসাজ ও বুকের সৌন্দর্য বজায় রাখার জন্য প্রয়োজন হয়। বুকের ম্যাসাজ চলাকালীন ম্যাসাজের গতি কোনও সময়ই নিম্নমুখী হবে না। এ বিষয়ে ম্যাসাজকারীকে সর্তক থাকতে হবে।

চিত্র নং- ৩৮

১ নং পদ্ধতি

প্রথমে ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ম্যাসাজের তেল বা পাউডার গ্রাহকের বুকে মাখিয়ে সুড়সুড়ি দিয়ে বুকের স্নায়ু ও মাংসপেশীকে উজ্জীবিত করে তুলতে হবে। তারপর Rubbing Method-এ বুকের পেশীকে ম্যাসাজের উপযোগী করে নিতে হবে।



চিত্র নং- ৩৯

২ নং পদ্ধতি

৩৮ নং ছবির মতো ম্যাসাজ প্রদানকারী দুই হাতের তালু দুটি একত্রে গ্রাহকের বুকের ১২ নং রিব এর নিচে রেখে Flat palm press Method-এক দুই ছবির হাত কাঁধ অবধি পৌছবে। তারপর ৩৯ নং ছবির মতো ম্যাসাজকারীর ডান হাত গ্রহণকারীর বাম

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

হাতের তালু অবধি নিয়ে গিয়ে Rubbing Method- এ ম্যাসাজ করে হাত স্বস্থানে আবার ফিরে আসবে ডান দিকেও একই পদ্ধতিতে ম্যাসাজ করতে হবে।

৩ নং পদ্ধতি

চিত্র নং- ৪০

৪০ নং ছবির মতো প্রদানকারী হাতদুটি রেখে Flat palm press Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে ৪ নং ছবির মতো ম্যসাজ গ্রহণকারীর গলার কাছ হতে ম্যাসাজকারীর দুই হাত Rubbing Method- এ ম্যাসাজ গ্রহণকারীর কাঁধ স্পর্শ করে ম্যাসাজ গ্রহণকারীর দুই হাতের তালুর ওপর পৌঁছবে। এরপর কনুই থেকে হাত দুটি ঘুরিয়ে নিয়ে trice ps-কে pump করতে হবে।

কানের নিচ দিয়ে ল্যাটিসিয়াম ডরসাই মাসুল কে pump করে হাত পুনরায় ১২ নং রিব এর নিচে পৌঁছে যাবে।

৪ নং পদ্ধতি

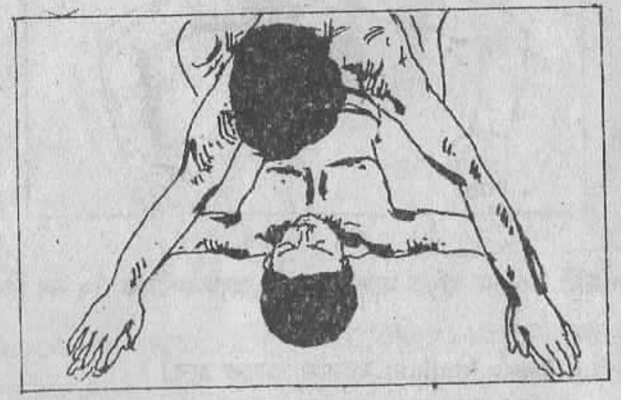
চিত্র নং- ৪১

৩৮ বা ৪০ নং ছবির মতো প্রদানকারীকে হাত দু'টি রাখতে হবে। তারপর অনুরূপ পদ্ধতিতে ম্যাসাজ করে ৪৩ নং ছবির মতো ম্যাসাজ করে ৪১ নং ছবির মতো হাত

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

দু'টি ঘুরিয়ে নিয়ে Biceps- কে Flat palm Rubbing Melhod এ ম্যাসাজ করে ৫০ নং ছবির মতো Pectoralis Majer Muscle এর উপরে পৌঁছে ৩৯ নং ছবির মতো Pectoralis Majermuseles কে ম্যাসাজ করতে করতে হাত দু'টি sternum এর নিচে ৪০ নং ছবির মতো স্ব-স্থানে ফিরে আসবে। ৫০ নং পদ্ধতির মতো ম্যাসাজ প্রদানকারীর দু'হাত দিয়ে Pactoralis Major Muscle কে palm press Method- এ ম্যাসাজ

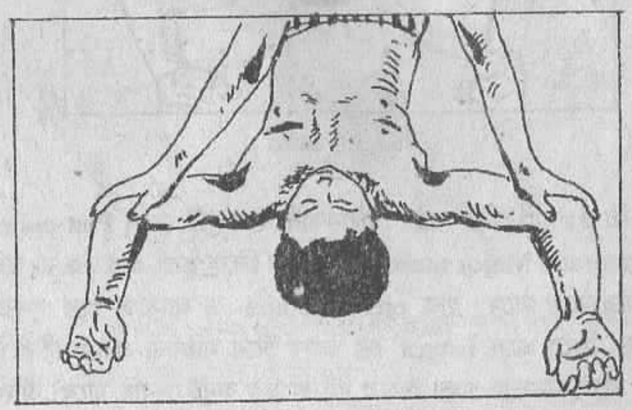


চিত্র নং- ৪২

গ্রহণকারী বুকের গঠন অনুযায়ী ম্যাসাজ করতে হবে। একই ভাবে অন্য pactoralic Majer Muscle -বুকের পেশীকেও ম্যাসাজ করতে হবে।

৬নং পদ্ধতি

৫০ নং ছবির মতো। প্রদানকারীকে গ্রাহকের Sternum এর উপর হাত রাখতে হবে।

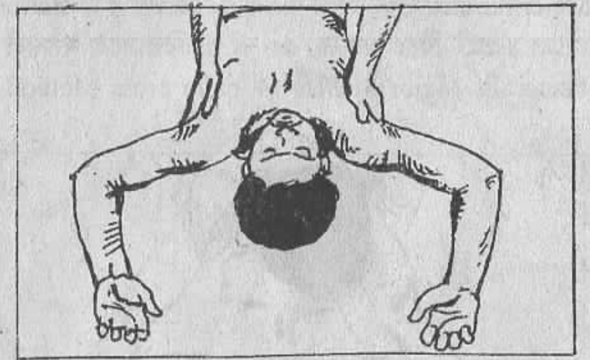


চিত্র নং- ৪৩

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

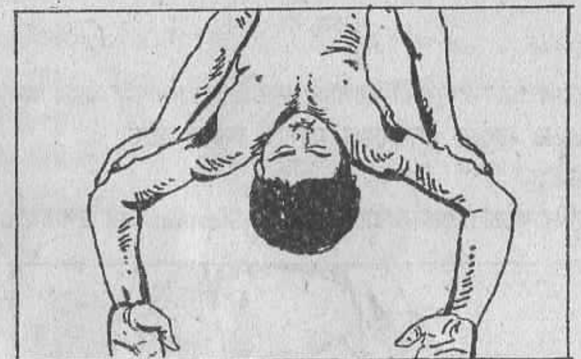
তারপর Finger tippress Method- এ ম্যাসাজ করতে করতে বুকের পরিধি অবধি যেতে হবে। একই ভাবে sternum থেকে বুকের অপর দিকে ও ম্যাসাজ করতে হবে।



চিত্র নং- ৪৪

৭ নং পদ্ধতি ৪০ নং ছবির মতো ম্যাসাজ প্রদানকারীকে ১২ নং রিব হতে কাঁধ অবধি

Finger tip Press Melhod ম্যাসাজ করতে হবে।



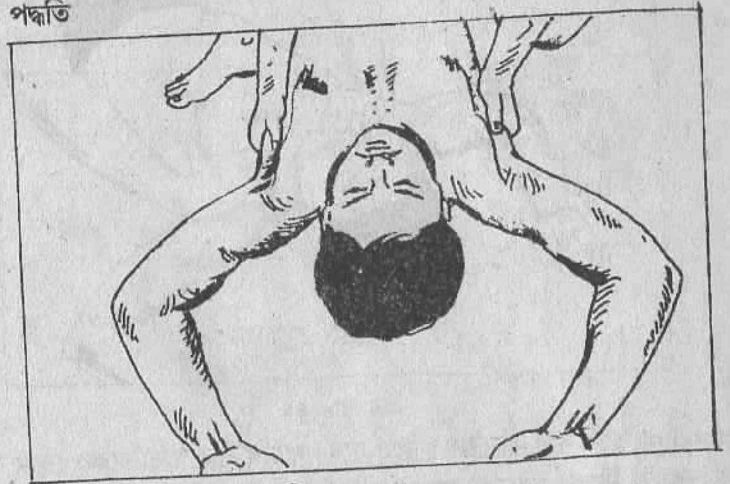
চিত্র নং- ৪৫

৮ নং পদ্ধতি ৪১ নং ছবির মতো প্রদানকারী হাত দুটি রেখে Flat palm press melhod এ Petoratic Major muscle কে ওপর দিকে তুলে ধরে ৮৬ নং ছরি মতো হাত দু'টি ঘুরিয়ে সঙ্গে সঙ্গে হাত press melhod- এ ম্যাসাজ পরে পুনরায় হাত ৪১ ছবির মতো ফিরে এসে Breast এর ওপর দিয়ে ম্যাসাজ প্রদানকারীর দুই হাত ৩৮ নং ছবির মতো ম্যাসাজ গ্রহণ করবে দুই হাতের কনুই অবধি যাবে। এরপর ৩৮ নং ছবির মতো হাত দুটি ঘুরে এসে যথাক্রমে হাত স্ব স্থানে পৌছবে। এইভাবে বেশ কয়েকবার এই ম্যাসাজ করতে হবে।

www.youtube.com/shifakhana

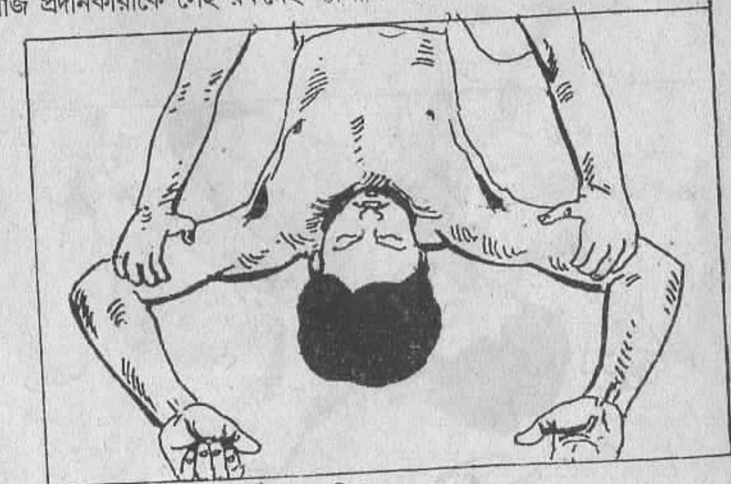
www.Shifakhana.com

৯ নং পদ্ধতি



চিত্র নং- ৪৬

বিভিন্ন মানুষের গঠন অনুযায়ী স্তনের গঠনও বিভিন্ন হয়। তাই ম্যাসাজ প্রদানকারীর এ বিষয়ে পুন জ্ঞান থাকা দরকার। ম্যাসাজ গ্রহণ কারীর স্তনের গঠন ও যে রকম হবে ম্যাসাজ প্রদানকারীকে সেই রকমেই ম্যাসাজ পদ্ধতি নির্বাচন করে নিতে হবে। স্তনের



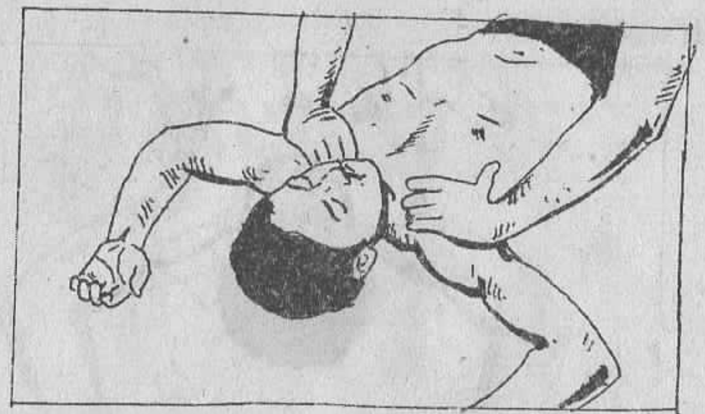
চিত্র নং- ৪৭

Wipple কে কেন্দ্র করে ২০ নং ছবির মতো দুই হাতের তালু দিয়ে স্তনের মাংস পেশীকে ধরে pump করে ম্যাসাজ করতে হবে।

যাদের স্তন স্বাভাবিক অপেক্ষা ছোট হয়ে থাকে, তাদের স্তন স্বাভাবিক করবার জন্য ম্যাসাজ প্রদানকারীকে স্তনের উপর ও নিচের থেকে স্তনের পেশীকে Flat palm press

www.facebook.com/shifakhana

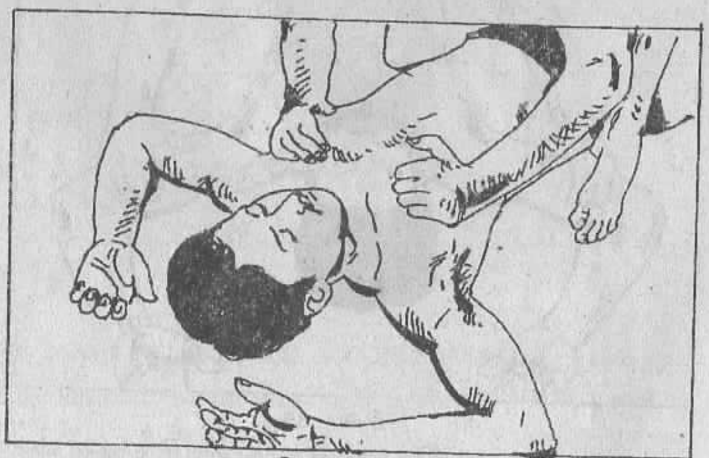
www.Shifakhana.com



চিত্র নং- ৪৮

Method এ তুলে ধরে ম্যাসাজ করতে হবে। যাদের স্তন স্বাভাবিকের চেয়ে বড় হয়ে থাকে, তাদের বিশেষ ধরনের ব্যায়ামের প্রয়োজন হয়।

১০ নং পদ্ধতির মতো ম্যাসাজ গ্রহণকারীকে কাঁধ বুক এবং বাহুর সংযোগ স্থলের খাঁজে Finger Tip Rubbing Method-এ ৪৮ নং ছবির মতো ম্যাসাজকারীকে দুই হাতে দুই বাহুর সংযোগ স্থলে ম্যাসাজ করতে হবে। প্রয়োজনবোধে আলাদা করে এক হাতেও ম্যাসাজ করা চলতে পারে।



চিত্র নং- ৪৯

১১ নং পদ্ধতি

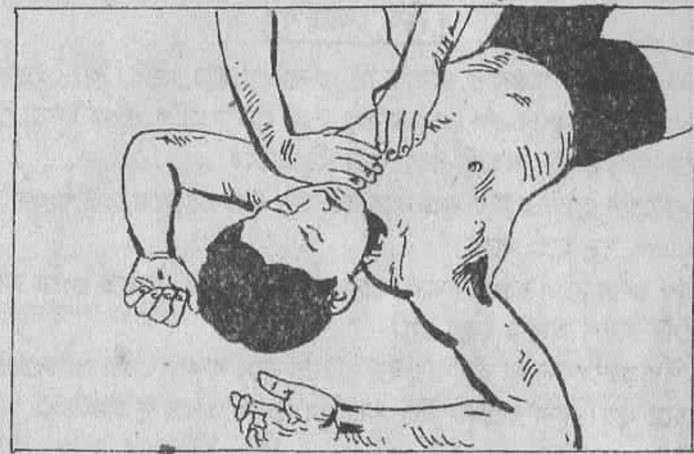
গ্রাহকের sternum থেকে বুকের দু পাশের পরিধি অবধি কোন ছোট বৃত্তকারে Finger Tip Rubbing Melhod- এ কর্লার বোন হতে ১২ নং রির অবধি ৪৮ নং

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

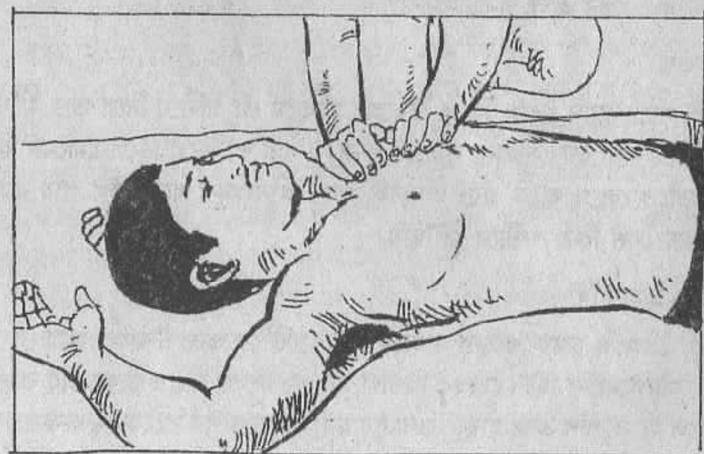
ছবির মতো ম্যাসাজ করতে হবে। ম্যাসাজ চলাকালীন মধ্যমা দিয়ে পরোক্ষভাবে স্নায়ু মৃদু চাপ দিতে হবে।

১২ নং পদ্ধতি ৪১ নং ছবির মতো প্রদানকারী হতে দুটি রেখে Finger Tip press



চিত্র নং- ৫০

Method এ কাঁধের মাংসপেশীকে ধরতে হবে তারপর pinch অথবা Pump Method-এ কাঁধের মতো ম্যাসাজ করতে হবে।



চিত্র নং- ৫১

১৩ নং পদ্ধতি গ্রাহকের গলার পেছনের অংশে অর্থাৎ গ্রীবার ঘাড়ে প্রদানকারীকে হাত দুটি রাখতে হবে এবং আঙুল দিয়ে Rolling Method - এ ম্যাসাজ করতে হবে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

এছাড়া ম্যাসাজ গ্রহণকারী প্রয়োজন ও সুবিধা অনুযায়ী ম্যাসাজকারী অন্যান্য পদ্ধতিতেও ম্যাসাজ প্রয়োগ করতে পারেন।

হিট থেরাপি

ফিজিওথেরাপির যুগান্তকারী সাফল্য হিট থেরাপির হাত ধরেই। হিট থেরাপি মানে তাপের সাহায্যে আরোগ্য। সেই তাপ মামুলি গরম জলের সেঁক থেকে ইনফ্রা রেড রে পর্যন্ত হতে পারে। হিট থেরাপি কাজ করে কী ভাবে?

—মাংসপেশি ও সন্ধির মধ্যে রক্ত সরবরাহ বাড়ে এবং এর ফলে চোট পাওয়া অংশের টিসুগুলো দ্রুত সুস্থ হতে থাকে।

—তাপ পেলে ব্যথা যন্ত্রণা কমতে থাকে, মচকে গিয়ে বা আঘাত পেয়ে রক্ত জমে থাকলে সেই অংশে আরাম বোধ হয়।

—সন্ধির প্রদাহে কোনও রস বা ফ্লুইড সন্ধিতে জমে থাকলে সেটা তাপ পেয়ে দেহে শোষিত হয়ে যায়। নানা ধরনের হিট থেরাপির সম্বন্ধে এবার দু চার কথা ঃ

কনট্রাস্ট বাথ

এক মিনিট গরম জল পরের এক মিনিট ঠাণ্ডা জল, এ ভাবে সেঁক দিতে হবে। গরম জলের তাপমাত্রা থাকবে সহনীয়, তা না হলে চামড়া পুড়ে যেতে পারে, জলে সামন্য নুন মিশিয়ে নিতে পারেন। চামড়ার নীচে সামান্য দূরত্ব পর্যন্ত ব্যথা হলে অর্থাৎ সুপারফিসিয়াল পেন হলে, কনট্রাস্ট বাথ ভাল কাজ দেয়।

ওয়াক্স বাথ

একটি পাত্রে মোম রেখে বিদ্যুৎ তরঙ্গের মাধ্যমে তা গলিয়ে দিয়ে তার মধ্যে হাত বা পা ডুবিয়ে রাখা হয়। সামান্য সময়ের জন্য। এবার তা তুলে নিলে মোমের আস্তরণ কিছুক্ষণ তাতে লেগে থাকে এবং আক্রান্ত অংশ অনেকক্ষণ ধরে তাপ পায় এবং এই তাপ ত্বকের বেশ কিঠা গভীরে পৌঁছায়।

শর্টওয়েভ ডায়াথার্মি

বিদ্যুৎ তরঙ্গ ও চুম্বক শক্তির মাধ্যমে এই যন্ত্রটি যে তাপ উৎপন্ন করে, তার নাম ইলেকট্রো-ম্যাগনেটিক হিট। দেহের বিপাক, মাংসপেশি ও স্নায়ুর উপর এই তাপ কাজ করে। ফলে মাংসপেশি এবং স্নায়ুর ব্যথা দূর হয়, মাংসপেশির সংকোচন প্রসারণ ক্ষমতা বাড়ে, ব্যথাবেদনা ও স্নায়ুঘটিত দুর্বলতা কমে। যে সব যন্ত্রের সাহায্যে হিট দেওয়া হয় তার শক্তি ২০০ ওয়াটের মতো এবং ১০ থেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত হিট দেওয়া হয়ে থাকে। খেলোয়াড়দের চোট আঘাতে দারুণ কাজে দেয় শর্টওয়েভ ডায়াথার্মি।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

কোথাও রক্তজমাট বেঁধে কালসিটে পড়লে, লিগামেন্ট বা কার্টিলেজ ছিঁড়ে গেলে শর্টওয়েভ দারুণ কাজ দেয়।

মাইক্রোওয়েভ ডায়াথার্মি

স্বল্প দৈর্ঘ্যের বেতার বা হার্জিয়ান রশ্মির মাধ্যমে দেহে তাপ সৃষ্টি করা হয়। খেলোয়াড়দের মাংসপেশি তন্তু ও কার্টিলেজের চোটে এই তাপ ভাল কাজ দেয়। এই তাপের তীব্রতা শর্টওয়েভের চেয়ে কম কিন্তু ইনফ্রা-রেড রশ্মির চেয়ে বেশি। এই পদ্ধতি তৈরি বেতার তরঙ্গগুলো সহজেই জলে দ্রবীভূত হতে পারে, তাই যে সব পেশি বা তন্তুতে জলের ভাগ বেশি সেখানে এই পদ্ধতিতে বেশি তাপ দিতে হয়। প্রদাহজনিত ব্যথার মাইক্রোওয়েভ ডায়াথার্মি ভাল কাজ দেয়।

আলট্রাসোনিক থেরাপি

শব্দতরঙ্গ বা সাউন্ড ওয়েভের মাধ্যমে এখানে তাপ সৃষ্টি করা হয়, কোনও বিদ্যুৎ বা চুম্বকের সাহায্যে নয়। এই তাপ দেহের বেশ গভীরে, প্রায় হান পর্যন্ত পৌঁছতে পারে। মাংসপেশির টান বা স্প্রেইন হলে,

ছিড়ে গেলে, পেশি বা তন্তুতে প্রদাহ হলে দারুণ কাজ দেয় আলট্রাসাউন্ট থেরাপি। খেলোয়াড়দের চোট-আঘাতে হামেশাই ব্যবহার করা হয় এই থেরাপি। তবে হার্টে পেসমেকার থাকলে, কিডনির অসুখ থাকলে, দেহে কোনও ধাতব অংশ থাকলে এই থেরাপি করা হয় না।

◆ **ইনফ্রা-রেড রশ্মি ঃ** এই রশ্মিতে বিদ্যুৎ ও চুম্বক, দু ধরনের রশ্মিই থাকে, দেখতে লাল রঙের মতো। তাপ সৃষ্টি হতে ৬ থেকে ১৫ মিনিটের মতো সময় লাগে, একসঙ্গে অনেকক্ষণ ধরে হিট দিলে মেশিনের কাচ ফেটে যেতে পারে, চামড়া পুড়েও যেতে পারে। তাই কিছুক্ষণ দেবার পর একটু বিরতি দেওয়া হয়। অল্প স্বল্প ব্যথায় চমৎকার কাজ দেয় এই থেরাপি। ঘাড় ব্যথায়, পিঠ বা কোমরে ব্যথায়, কিংবা হঠাৎ চোট-আঘাতের ব্যথায় ইনফ্রা-রেড ব্যবহারে ভাল ফল দেয়। বাইরে বেড়াতে গেলে এই যন্ত্রটি সহজেই সঙ্গে নেওয়া যায়, দামও বেশি নয়, ব্যবহারে কোনও ঝক্কি ঝামেলাও নেই।

যে ধরনের হিট থেরাপিই দেওয়া হোক না কেন, তা কতক্ষণ ধরে, কীভাবে তা দিতে হবে, ঠিক করবেন ফিজিওথেরাপিস্টরা।

◆ **ট্র্যাকশন-কলার-বেল্ট ঃ** এগুলোও ফিজিওথেরাপির নানা অনুষঙ্গ। ঘাড় ও কোমরের নানা সমস্যায় এরা ভাল কাজ দেয়। ট্র্যাকশন মানে 'টানা দেওয়া'। ঘাড় বা কোমরের দুটো হাড়ের মাঝখানের ফাঁকটা যদি কমে যায়, ডিস্ক বা মেরুচাকতি ক্ষয়ে যায় বা সরে যায়, স্পাইনাল ক্যানাল বা মেরুনালি যদি সংকুচিত হয়—তবে ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি ট্র্যাকশন নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। কতটা ওজন দিয়ে কতক্ষণ ধরে ট্র্যাকশন দিতে হবে তা রোগের ধনর ও তীব্রতা অনুযায়ী বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এবং ফিজিওথেরাপিস্ট

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

ঠিক করেন। হাতুড়ের পাল্লায় পড়লে অসুখ না কমে উল্টে বেড়ে যেতে পারে, প্যারলিসিসও দেখা দিতে পারে। অতএব সাবধান।

ট্র্যাকশন দিলে রোগী নড়াচড়া করতে পারে না, ফলে ঘাড় বা কোমরটা বিশ্রাম পায়, মেরুনালির আয়তন বাড়ে, নার্ভরুট বা স্নায়ুমূলে চাপ কমে, ব্যথা-বেদনাও কমতে থাকে।

ঘাড়ে, পিঠে বা কোমরের অবাঞ্ছিত নড়াচড়া করতে নানা ধরনের কলার বা বেল্ট ব্যবহার করা হয়ে থাকে। গলায় সারভাইকাল কলার বা গলাবন্ধ, কোমরে লাম্বার করসেট বা কোমরবন্ধ ব্যবহার করি আমরা। এগুলো নরম ও শক্ত, দু ধরনের হয়। নরমগুলো তৈরি হয় কাপড় বা ক্যানভাস দিয়ে এবং শক্তগুলো তৈরি হয় পলি ইথিলিন ও পলি প্রপলিন দিয়ে।

◆ **অকুপেশনাল থেরাপি ঃ** এটি ফিজিকাল মেডিসিনের অর্ন্তগত জরুরি এবং বিশেষ প্রক্রিয়া, যাকে বোকেশনাল থেরাপিও বলা হয়। অঙ্গহানির পরে অথবা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ কিংবা স্নায়ু দৌর্বল্য হলেও কোনও কোনও অঙ্গ কমজোরী বা অক্ষম হয়ে যেতে পারে। ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে এইসব কমজোরী এবং অক্ষম অঙ্গগুলিকে ধীরে ধীরে সক্ষম করা হয়। এবং যিনি যে কাজে যুক্ত ছিলেন ধীরে ধীরে তাঁকে সেই কাজের উপযুক্ত করে তোলার প্রক্রিয়াকে বলে অকুপেশনাল থেরাপি। অভিজ্ঞ অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা রোগীদের ধৈর্যসহকারে স্বল্পকালীন বা দীর্ঘকালীন ট্রেনিং দিয়ে তাঁদের রুজি রোজগারের উপযোগী করে তোলেন। যাঁরা বাঁশি বাজান তাঁদের 'বেলস পল্‌সি' হলে বিশেষভাবে ট্রেনিং দিয়ে আবার বাঁশি বাজাবার উপযোগী করে তোলেন। বা যিনি তবলাবাদক বা লেখালেখি কিংবা টাইপিং ক রেন তাঁদের আঙুলের শর্ট মাসলগুলিকে ট্রেনিং দিয়ে ফিজিওর মাধ্যমে স্বাভাবিক করা যায়। এর জন্য প্রয়োজন ট্রেনারের আন্তরিকতা, দক্ষতা এবং রোগীরও মনের জেদ। এর প্রকৃষ্ট উদাহরণ মাসাদুর রহমান এবং সুধা চন্দ্রনের কর্মকাণ্ড।

◆ **মাসাজ ঃ** বিজ্ঞানসম্মত মাসাজও ফিজিওথেরাপির অন্তর্গত। মাসাজ মানে নিছক দলাইমালাই বা ঘাড়ে রদ্দা মারা নয়। মাসাজের উদ্দেশ্য হল মাংসপেশি এবং হাড়ের জয়েন্টে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে, সেগুলোব আড়ষ্টতা কমানো এবং সাবলীলতা ও সতেজতা বাড়ানো। অলিভ তেল, ভিটামিন-ই যুক্ত তেল, সরষের তেল কিংবা পাউডার ব্যবহার করা হয়ে থাকে মাসাজে। কয়েকটি ব্যপারে সাবধান হবেন অবশ্যই।

ট্রেনড মাসাজিস্টের তত্ত্বাবধান ছাড়া মাসাজ নয়। অন্যথায় পেশি ও তন্তুতে প্রদাহ হয়ে বা ছিঁড়ে গিয়ে বিপত্তি ঘটাতে পারে।

ব্যথা বা ফোলা থাকলে খুব বেশি মাসাজ নয়।

ত্বকের অসুখে, রক্ত জমাট বেঁধে থাকলে, জ্বর হলে, হান ভেঙে বা মচকে গেলে, অপারেশনের জায়গায় বা গর্ভাবস্থায় মাসাজ না নেওয়াটা ভাল।

◆ **মাসপেশির ক্ষমতা ঃ** ফিজিওথেরাপি প্রয়োগ করার আগে যে অঙ্গে সেটা প্রয়োগ

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

করা হবে তার অ্যানাটমি বা ফিজিওথেরাপি সম্বন্ধে ফিজিওথেরাপিস্টের অবশ্যই ধ্যানধারণা থাকা চাই। একেবারে খালি পেটে থেরাপি নিলে ক্ষতি হতে পারে, হালকা খাবার পেটে থাকা চাই। শরীরে জল ও লবণের ঘাটতি থাকলে চলবে না। আবার দীর্ঘক্ষণ ধরে ফিজিওথেরাপি শরীরের ক্ষতি হতে পারে। সোডিয়াম, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম-সহ নানা ধরনের লবণ পেশি, তন্তু ও হাড়ের স্বাভাবিক কাজকর্মের জন্য প্রয়োজন। এসব কথা মাথায় না রেখে, রোগীর অবস্থা এবং সহনক্ষমতা বিবেচনা না করে ফিজিওথেরাপি প্রয়োগ করলে, ফল হতে পারে মারাত্মক।

◆ **হঠাৎ দুর্ঘটনা ঘটলে কি করলে যেটা হবে ঃ** চোখের সামনেই কাউকে হোঁচট খেয়ে পড়ে যেতে দেখলেন। কী করবেন? প্রথমেই চে,টা করবেন তার চোট খাওয়া হাত বা পা টেনেটুনে সোজা করতে। রোগী যন্ত্রণায় কাতরাচ্ছে। আপনি গায়ের জোরে তাকে দলাইমলাই করলেন। কথনও করবেন না। চোট খাওয়া অংশের হাড়ে ফ্র্যাকচার থাকতে পারে, মাংসপেশির তন্তু ছিঁড়ে যেতে পারে। আপনার টানাটানি বা দলাইমলাই রোগীর বিপত্তি আরও বাড়াবে। বরং রোগীকে কোনও পরিষ্কার জায়গায় শুইয়ে দিন। এবং যে অবস্থায় থাকলে সে আরামবোধ করছে, সেই ভাবে থাকতে দিন। বরফ সেঁক দিন। হাত বা পা ভেঙেছে মনে হলে শক্ত পিচবোর্ড বা প্লাইউডের টুকরো এমনভাবে বেঁধে দিন যেন হাত বা পা ভাঁজ না হয়। নড়াচড়া না হয়। এই অবস্থায় ডাক্তারখানায় বা হাসপাতালে নিয়ে যান।

বিভিন্ন রোগের ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা

◆ **ঘাড় ব্যথায় ঃ** হতে পারে নানা কারণেই ওষুধ ও হিটথেরাপির পাশাপাশি মাসাজ ভাল কাজ দেয়। একটি টুলে রোগীকে বসিয়ে মাসিওর তার পিছন থেকে মাসাজ দেবেন। অসুবিধা হলে রোগীকে শক্ত খাটে উপুড় করে শুইয়েও দিতে পারেন। তবে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের বেশি নয়। মাথার পিছনে দিক থেকে ঘাড় বেয়ে কাঁধের সন্ধিস্থল পর্যন্ত মাসাজ দিতে হবে।

◆ **পিঠ ও কোমরের ব্যথায় ঃ** রোগী উপুড় হয়ে শোবেন। মাসিওর তার পিঠ ও কোমরের দুপাশে হাঁটু দুটোর উপর ভর দিয়ে বসে ধীরে ধীরে মাসাজ দেবেন পিঠের উপরাংশ থেকে নিতম্ব পর্যন্ত।

◆ **আঙুল ও কবজিতে ঃ** হাত হাঙলে বা স্নায়ু কেটে গেল রিস্ট ড্রপ হতে পারে। আবার রিউমাটয়েড আথ্রাইটিস, গাউট ইত্যাদিতে আঙুল ভাঁজ করতে অসুবিধা হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে স্প্লিন্ট লাগাতে হতে পারে। পাশাপাশি মাসাজ ও স্ট্রেচিং করে যেতে হবে।

◆ **মাথা ব্যথা বা মাইগ্রেনে ঃ** মাসাজ দিতে হবে কপালে এবং ঘাড়ে, বেদনানাশক মলম বা তেল ব্যবহার করলে ভাল হয়।

◆ **কাঁধ ও হাতের মাসাজ ঃ** ফ্রোজেন শোল্ডার ও কনুইয়ের ব্যথাতে হাতের তালু

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

ও আঙুলের সাহায্যে ম্যাসিওর রোগীকে টুলে বসিয়ে সামনে থেকে মাসাজ দেবেন। এছাড়া মেদবৃদ্ধি রোধে, প্রস্টেটের অসুখে, পেটের রোগে, পক্ষাঘাতে, ডায়াবেটিসে ও শিশুদেব রিকেটে বিজ্ঞানসম্মত মাসাজ ভীষণ উপকারী।

◆ **মেদবৃদ্ধি রোধে ফিজিওথেরাপি ঃ** মেদবান বা মেদবতী কারা? উচ্চতা ও গড় অনুযায়ী একজন ব্যক্তির যে ওজন হওয়া উচিত, তার চেয়ে ২০ শতাংশ যদি বেড়ে যায়, তবে তিনি মোটা হয়েছেন বা যায়। বডি মাপ ইনডেক্স বা বি. এম. আই নির্ণয় করে আজকাল কাউকে রোগা-মোটা ঘোষণা করা হয়ে থাকে। কী ভীবে? কোনও ব্যক্তির ওজন কিলোগ্রামে মাপা হয়, উচ্চতা মাপা হয় মিটারে! এই ওজনকে উচ্চতার বর্গফল বা স্কোয়ার দিয়ে ভাগ করা হয়। এই ভাগফলই হল বি এম আই। এটা ১৮ থেকে ২৫-এর মধ্যে হলে স্বাভাবিক, ২৫ থেকে ৩০ হলে অল্প মোটা, ৩০ তেকে ৩৫ হলে বেশি মোটা, আর ৩৫-এর উপরে হলে সুমো পালোয়ান। ধরা যাক কারও ওজন ৫০ কেজি, উচ্চতা ১.৫ মিটার। এর বি এম আই হল ৫০ ÷ ১.৫ × ১.৫ = ৫০ ÷ ২.২৫ = ২২.২২। এটা স্বাভাবিক মাত্রার মধ্যে, অর্থাৎ ইনি আদৌ মোটা নন।

মোটা হওয়ার পিছনে রয়েছে অতিরিক্ত খাওয়া, শ্রমবিমুখতা, বংশগত কারণ, হরমোনজতি সমস্যা, দীর্ঘদিন ধরে নানা ওষুধ খাওয়া ইত্যাদি। চিকিৎসা শুরু আগে রক্তে গ্লুকোজ এবং বিভিন্ন থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা দেখে নেওয়া ভাল। মেদ কমাতে হলে ডায়েটিং করতেই হবে। ডায়েটিং মানে না খেয়ে থাকা নয়। বয়স, গড়ন, উচ্চতা, কাজের ধরন অনুযায়ী এ ব্যাপারে একমাত্র কোনও ডায়াটেশিয়ান আপনাকে সঠিক পরামশও দিতে পারেন। নিয়মিত হাঁটাহাঁটি, জগিং, সাঁতার এবং ব্যায়ামাসন মেদ কমাতে সাহায্য করে। ত্রিকোনাসন, পবনমুক্তাসন, পশ্চিমোত্থাসন, উড্ডিয়ান মুদ্রা, পার্শ্বমোচড় কোনও ট্রেনারের তত্ত্বধানে করতে পারেন। নিতে পারেন সওনাবাথ বা স্টিমবাথ। সওনাবাথে উষ্ণ শুষ্ক বাতাস আর স্টিমবাথে আর্দ্র বাতাস ব্যবহার করা হয়। জিমখানার যন্ত্রপাতিও মেদ কমাতে সাহায্য করে। তবে চাই উপযুক্ত প্রশিক্ষণ। ওয়াকার, স্ট্যাটিক, সাইকেল, পাওয়ার রাইডার, অ্যাবড শেপার, সিট আপ বোর্ড, টুইস্টার সহ নানা যন্ত্র ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

◆ **খেলার জগতে ফিজিওথেরাপি ঃ** ফিজিওথেরাপির প্রয়োগে যুগান্তকারী বিপ্লব ঘটে গেছে খেলাধূলার জগতে। দুটো উদ্দেশ্যে একে ব্যবহার করা হচ্ছে। খেলোয়াড়দের ফিটনেস এবং স্কিল বাড়াতে যাতে তার পারফরম্যান্স আরও ভাল হয় এবং চোট-আঘাত সারিয়ে দ্রুত তাকে খেলার জগতে ফিরিয়ে দেওয়া যায়।

খেলোয়াড়দের মাংসপেশির শক্তির উপর নির্ভর করে তাদের স্ট্যামিনা বা জোশ। শুধু ডামবেল-বারবেল করে কিংবা ডন বৈঠক দিয়ে এটা বাড়ে না। এর জন্য নানা

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

কম্পিউটারাইজড গ্যাজেটস বার হয়েছ আজকাল। অভিজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্টরাও ও ফিজিকাল ট্রেনাররা এগুলোর সাহায্যে মাংসপেশির শক্তি মেপে, প্রয়োজন অনুযায়ী তা বাড়াচ্ছেন। মাংসপেশির অবস্থা বুঝে নিচ্ছেন ইলেকট্রিকাল মাসল টেস্টিং-এর মাধ্যমে।

মাংসপেশির অক্সিজেন গ্রহণক্ষমতার উপর তার শক্তি নির্ভর করে। এই অক্সিজেন আপটেককে বলে VO2–MAX অর্থাৎ প্রতি কেজি ওজনের ভিত্তিতে কত মিলিলিটার অক্সিজেন গ্রহণ করা হচ্ছে তার পরিমাপ। একজন আন্তর্জাতিক মানর খেলোয়াড়ের VO2–MAX (প্রতি কেজি দেহের ওজনের ভিত্তিতে) ৭০ থেকে ৮০ মিলিমিটারের মতো। জাতীয় স্তরে খেলোয়াড়দের ৫০ থেকে ৬০ মিলিমিটারের মতো। এ মিাত্রা বাড়ানোর জন্য নানা ধরনের ফিজিকাল ট্রেনিং-এর ব্যবস্থা রয়েছে ফিজিওথেরাপিতে, যন্ত্রপাতির সাহায্য ছাড়াও বিশেষ ধরনের শরীরচর্চা, দৌড় (Interval running) ও খাদ্যাভ্যাস মাংসপেশির ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।

চোট-আঘাতের ফলে খেলোয়াড়দের মাংসপেশি ছিঁড়ে যেতে পারে, থেঁতলে যেতে পারে, কার্টিলেজ ও টেন্ডন ছিঁড়তে পারে, হাড় ভাঙতে পারে বা সরে যেতে পারে, মাংসপেশিতে খিঁচ বা ক্র্যাম্প হতে পারে। কী করবেন জেনে নিন।

চোট পাওয়া জায়গায় বরফ সেঁক খুব উপকারী।

গরম ও ঠাণ্ডা জলের সেঁক বা কনট্রাস্ট বাথ নিতে পারেন।

নানা ধরনের হিট থেরাপি (ওয়্যাক্স বাথ, আলট্রাসোনিক থেরাপি, ইনফ্রারেড থেরাপি, সর্টওয়েভ বা মাইক্রোওয়েভ ডায়াথার্মি) বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী নিতে হবে।

সওনা বাথ কিছু ক্ষেত্রে ভাল কাজ দেয়।

মাংসপেশিতে টান লাগলে বা খিঁচ ধরলে সাময়িক বিশ্রাম নিতে হবে।

চার ঘন্টা বাদে বাদে কয়েক বার বরফ সেঁকে উপকার পাওয়া যাবে।

পাউডার বা তেল দিয়ে মাসাজ করা যেতে পারে।

কনট্রাস্ট বাথও উপকারী।

স্প্যাজম বেশি হলে আলট্রাসোনিক বা সর্টওয়েভ ডারাথার্মি নিতে হবে।

প্রয়োজন মাংসপেশিতে হাইড্রোকর্টিসন, হায়ালুনারাইডেজ এবং জাইলোকেন ইনজেকশন নিতে হতে পারে, মাংসপেশি ছিঁড়ে গেলে অপরেশন করে সেটা ঠিক করে পরে ফিজিওথেরাপি দিতে হবে।

◆ **হার ভেঙে গেলে বা সরে গেলে ঃ** হতে পারে দুর্ঘটনা থেকে, জন্মগত ও বংশগত কারণে, বয়সকালে ক্যালসিয়মের অভাবে। অপারেশন ও প্লাস্টার করে প্রাথমিক বিপর্যয় মোকাবিলার পর আসে ফিজিওথেরাপির প্রশ্ন।

শিশুদের হাড় চুমকে গিয়ে গ্রিন স্টিক ফ্র্যাকচার হতে পারে। কলার বোন, হাত-পায়ের হাড় প্রায়ই ভাঙে। কনুইয়ের সুপ্রাকনডাইলার ফ্র্যাকচার থেকে জটিলতা দেখা দিতে পারে।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

ফিজিওথেরাপি করলে স্টিফ জয়েন্ট সাবলীল হয়। মাংসপেশি ও লিগামেন্টে ধীরে ধীরে জোর ফিরে আসে, জয়েন্ট ভাঁজ করা যায়, কর্মক্ষমতা স্বাভাবিক হয়।

শিরদাঁড়া, ঘাড়, পিঠ বা কোমরের হাড়ে ফ্র্যাকচার বা ডিসলোকেশন হলে স্পাইনালকর্ডে চাপ পড়ে হাত-পায়ের প্যারালিসিস হতে পারে। রোগীর হাঁটাচলা বন্ধ রাখতে হবে। অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে। পরবর্তীকালে কলার বা বেল্ট ব্যবহার করতে হবে। হাত-পায়ের জোর ফিরিয়ে আনার ব্যায়াম দিতে হবে। মাস্‌ল স্টিমুলেটরের সাহায্যে মাংসপেশির জোর বাড়াতে হবে।

হাড়ের জয়েন্টে চোট থাকলে এবং ব্যথা হলে গরমজলের সেঁক, বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম এবং হিটথেরাপিতে ভাল ফল মেলে।

◆ **অঙ্গহানিতে ফিজিওথেরাপি ঃ** মাসাদুর এবং সুধাচন্দ্রনের কথা এই প্রবন্ধের শুরুতেই বলেছি। কৃত্রিম অঙ্গের সাহায্যে এরা যে শুধু স্বাভাবিক তাই নয়, সাঁতার এবং নৃত্যের জগতে রীতিমতো দাপিয়ে বেড়াচ্ছেন, সুধা ব্যবহার করেন জয়পুরের আর্টিফিশিয়াল লিম্ব, মাসাদুর ব্যবহার করেন পুনের।

এই কৃত্রিম অঙ্গ দেহে খণ্ডিত স্থানে ঠিকঠাক ফিট হওয়া চাই, ওজনে হাল্কা হওয়া চাই এবং টেঁকসই হওয়া চাই। আজকাল প্লাস্টিক ছাড়াও গাছপালা, অ্যালুমিনিয়াম, স্টিল ইত্যাদি দিয়ে কৃত্রিম অঙ্গ তৈরি হচ্ছে।

ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট ফর অর্থোপেডিক্যালি হ্যান্ডিক্যাপড বা NIOH-এ কৃত্রিম অঙ্গ তৈরি হয়। ঠিকানা ঃ বনহুগলি মোড়, কলকাতা- ৭০০০৯০, ফোন : ৫৩১০২৭৯

কৃত্রিম অঙ্গ ব্যবহারের আগে ফিজিওথেরাপিস্ট দেহের খণ্ডিত স্থানে নানা ধরনের ব্যায়াম দেন। দু-তিন মাসের মধ্যে মাংসপেশি ও স্টাম্প ঠিকমতো তৈরি হবার পর কৃত্রিম অঙ্গ লাগাতে হয়।

◆ **অঙ্গ বিকৃতিতে ফিজিওথেরাপি ঃ** জন্মগতভাবে কিংবা দুর্ঘটনা এবং অপারেশনের পর দেহের নানা অঙ্গের নানারকম বিকৃতি ঘটতে পারে।

শিশুদের পায়ের বিকৃতিতে পায়ের ব্যায়াম করাতে হবে। পায়ের চেটো ধরে ধীরে ধীরে নীচের দিকে নামাতে হবে। ট্যালিপিসে পায়ের পাতা নীচের দিকে থাকলে আস্তে আস্তে উপরের দিকে তুলে ধরে ব্যায়াম করাতে হবে। আঙ্গেল জয়েন্টে ধীরে ধীরে চাপ দিয়ে উপরের ও নীচের দিকে তুলে ও নামিয়ে ব্যায়াম করাবেন। বিকৃতি বেশি হলে অপারেশন করাবার পর ফিজিওথেরাপি দিতে হবে। দিতে হবে নাইট স্পিলন্ট এবং কারেকটিভ শ্যু।

পিঠ, গাড় ও কোমরের বিকৃতিতে ব্যায়ামাসন, অপারেশন, কারেকটিভ বেল্ট, কলার ইত্যাদি প্রয়োজন হয়। ঘাড় বেঁকে গেলে (টরটিকলিস), কোমরে বাঁক (স্কোলিওসিস ও কাইফোসিস) থাকলে বিশেষ ধরনের কলার ও ব্রেস পরিয়ে, স্ট্রেচিং দিয়ে, অপারেশন করে, নানা ব্যায়াম দিয়ে সেগুলো ঠিককরতে হবে।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

পোলিও থেকে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে নানা বিকৃতি ঘটতে পারে। সেসব ক্ষেত্রেও উপরের মতোই করতে হবে।

◆ **স্নায়ুরোগে ফিজিওথেরাপি ঃ** নানা ধরনের স্নায়ুরোগে নানা রকম সমস্যা দেখা দিতে পারে। সেরিব্রাল স্ট্রোক থেকে হতে পারে মোনোপ্যারেসিস বা কোনও একটি অঙ্গের দুর্বলতা, মোনোপ্লেজিয়া অর্থাৎ সেই অঙ্গের পক্ষাঘাত, প্যারাপ্লেজিয়া বা শরীরের নীচের অংশের পক্ষাঘাত, কোয়াড্রিপ্লেজিয়া বা দুহাত দুপায়ে পক্ষাঘাত ইত্যাদি।

চিকিৎসার পাশাপাশি ফিজিওথেরাপির সাহায্যে প্রায় ক্ষেত্রেই রোগীকে সম্পূর্ণ সুস্থ ও সক্ষম করে তোলা যায়। হাত এবং পায়ের জন্য নানা ধরনের থেরাপিউটিক এক্সারসাইজ রয়েছে যেগুলো ফিজিওথেরাপিস্ট বাড়িতেই করাতে পারেন। তবে বাড়ির লোকেদের এ ব্যাপারে পূর্ণ সহযোগিতা চাই। রোগীকে সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে, মাঝেমধ্যে পাশ ফিরিয়ে দিতে হবে, উষ্ণ গরম জলে স্নান করাতে হবে কিংবা গা স্পঞ্জ করে দিতে হবে। ব্যায়ামের আগে আক্রান্ত অংশে হাল্কা করে গরম শুকনো সেঁক দিলে রোগী আরাম বোধ করবে।

চলন্ত ট্রেনে জানালার পাশে বসে ঠাণ্ডা হাওয়ার ঝাপটানি খেতে খেতে প্রাকৃতিক দৃশ্য উপভোগ করছিলেন। হঠাৎ অনুভব করলেন মুখের একদিকটা কেমন যেন বেঁকে গেল, একদিকের চোখের পাতা পুরোপুরি বন্ধ হচ্ছে না, ফুঁ দিতে পারছেন না। রোগটার নাম বেলস্ পলসি। ফেসিয়াল নার্ভ প্যারালিসিস হলে এইসব উপসর্গ দেখা দেয়। ঘাবড়াবার কিচ্ছু নেই। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে রোগী বাল হয়ে ওঠেন যদি ওষুধের পাশাপাশি ফিজিওথেরাপি করেন।

হাতের চেটো দিয়ে মুখের যে দিকটা বেঁকে গেছে তার উল্টোদিকটা ম্যাসাজ করবেন।

ঠোঁটদুটো সরু করে বাঁশিতে ফুঁ দেওয়ার ভঙ্গী করবেন। নাকের পাটা দুটো ফোলাবেন। ভ্রূ দুটো বারে বারে কোঁচকাবেন। প্রয়োজনে স্টিমুলেটর ব্যবহার করে মাংসপেশির ক্ষমতা ফিরিয়ে আনতে হবে।

সেরিব্রাল পলসি একটি জন্মগত রোগ, ধরা পড়ে শিশুর এক থেকে দেড় বছর বয়সের মধ্যে। শিশু মানসিক ভারসাম্যহীন হয়ে থাকে। এদের চিকিৎসা করার জন্য বিশেষ ধরনের প্রতিষ্ঠান রয়েছে। বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত ফিজিওথেরাপিস্টরাই একমাত্র এদের ফিজিওথেরাপি করতে পারেন। অপরিসীম ধৈর্য, দক্ষতা এবং অনুভূতিসম্পন্ন মন চাই এজন্য।

◆ **বাতের রোগে ফিজিওথেরাপি ঃ** প্রথমেই বলি, বাত কিন্তু একটিমাত্র রোগ নয়, বরং বলা ভাল একই পরিবারভুক্ত অনেকগুলো রোগ। চলতি কথায় হাড় সংক্রান্ত যে কোনও রোগই আমাদের কাছে বাত। হাড়ের প্রদাহ বা ইনফ্লামেশনকে বলা হয় আর্থ্রাইটিস—এটা যেমন বাত, তেমনি বিভিন্ন মাংসপেশি, লিগামেন্ট ও টেনডনের ব্যথা,

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

ক্ষয়, আড়ষ্টতা—এগুলোও কিন্তু বাত। ডাক্তারি পরিভাষায় এদের বলে সফট্ টিস্যু রিউমাটিজম। মোটামুটি সন্ধির বাত এবং পেশির বাত, এই দুভাগে বাত পরিবারকে ভাগ করা যায়।

◆ **স্পনডাইলোসিস** ঃ লোকে বলে স্পনডিলাইটিস। দুটো কখনই এক নয়। স্পনডিলাইটিস হল জীবাণু সংক্রমণের পলে হাড়ে প্রদাহ আর স্পনডাইলোসিস হল নানা কারণে হাড় ক্ষয়ে যাওয়া। ঘাড়ে হলে বলে সার্ভাইকাল আর কোমরে হলে লাম্বার স্পনডাইলোসিস। নানা ধরনের ব্যায়ামাসন, হিটথেরাপি, মাসাজ এবং কলার বেল্ট এই রোগের ফিজিওথেরাপিতে ব্যবহার করা হয়। আগেই এই ব্যাপারে বিস্তারিত আলোচনা করেছি, এখন কয়েকটি সাবধানতার কথা বলি।

টেবিলে বসে ঝুঁকে পড়াশোনা বা অন্য কাজ করবেন না।

বেশি নরম গদি-তোষক এবং উঁচু বালিশ ব্যবহার করবেন না।

দেহের মেদ কমান। সুষম খাদ্য খান এবং টেনশন কমান।

শিরদাঁড়ায় যেন বাবে বারে চোট না পড়ে।

প্রতিদিনই হালকা কিছু ব্যায়াম এবং কায়িক পরিশ্রম করুন।

বিশ্বাস রাখু বৈজ্ঞানিক চিকিৎসায়।

এক হাতে ওজন বইবেন না। দু'হাতে ভাগাভাগি করে নিন।

◆ **অ্যানকাইলোজিং স্পনডিলাটিস** ঃ বিশেষ এক ধরনের কষ্টদায়ক বাত যেখানে শিরদাঁড়ার বিভিন্ন জন্টে প্রদাহ, আড়ষ্টতা, পুড়ে যাওয়া, বেঁকে যাওয়া ইত্যাদি উপসর্গ দেখা যায়। এতে বেশি ভোগেন পুরুষেরাই। এটি একটি বংশগত রোগ। বাড়াবাড়ি পর্যায়ে শিরদাঁড়া ধনুকের মতো বেঁকে যায়।

ফিজিওথেরাপিই এই রোগের প্রধান চিকিৎসা। গরম সেঁক, আলট্রাসোনিক থেরাপি, সর্টওয়েভ ডায়াথার্মি, স্পাইনাল এক্সটেনশন এক্সারসাইজ এগুলো করতে হবে।

◆ **রিউমাটয়েদ স্পনডিলাইটিস** ঃ এ এক দীর্ঘস্থায়ী বাতব্যাধি। সাধারণত দেহের দুপাশের একই ধরনের জয়েন্ট এতে আক্রান্ত হয়। মাংসপেশি, স্নায়ু, টেনডন, লিগামেন্ট সবই ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এটা এক ধরনের অ্যান্টিজেন-অ্যান্টিবডি বিক্রিয়াজনিত অটোইমিউন ডিজিজ।

রোগের লক্ষণ হচ্ছে হাতের আঙুলের গাঁটে গাঁটে ব্যথা এবং আড়ষ্টতা, পায়ের আঙুলেও আড়ষ্টতা, ছোট ছোট গুটি দেখা যায় বিভিন্ন জয়েন্টে, জ্বর হয়, ওজন কমে, রোগী ধীরে ধীরে পঙ্গু হয়ে পড়েন।

ফিজিওথেরাপি প্রথম থেকে করলেই উপকার পাওয়া যায়। আঙুলের ব্যায়াম, ফিংগার, স্পিন্টের ব্যবহার, হিট থেরাপি ও নানা ব্যায়ামাসনের মাধ্যমে রোগীকে সুস্থ করার চেষ্টা করা হয়।

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

◆ **অন্যান্য রোগে** ঃ এছাড়া ডায়াবেটিসে, ক্রনিক পেটের অসুখে, ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিসে, হাঁপানিতে, হার্ট সার্জারির পরে, শ্বাসপথের পক্ষাঘাতে, স্নায়ু দুর্বলতায় ফিজিওথেরাপি করলে উপকার পাওয়া যায়।

◆ **ফিজিওথেরাপি সেন্টার** ঃ ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট ফর দি অর্থোপিডেকালি হ্যান্ডিক্যাপড বা NIOH : বনহুগলি মোড় (ডানলপের কাছে), কলকাতা- ৯০, ফোন- ৫৩১০২৭৯। সকাল ৯টা থেকে ১২টা পর্যন্ত এক টাকার বিনিময়ে রোগী দেখা হয়। কৃত্রিম অঙ্গ প্রদানের ব্যবস্থা আছে। নিম্ন আয়ের প্রতিবন্ধীরা জনপ্রতিনিধির শংসাপত্র নিয়ে এলে বিনামূল্যে কৃত্রিম অঙ্গ পেতে পারেন।

◆ **স্পোর্টস অথরিটি অফ ইন্ডিয়া বা SAI** ঃ সেক্টর থ্রি, সল্টলেক সিটি, কলকাতা- ৭০০০৯৮। ফোন : ৩৩৫১২৮৮। সোম থেকে শুক্র সকাল ৯টা থেকে রোগ দেখা হয়।

মেডিকেল কলেজ, আর জিকর, নীলরতন, ন্যাশানাল, এস এস কে এম, বর্ধমান, বাঁকুনা ও উত্তরবঙ্গ কলেজে হাসপাতালের ফিজিওথেরাপি বিভাগ।

◆ আকুপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতি ◆

এই আকুপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতি এমনই একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যে, যাতে বিনা যন্ত্রের সাহায্যে এবং কোন পরীক্ষা না করেই রোগ নির্ধারণ করা ও রোগের চিকিৎসা করা যায়। এই পদ্ধতিতে রোগের নিদান এবং উপচার একই প্রেশার বিন্দু (Pressure Point) দ্বারা করা যায়। এই প্রেশার পয়েন্ট প্রত্যেকটি মানুষের হাত এবং পায়ের তালুতে পাওয়া যায়। প্রত্যেক ব্যক্তির নিজের হাত বা পায়ে পাওয়া প্রেশার বিন্দুকে টিপে দরে জানা যায় যে সেই ব্যক্তির কি রোগ হয়েছে এবং তার চিকিৎসাও স্বয়ং রোগীই করতে পারে।

এই চিকিৎসা পদ্ধতিতে দেহকে দুটি ভাগে বিভক্ত করা হয়—ডান ও বাম। যে অঙ্গ দেহের বাঁদিকে স্থিত আছে, তার চিকিৎসার জন্য দুটি হাতের তালু এবং পায়ের তালুতে প্রেশার বিন্দু পাওয়া যায়। যে অহগ শুধুমাত্র একভিাগে পাওয়া যায়, তাদের প্রেশার বিন্দু সেইদিকের ডান অথবা বাম হাত অথবা পায়ের তলায় পাওয়া যায়। কিছু রোগের প্রেশার বিন্দু হাত ও পায়ের ওপরের অংশেও পাওয়া যায় এবং কিছু রোগের প্রেশার বিন্দু দেহের অন্যান্য অংশেও পাওয়া যায়।

চোখের রোগের জন্য দুটি হাতের প্রথম অর্থাৎ তর্জনী এবং দ্বিতীয় আঙুল অর্থাৎ মধ্যমার নীচে হাতের তালুর প্রেশার বিন্দুর উপর চাপ দিলে চোখের রোগ, যেমন—লাল হওয়া, জল পড়া, চোখের পাতায় চুলকানি, দৃষ্টি দোষ এবং ছানি প্রভৃতি রোগ নিরাময় হয়।

কানের রোগের জন্য তৃতীয় অর্থাৎ অনামিকা এবং চতুর্থ অঙ্গুলি অর্থাৎ কনিষ্ঠার নীচে হাতের তালুর ওপর চাপ দিলে কানে পূঁজ বেং কম শোনা পর্যন্ত নিরাময় হয়।

হাঁপানি ও কাশির জন্য চোখের প্রেশার বিন্দুর অল্প নীচে চাপ দিলে ফুসফুস সম্পর্কিত রোগ দূর হয়। এর প্রেশার বিন্দু দুটি হাতে পাওয়া যায়। দুটি হাতের মাঝে প্রেশার বিন্দুর ওপর চাপ দিলে নাভি নিজের কেন্দ্রে স্থিত হয়ে যায়।

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

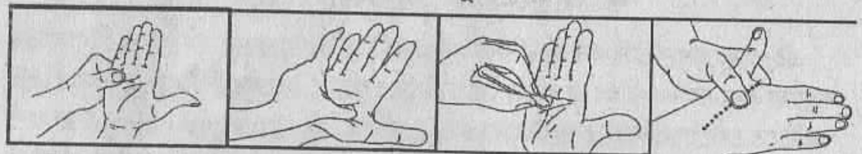
◆ আকুপ্রেশার দেবার সময় ◆

চিকিৎসার সময় —সকালে খালি পেট চিকিৎসা করার উপযুক্ত সময়। এতে তাড়াতাড়ি ফল হয়। যদি সামান্য কিছু খাওয়া যায়, তাহলে চিকিৎসা খাবার এক ঘণ্টা বাদ করলে সুফল পাওয়া যায়। এই প্রকার চিকিৎসা দিনে দু'বার করতে হবে। চিকিৎসার ওষুধ দুই থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত হওয়া চাই। এর মধ্যে চাপ প্রেশার বিন্দুর ওপর ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত দেওয়া যায় বেং পুনরায় ২-৩ সেকেন্ড পর্যন্ত চাপ দেওয়া বন্ধ করতে হবে। পুনরায় ঐ বিন্দুর ওপর ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত চাপ দিতে হবে। এই প্রক্রিয়া ২ থেকে ৫ মিনিট পর্যন্ত চালাতে হবে। চিকিৎসার সময় নির্বাচন রোগীর বয়স এবং রোগের তীব্রতা দেখে করতে হবে।

গর্ভবতী মহিলাদের প্রজনন অঙ্গ থেকে সম্বন্ধিত প্রেশার বিন্দুগুলির ওপর চাপ দেওয়া চলবে না।

◆ প্রেশার দেবার বিভিন্ন বিধি ◆

বুড়ো আঙুলের সহেগ প্রেশার দেবার উপযুক্ত বিধি।



আঙুল সোজা করে প্রেশার দেওয়া চলবে না

বেশী চাপ দেবার জন্য এক আঙুলের ওপর দ্বিতীয় বুড়ো আঙুল রেখে প্রেশার দিতে হবে।

কিছু কেন্দ্র, বিশেষ করে পীঠের ওপর দুটি বুড়ো আঙুল যুক্ত করে প্রেসার দিন।

কিছু কেন্দ্র, যথা পেটের ওপর হাতের তিনটি আঙুল একসঙ্গে করে প্রেশার দিতে হবে। পেটের ওপর দুটি হাত্তের আঙুলগুলি এক সঙ্গে করে রাখতে হবে।

◆ মুখের ওপর বিভিন্ন আকুপ্রেশার কেন্দ্র ◆

রোগ অনুযায়ী প্রত্যেক কেন্দ্রের ওপর হাতের বুড়ো আঙুল ও হাতের আঙুলের সাহায্যে ৫ থেকে ৭ সেকেন্ড পর্যন্ত তিনবার হালকা ও গভীর প্রেশার দিন।

১। মাসিক ধর্মের বিকার
২। ২, ৪, ৮, ৯, ১৩ ও ১৪ নজলা
মাথা ভারী বোধ
৩। পেড়ু-কোঁখ বিকার
৫। মাথার যন্ত্রণা, মাথা ঘোরা
৬। ৬ ও ১৬ তীব্র মাথার যন্ত্রণা
৭। ৭ ও ১৫ নিদ্রায় বিঘ্ন
১০। রজোনিবৃত্তির রোগ
১১। গলা, কাশি, শ্বাসকষ্ট ও হাপানী
১২। দাঁতের যন্ত্রণা

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

◆ আকুপ্রেশারের কিছু টোটকা ◆

আকুপ্রেশার বিভিন্ন রকমের হয় এবং সংখ্য আকুপ্রেশারের কথা আমরা জানি এবং এটি স্বল্পপরিসরে সবগুলো নিয়ে আলোচনা করাটা খুবই মুশকিল। তাই যেগুলি অত্যন্ত জরুরি তা নিয়েই আলোচনা করা হল।

হার্ট— বাঁ হাতের কড়ে আঙুল ও মধ্যমার মাঝখান এবং হার্টলাইনের একটু ওপর দিকের অংশে বুড়ো আঙুল দিয়ে এক মিনিট থেকে দু'মিনিট পর্যন্ত চাপ দিন। তবে একটানা চাপ নয়, চাপ দিয়ে ছেড়ে দিন, আবার চাপ দিন। যদি চাপ দেওয়ার ফলে ওই জায়গায় ব্যথা অনুভব করেন তাহলে বুঝতে হবে হার্টে কোনও সমস্যা আছে বা হতে পারে।

সুগার— দু'হাতের হেডলাইন রেখার ঠিক ওপরে বুড়ো আঙুল দিয়ে এক থেকে দু'মিনিট চাপ দিন। একটানা চাপ নয়। চাপ দেবেন, আবার ছাড়বেন। যাঁদের সুগার আছে, তাঁরা দিনে চার-পাঁচবার এটা করলে সুগার ধীরে ধীরে কমবে। শুধু তাই নয়, রোগাক্রমণের সম্ভাবনা থাকলে তা প্রতিরোধ করা যাবে।

থাইরয়েড— বাঁ হাতের বুড়ো আঙুলের আশপাশের ফোলা অংশের ওপর বুড়ো আঙুল দিয়ে ধীরে ধরে এক থেকে দু'মিনিট ধরে চাপ দিন। এর ফলে আস্তে আস্তে রোগ উপশম হবে।

কিডনি— বাঁ হাত ও ডান হাতের তালুর ঠিক মাঝখানে এক থেকে দু'মিনিট চাপ দিন এবং ছাড়ুন। মনে রাখবেন, যে কোনও জায়গায় আকুপ্রেশার করার পর কিডনির আকুপ্রেশার করাটা বাধ্যতামূলক।

মস্তিষ্কের যে কোনওরকম

সমস্যা— দু'হাতের বুড়ো আঙুলের ডগায় এক থেকে দু'মিনিট চাপ দিন। এর ফলে মস্তিষ্ট আরও সতেজ হবে। দিনে দু'তিনবার এরকম করা যেতে পারে।

টেনশন কমাতে— দু'হাতের মধ্যমা ও অনামিকার মাঝখানে এক থেকে দুই মিনিট বুড়ো আঙুল দিয়ে চাপ দিন এবং ছাড়ুন। যখনই বুঝতে পারবেন কোনওরকম দুশ্চিন্তা আপনাকে গ্রাস করবে তখনই এইভাবে চাপ দিতে শুরু করুন।

চোখ— দুই হাতের তর্জনী ও মধ্যমার মাঝখানে বুড়ো আঙুল দিয়ে ধীরে ধীরে এক থেকে দুই মিনিট চাপ দিলে চোখের উপকার হবে। চোখের প্রেশার কমাতেও সাহায্য করবে।

দাঁতের ব্যথা— দু'হাতের সবকটি আঙুলকে জড়ো করে মেজেতে আস্তে আস্তে ঠুকতে শুরু করুন বা চাপ দিন। ধীরে ধীরে দাঁতের ব্যথা কমে যাবে।

কোমরে ব্যথা— দুহাতের তর্জনী ও বুড়ো আঙুলের মাঝখানে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চাপ দলে মিনিট খানেকের মধ্যে কোমরের ব্যথা কমে যাবে।

লো-প্রেশার— দু হাতের মধ্যমার ডগায় চাপ দিলে লো-প্রেশারের রুগিরা উপকৃত হবেন।

ঘুম ও টেনশন—দুহাতের অনামিকার ডগায় চাপ দিলে টেনশন কমবে ও ঘুম আসবে।

হাঁটুর ব্যথা— দুহাতের হেডলাইনের ঠিক নিচে বুড়ো আঙুল দিয়ে ধীরে ধীরে এক থেকে দুমিনিট চাপ দিন। দিনে এটি তিন-চারবার করা যেতে পারে।

বাচ্চাদের সমস্যা— যেসব বাচ্চা রাতে বিছানা ভিজিয়ে ফেলে তাদের দু'হাতের কড়ে আঙুলের ডগায় চাপ দিলে উপকার পাবেন।

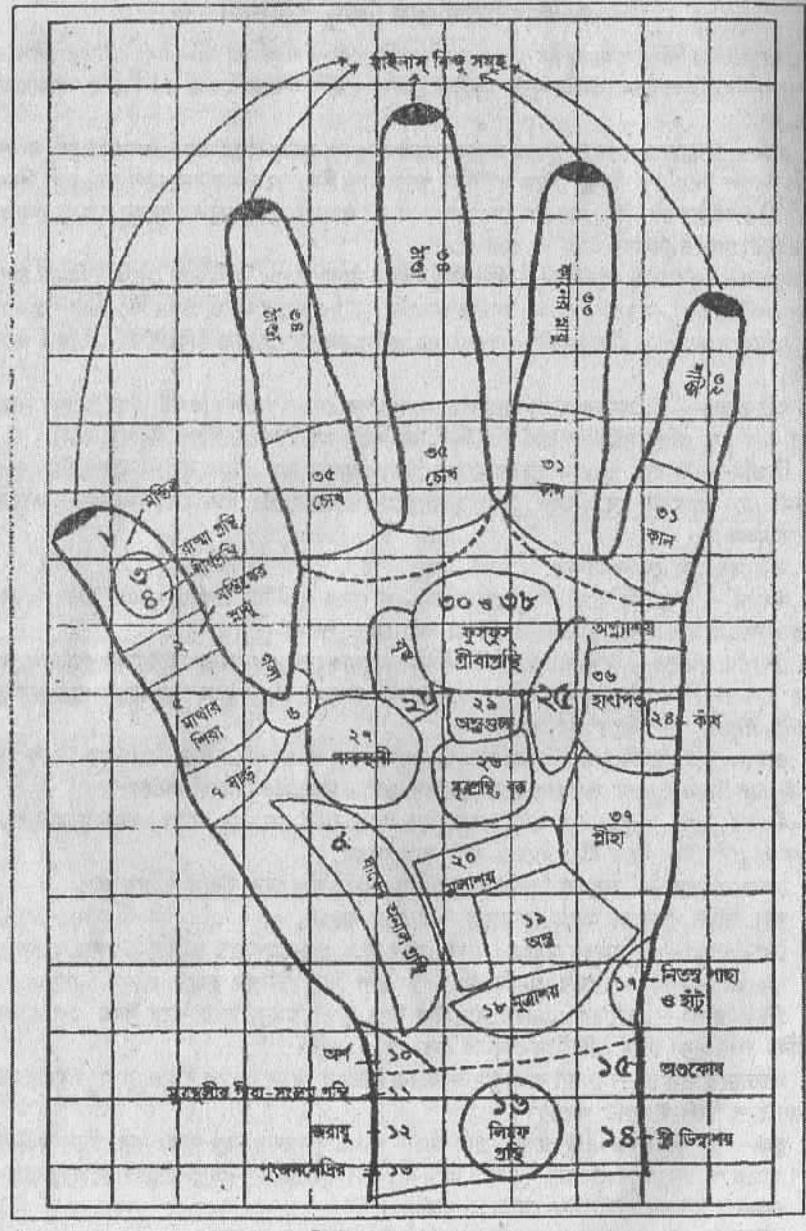
চুল— চুল পড়া বন্ধ এবং চুলের গ্রোথ ভালো করতে দু'হাতের নখে নখে ঘষুন। দিনে যতবার খুশি করতে পারেন। তবে খাওয়ার পর করা যাবে না। এবং মহিলার কখনও দুই হাতের বুড়ো আঙুলের নখ একসঙ্গে ঘষবেন না। গোঁফ বেরোতে পারে।

সাইনাস—দুই হাতের আঙুলের ডগা মাটিতে আস্তে আস্তে চাপুন।

নাক বুজে থাকা— বাচ্চাদের সর্দি-কাশি হামেশাই হয়, নাক বুজে যায়। এক্ষেত্রে নাকের দু'পাশ ত্রিশ থেকে চল্লিশ সেকেন্ড আস্তে আস্তে টিপলে বন্ধ নাক খুলে যাবে।

www.facebook.com/shifakhana

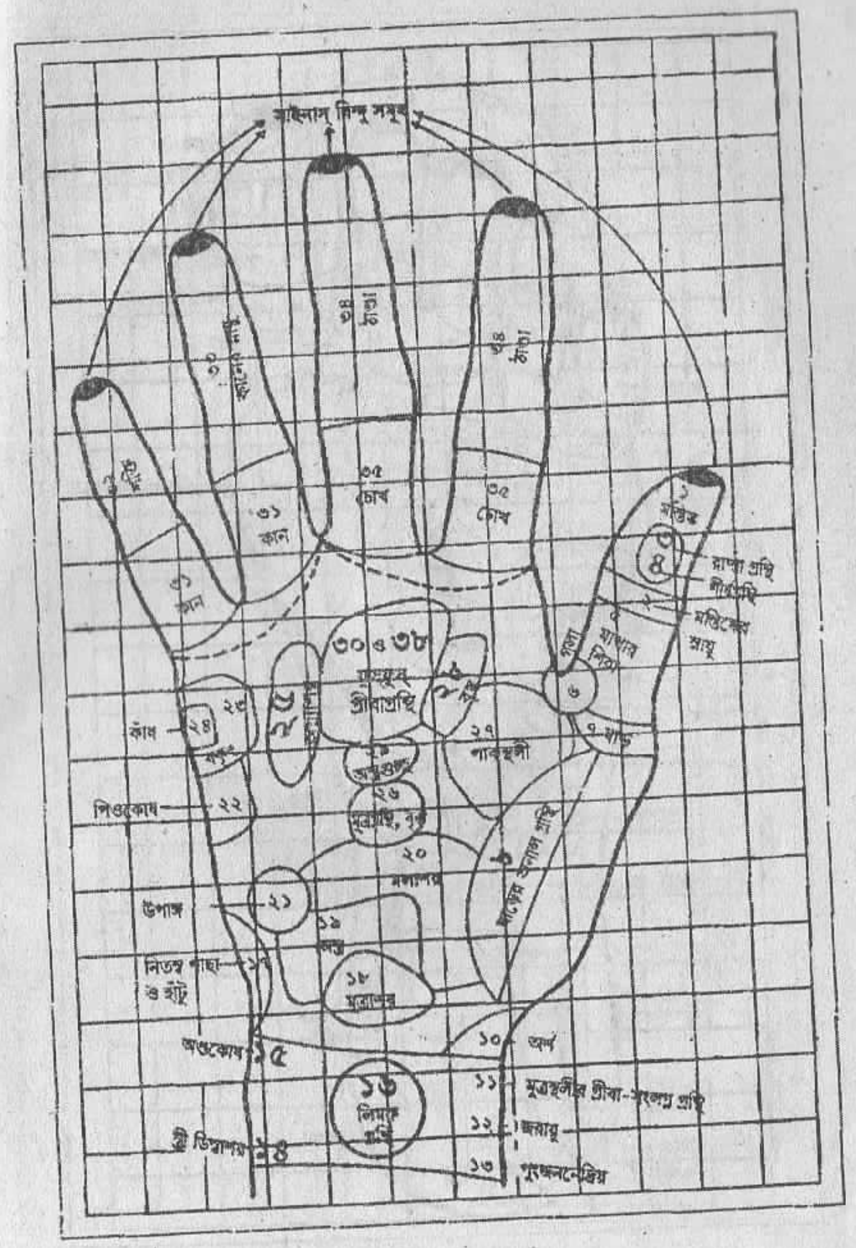
www.Shifakhana.com



চিত্র ৩৯ (ক) : বাম হস্ত
বাম হাতে অবস্থিত বিন্দুগুলির দেহের বিভিন্ন অঙ্গ
এবং অনাল গ্রন্থির সঙ্গে যোগাযোগ রয়েছে।

www.youtube.com/shifakhana

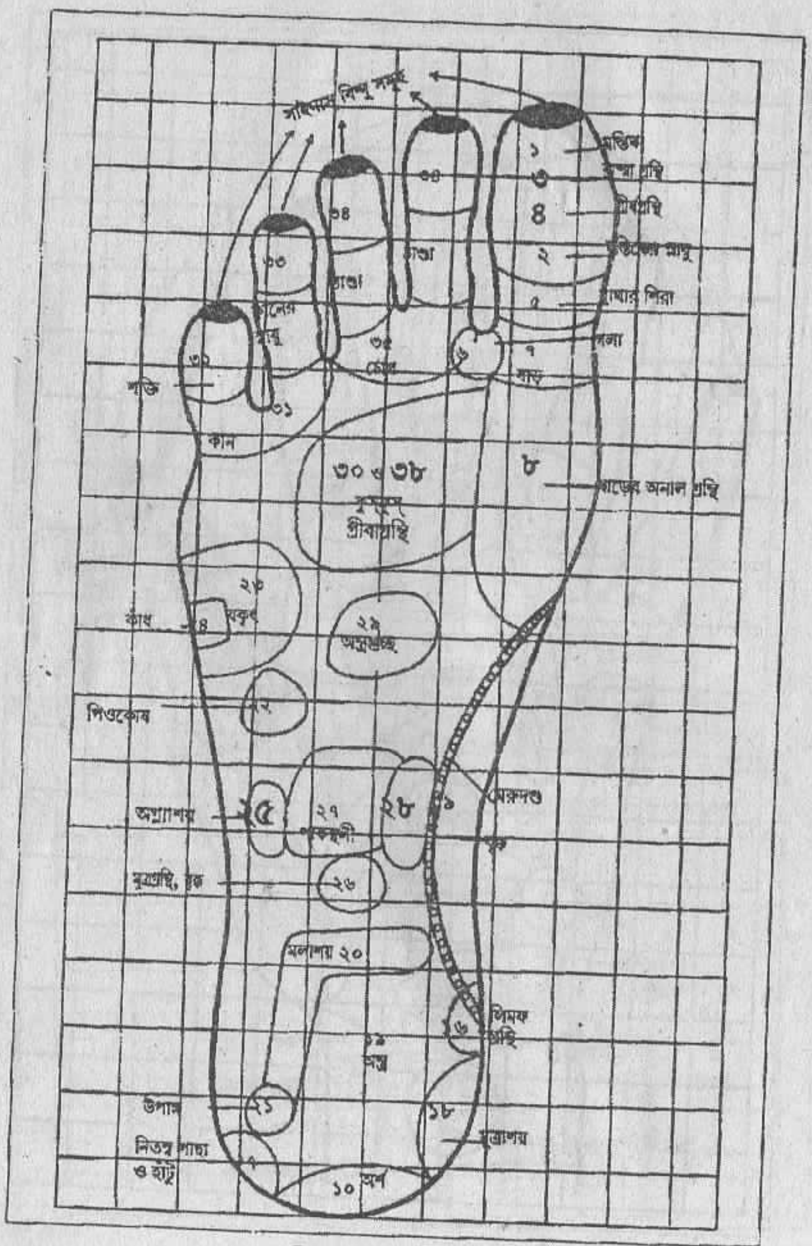
www.Shifakhana.com



চিত্র ৩৯ (খ) : ডান হস্ত
চিকিৎসার জন্য হাতের এই বিন্দুগুলির উপর
এবং চারপাশে চাপ দিতে হবে

www.facebook.com/shifakhana

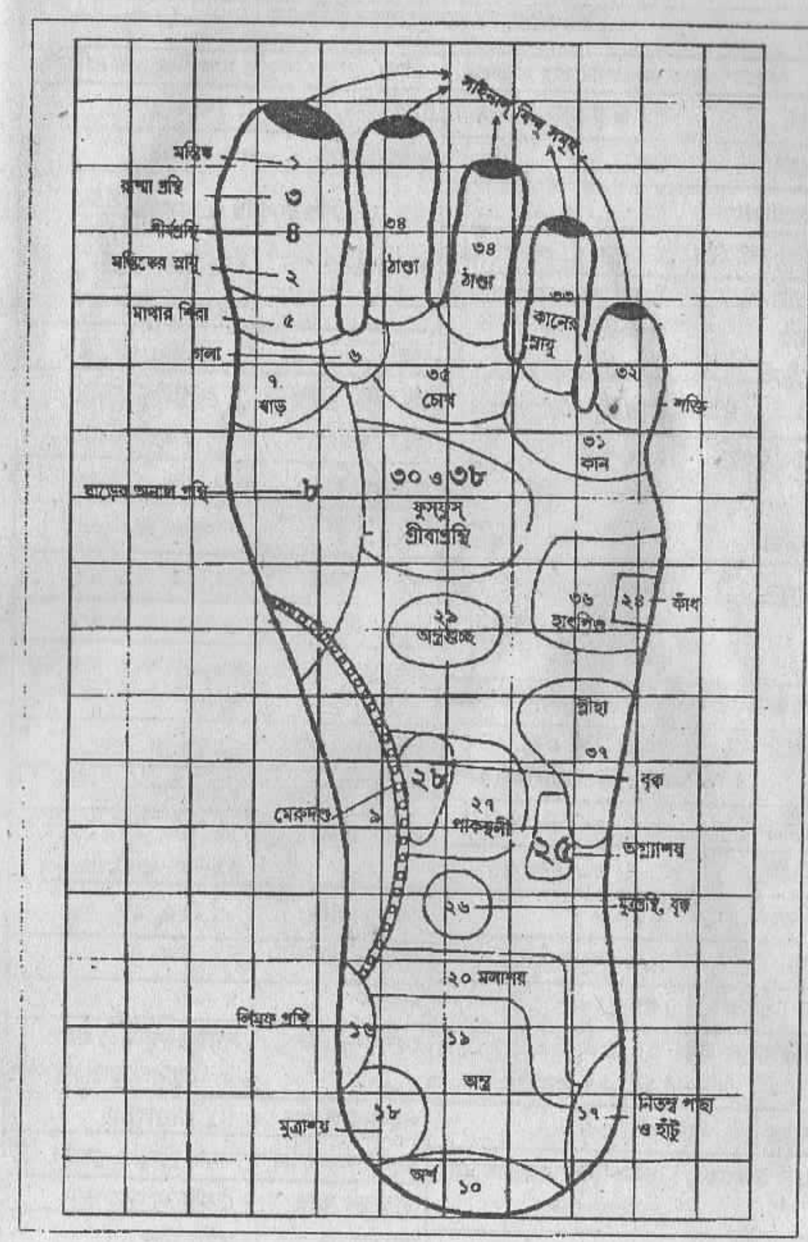
www.Shifakhana.com



চিত্র ৪০ (ক) : ডান পা
চিকিৎসার জন্য পদতলের এই বিন্দুগুলির উপর এবং চারপাশে চাপ দিতে হবে

www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com



চিত্র ৪০ (খ) : বাম পা
বাম পায়ে অবস্থিত বিন্দুগুলির দেহের বিভিন্ন অঙ্গ এবং অনাল গ্রন্থির সঙ্গে যোগাযোগ রয়েছে

www.facebook.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

বিভিন্ন রোগের অ্যাকুপ্রেশার চিকিৎসা

রোগ	বিশেষ বিন্দুতে চাপ দিয়ে তার প্রতিকার
অ্যালার্জি	২১ ও ক্যালসিয়াম ট্যাব
রক্তাল্পতা	৩৭
Appendicities	২১
হাঁপানি রোগ, হাঁচি	১ থেকে ৭, ৩০ ও ৩৪
বাত, গ্রন্থিবাত/ পক্ষাঘাত এবং স্ট্রোক	সমস্ত বিন্দু, হাত ও পায়ের আঙ্গুলের ডগা ও তামা-রূপা ও সোনা মিশিয়ে ফোটানো জল
নাক বন্ধ হওয়া	১-৭, ৩৪
ফোঁড়া	১৬ এবং ২৬
হাড় ভাঙা	১৬ এবং ২৬
পোলিও	সমস্ত বিন্দু দিনে দুই বার, তামা-রূপা ও সোনা দিয়ে ফোটানো জল
বসন্ত, জল বসন্ত	২২, ২৩, ২৯ এবং ৩৮
দাঁত ওঠা	সমস্ত বিন্দু এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট
হুপিং কাশি	১-৭, ৩০, ৩৪ ও ৩৮
সর্দি-কাশি	১-৭, ৩০ এবং ৩৪
বধিরতা	৩১
বহুমূত্র	২৫ এবং ২৬
মূকত্ব (বোবা)	৩১
পেটের অসুখ-বমি	১৯, ২০, ২১, ২২, ২৩, ২৫, ২৭ এবং ৩৮
কানে ব্যথা ও পুঁজ	৩১, ১৬
মৃগী/ফিট হওয়া	সমস্ত বিন্দু এবং কানের লতিতে চাপ
চোখের ছানি	৩৫
ঠাণ্ডা লেগে জ্বর	১-৭, ৩০ এবং ৩৪
ম্যালেরিয়া জ্বর	১-৭, ৩০, ৩৪ এবং ৩৭

রোগ	বিশেষ বিন্দুতে চাপ দিয়ে তার প্রতিকার
ব্রংকাইটিস/ পোড়া/	১ থেকে ৭,
নিউমোনিয়া	৩০ ও ৩৪
শিশুর ব্যাধি ও অসুস্থতা	
প্রবল কম্পন	১-৫, ২৮ ও ৩৮ কানের লতিতে চাপ
কান্না	১-৭, ২২, ২৩, ২৭
কণ্ঠনালীর রোগ (ডিপথিরিয়া)	১ থেকে ৭, ২৯, ৩০, ৩৪, ৩৬ এবং ৩৮
বমবাড়/কেশীবাড়	সব বিন্দু, ৩, ৮, ৩৮
হাম	সববিন্দু৩৪,২৯,৩০,৩৮
পেটেগ্যাসওবেদনা	১৯, ২২, ২৩, ২৭
গ্যাসট্রো-এনটেরাইটিস	১৯,২২,২৩,২৬,২৭,৩৮
হৃদরোগ	৩৬ এবং সমস্ত বিন্দু দিনে দুইবার
হারনিয়া-প্রোস্টেট্	১১ থেকে ১৫
হিক্কা, হিষ্টিরিয়া	১১ থেকে ১৫
জণ্ডিস্ যকৃত রোগ	১৯, ২০, ২২, ২৩, ২৫, ২৭, ২৮ এবং ৩৮
পেটের অসুখ/ আমাশয়/কলেরা	১৯, ২০, ২২, ২৩, ২৫, ২৭, ৩৮
স্বরভঙ্গ	৭
মেনিন্জাইটিস্	সমস্ত বিন্দু ও ১-৪ ও সোনা ফোটানো জল
পুরুষের সমস্যা	১১ থেকে ১৫
মানসিক অবসাদ হতোদ্দম ভাব	সমস্ত বিন্দু ও সোনা ফোটানো জল পান
মাম্পস্	সমস্ত বিন্দু
নাক দিয়ে রক্তপড়া	হাতওপায়েরআঙ্গুলেরডগা
পিঠে ব্যথা	৯ এবং ১৬

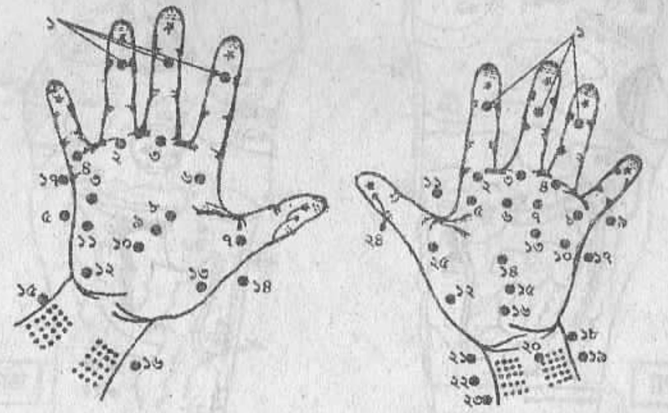
www.Shifakhana.com

রোগ	বিশেষ বিন্দুতে চাপ দিয়ে তার প্রতিকার
পায়ে ব্যথা	২৬, নিতম্বগত বিন্দুগুলি এবং রোলারে পা গড়ান
ঘাড়ে ব্যথা	৭ এবং ৯
থাইরয়েড	৬ এবং ৭
ঠাণ্ডায় মাথা ব্যথা	১-৭ ও ৩৪
গরমে মাথা ব্যথা	২২, ২৩, ২৫ এবং ২৬
স্লিপ্‌ডিস্ক-স্যার্ভিকাল	৯ এবং ১৬
স্পনডিলাইটিস নিতম্বগত ব্যথা	৯ ও ১৬ এবং পায়ের নিতম্বগত স্নায়ু
পেটে ব্যথা	১৯, ২২, ২৩ এবং ২৭
দাঁত ব্যথা	হাতের আঙ্গুলের ডগায় অবিরাম চাপ

রোগ	বিশেষ বিন্দুতে চাপ দিয়ে তার প্রতিকার
বুক ধরফড়ানি	১৫ও১৭নম্বরেবিন্দুগুলি
অর্শ	১০ এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসা
সাইনাস	হাতওপায়েরআঙ্গুলেরডগা
চর্ম রোগ	২৬ ও স্বাস্থ্যকর পানীয়
সর্দিগর্মি; নাক দিয়ে রক্তপড়া	হাত ও পায়ের আঙ্গুলের ডগা
টনসিল	১-৭, ২৯, ৩০ ও ৩৪
টাইফয়েড রোগ	১৯, ২২, ২৩, ২৬ ও ২৭ এবং রূপা ও সোনা ফোটানো জল
প্রস্রাবের ব্যারাম/ পাথর	৮, ১১ থেকে ১৫, ১৮ এবং ২৬

◆ হাতের বিভিন্ন আকুপ্রেশার চিহ্ন ◆

ডান হাত ঃ ১। বিবর সম্বন্ধিত কেন্দ্র ২। চক্ষু ৩। চক্ষু ৪। কান ৫। পিত্তাশয় শূল ৬। বৃক ৭। ঘান, থাইরয়েড ৮। বৃহদন্ত্র ৯। অন্ত্র ১০। মূত্রাশয় ১১। যকৃৎ ১২। গৃধসী ১৩। পরাবটু ১৪। মেরুদণ্ড ১৫। ডিম্বগ্রন্থি, অণ্ডকোষ, লিঙ্গ ১৬। কমর, গর্ভাশয়, পৌরুষ গ্রন্থি ১৭। কাঁধের আড়ষ্টতা



বাম হাত ঃ ১। বিবর সম্বন্ধিত কেন্দ্র ২। চক্ষু ৩। চক্ষু ৪। কান ৫। শ্বাস ৬। নাসিকা ৭। ফুসফুস ৮। কান ৯। কাঁধের আড়ষ্টতা ১০। হৃদয় ১১। আমাশয় ১২। থাইরয়েড, প্যারাথাইরয়েড ১৩। শ্বাস নালিকা ১৪। কোলন ১৫। অন্ত্র ১৬। মূত্রাশয় ১৭। প্লীহা ১৮।

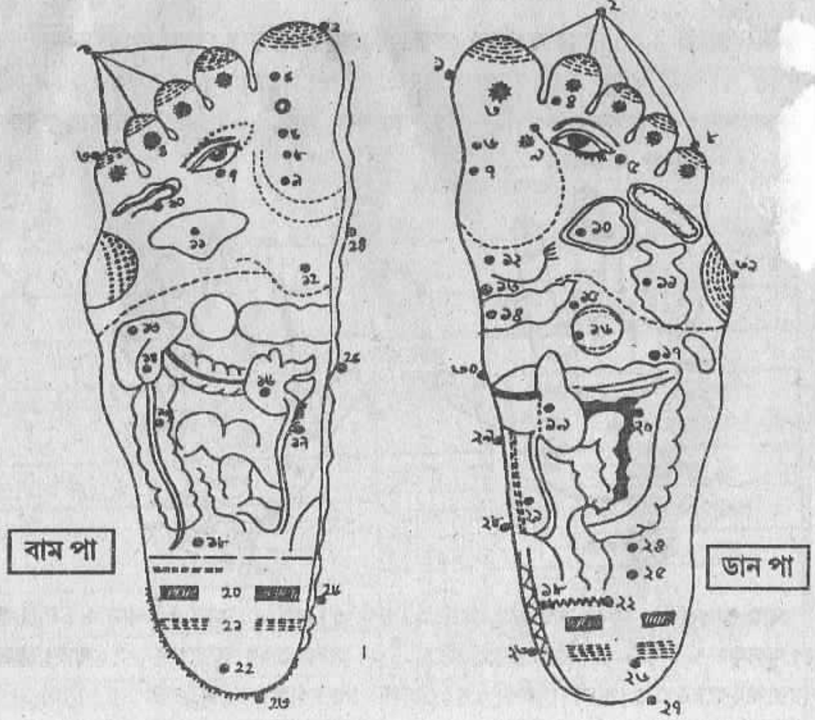
www.Shifakhana.com

ডিম্বগ্রন্থি ১৯। অণ্ডকোষ ২০। গর্ভাশয় নলিকা ২১। গর্ভাশয় ২২। মূত্রাশয়গ্রন্থি ২৩। লিঙ্গ ২৪। পিটুইটারি গ্রন্থি, প্রিনিয়ল গ্রন্থি ২৫। ঘাড়, থাইরয়েড।

◆ পায়ের তলায় বিভিন্ন আকুপ্রেশার বিন্দু ◆

১। মানসিক সম্বন্ধিত প্রতিবিম্ব ২। ঘাড়ের পাশের ৭টি কশেরুকা ৩। ডান পা ৪। সাইনাস সম্বন্ধিত প্রতিবিম্ব কেন্দ্র ৫। পিটুইটারি গ্রন্থি ৬। পিনিয়াল, গর্দান ৭। চক্ষু ৮। থাইরয়েড, প্যারাথাইরয়েড ৯। নাক, টনসিল কেন্দ্র ১০। কান ১১। ডান ফুসফুস ১২। আমাশয় ১৩। নাভি চক্র ১৪। যকৃৎ ১৫। পিত্তাশয় ১৬। বৃক্ক ১৭। অন্ত্র ১৮। বাত নাড়ী ১৯। মূত্রাশয় ২০। প্রজনাঙ্গ ২১। পা ২২। মলাশয় ২৩। অর্শ ২৪। পীঠের উর্ধ্বাংশের ১২টি কশেরুকা ২৫। মেরুদণ্ডের হ্নান লম্বার অংশ ২৬। কক্সিজিয়াল জেক্রাম।

১। ঘাড়ের অংশের ৭টি কশেরুকা ২। মস্তিষ্ক সম্পর্কিত প্রতিবিম্ব ৩। পিটুইটারি গ্রন্থি পিনিত্তল, গর্দান ৪। সাইনাস সম্পকি৩ত প্রতিবিম্ব, চক্ষু ৫। শ্বাস নালিকা ৬। থাইরয়েড ৭। প্যারাথাইরয়েড, নাক ৮। বাঁ পা ৯। টনসি[illegible] ১০। বাম ফুসফুস ১১। বৃদয় ১২। গ্রন্থিকেন্দ্র ১৩। আমাশয় ১৪। অগ্ন্যাশয় [illegible]ন্থি ১৬। নাভিচক্র ১৭। প্লীহা, ১৮। মূত্রাশয় ১৯। বৃক্ক ২০। অন্ত্র ২১। গবিনী ২[illegible] ২৩। কস্মিজিয়ান সেক্রাস ২৪। সায়াটিকা বাত নাড়ী ২৫। প্রজনাঙ্গ ২৬। মলাশয় ২৭। অর্শ ২৮। লাম্বার অংশ ২৯। মেরুদণ্ডের হাড় ৩০। পিঠের উপরের অংশের ১২টি কশেরুকা ৩১। কান ও বধিরতা রোগ



www.youtube.com/shifakhana

www.Shifakhana.com

www.facebook.com/shifakhana