

கை சிகிச்சை அடிப்படைகள்

கை சிகிச்சை என்பது ஒரு நடைமுறை, கைகள் மீது கூட்டாண்மை ஆகும்: சிகிச்சையாளர் ஒரு தனிப்பயன் அடுக்குகளை வடிவமைத்து சரிசெய்கிறார் மற்றும் வருகைகளுக்கு இடையில் மீட்பை ஊக்குவிக்கும் பயிற்சிகளை உங்களுக்குக் கற்பிக்கிறார்.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

கை சிகிச்சை என்பது உடலியல் சிகிச்சை மற்றும் தொழில் சிகிச்சை ஆகும். கை, மணிக்கட்டு, மற்றும் முழங்கை. பெரும்பாலான மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் ஒரு கை சிகிச்சையாளர் வழக்கமாக; அவர்கள் ஒரு வெற்றிகரமான மாறும் மக்கள் ஒரு வெற்றிகரமான மீட்பு அறுவை சிகிச்சை.

கை சிகிச்சையாளர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்

ஒரு கை சிகிச்சையாளர்:

- உங்கள் பிணைப்புகளை அகற்றி மாற்றி, காயத்தை சரிபார்க்கவும்
- தேவைப்படும் இடங்களில் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அடுக்குகளை உருவாக்குங்கள் (இது பெரும்பாலும் நேரடியாக வடிவமைக்கப்படுகிறது உங்கள் கையில் ஒரு சூடான தெர்மோபிளாஸ்டிக் தாளில் இருந்து)
- பழுது அதிக சமை இல்லாமல் இறுக்கம் கீழே வைத்து பயிற்சிகள் உங்களுக்குக் கற்பிக்க
- மீட்பு காலவரிசைக்கு எதிராக உங்கள் முன்னேற்றத்தை கண்காணிக்கவும்
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் ஏதாவது குணமடையவில்லை என்றால் சொல்லுங்கள்

நான் எவ்வளவு அடிக்கடி போவேன்?

பெரும்பாலான மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைகள் 36 மாதங்களில் 612 அமர்வுகளை உள்ளடக்குகின்றன. முதல் சந்திப்பு பொதுவாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்குள் இருக்கும் உறை மாற்றப்பட்டவுடன். அமர்வுகள் பொதுவாக 3045 நிமிடங்கள் ஆகும்.

ஒரு அமர்வு எப்படி இருக்கும்?

அமர்வுகள் பொதுவாக மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளன: சிகிச்சையாளரைப் பார்த்து பயிற்சிகளைச் செய்தல், மற்றும் அடுத்த வாரத்திற்கான உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்தை மேம்படுத்துதல். நீங்கள் செய்யக்கூடிய மற்றும் செய்ய முடியாத அன்றாட நடவடிக்கைகள் குறித்த குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள், சாமான்கள், எழுத்து, கணினி வேலை, தூக்குதல்.

ஒரு நல்ல மறுவாழ்வு எப்படி இருக்கும்

சரியான அளவு முயற்சி போதுமானதாகும் பகுதியில் ஒரு சிறிய பெறுகிறார் என்று குடாகவும், சற்று சோர்வாகவும் இருக்கும், ஆனால் ஒரே இரவில் வீங்கிவிடாது அல்லது பல மணிநேரங்களுக்கு வலிக்காது உடற்பயிற்சிகள் காயப்படுத்தினால், அது ஒரு தகவல்; உங்கள் சிகிச்சையாளரிடம் சொல்லுங்கள்; அவர்கள் டோஸை சரிசெய்வார்கள். வலி நோக்கம் அல்ல.