



जैसा की हमने बताया की वजन, आहार तथा आलस्यपूर्ण जीवनशैली का किसी भी व्यक्ति की प्रजनन शैली पर प्रभाव पड़ता है, वहीं फिजियोथेरेपी इस समस्या का निदान कर सकती है।

फिजियोथेरेपी में अपने मरीजों की आवश्यकता के अनुसार विभिन्न प्रकार के उपचारों का एक प्रोग्राम बनाया जा सकता है इस प्रकार बांझपन के उपचार में फिजियोथेरेपिस्ट एक सीधी भूमिका रखती है।

इसका एक अतिरिक्त लाभ यह भी है की फिजियोथेरेपी से मरीज के मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

व्यायाम के साथ Visceral Manipulation भी महत्वपूर्ण है। अतः सबसे पहले अपने फिजियोथेरेपिस्ट से सम्पर्क करे ताकि आपकी समस्या की व्यक्तिगत जांच हो सके। ऐसा इसलिए क्योंकि सभी व्यक्ति विभिन्न होते है और इस अनुसार ही उपचार प्रक्रिया तय की जा सकती है।

डॉ. कनक कौशिक
MPT, PHYSIOTHERAPIST
SBH वुमन हॉस्पिटल

उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) - IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटाईज्ड मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृत्ति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध

EXERCISE IN INFERTILITY



SBH® WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.
ICSI एवं IVF (टिस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

0771-4017979, 4047462 | www.sbhhospital.com

विजेता काम्पलेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

इनफर्टिलिटी (बांझपन) में फिजियोथेरेपी की भूमिका

आज के दौर में इनफर्टिलिटी एक बहुत ही आम समस्या बन चुकी है। यह समस्या किसी भी व्यक्ति या दंपति के लिए एक सामाजिक, शारीरिक अथवा मानसिक बोझ बन सकती है।

प्रजनन शक्ति को प्रभावित करने वाले कुछ कारण निम्नानुसार हैं -

- वजन
- पी.सी.ओ.एस./पी.ओ.एफ. (Polycystic Ovarian/Premature Ovarian Failure)
- आहार / खानपान
- तनाव
- आलस्यपूर्ण जीवनशैली

फिजियोथेरेपी के द्वारा बांझपन का उपचार :-

फिजियोथेरेपी के द्वारा बांझपन के उपचार में PCOS/POF के मरीजों हेतु एक अन्य व्यक्तिगत उपचार प्रणाली का प्रयोग होता है। जिसे 'CPA' (Clear Passage Approach) कहते हैं

इस प्रणाली को रोगी की व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार बनाया जाता है तथा उनके शरीर में बांझपन से संबंधित विभिन्न स्थानों का उपचार किया जाता है।

इस उपचार में Visceral Manipulation शामिल है। इसके अतिरिक्त Manual थेरेपी तकनीक जो की इसी उपचार का अंग है, रोगी की शारीरिक अक्षमता तथा शरीर में यंत्रिक्रिया बाधाओं को कम करता है, जिससे शरीर के सॉफ्ट टिशू में चालन बना रहे।

यह उपचार प्रणाली एक वृहद सहयोग प्रदान करती है। जिससे बांझपन के मामलों का उपचार किया जा सके।

मानसिक तनाव का व्यक्ति प्रबंधन भी बांझपन के उपचार में अहम भूमिका निभाता है, ध्यान करना तथा योगाभ्यास इसके दो मुख्य साधन हैं जिससे मानसिक तनाव (आज की आधुनिक जीवनशैली से जन्मा) कम किया जा सकता है।

IVF उपचार के दौरान कुछ सामान्य व्यायाम इस प्रकार हैं

1. Cat & Cow
2. Spinal Extension
3. Hamstring Stretch in Sitting
4. Thoreco dorsal Fascia Stretch
5. Mermaid Stretch
6. Hip Stretch
7. To Increase Blood Circulation of Legs & Maintain Back Posture
8. Butterfly Stretch
9. Full Squats
10. Bridging
11. Stand Stretch
12. High Lunge with Side Stretch
13. Seated Twist
14. Walking After Dinner 30 Min.

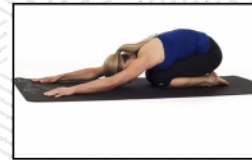
PIGEON POSE

अपना दायां घुटना आगे की तरफ मोड़ कर मैट के समानांतर रखें और बायां पैर पीछे के ओर सीधे ले कर जाएं। अगर चाहे तो कमर से आगे की ओर झुके 60 सेकंड के लिए रुकें। क्रिया दूसरी तरफ भी करें।



CHILD'S POSE

घोड़ा बन कर अपने एड़ियों पर बैठ जाएं। अपने माथे को मैट पर रखने की कोशिश करें।



MERMAID POSE

घुटने मोड़ कर एक तरफ बैठें और एक हाथ को ऊपर की ओर लेजाकर खींचते हुए दूसरी ओर झुकें।



JANU SIRASANA

मैट में बैठ कर एक पैर को आगे रखें एवं दूसरे पैर के घुटने को मोड़ कर साइड में रखें। अब अपनी हथेलियों को सामने मैट में रखें और कमर से सामने की ओर झुकें।



VIPATARITA KARNI

अपने पैरों को और कूल्हों को दीवार से सटा कर लेट जाएं (90° कोड़) में और अपने हाथों को बगल में रखें।



GODDESS POSE

सीधे लेट कर घुटनों को मोड़ ले और तलवों को आपस में सटा ले फिर घुटनों को दूर कर ले



TAAD AASAN

1. सीधे खड़े हो कर एड़ियों को जमीन से उठाएं।
2. सीधे खड़े हो कर एक पैर आगे और एक पैर पीछे की ओर करें। एक हाथ कमर में और एक हाथ ऊपर की ओर करें और कमर को पीछे की ओर झुकाएं।
3. उखड़ू बैठ कर दोनों पैरों को फैलाएं और दोनों हाथों की कोहनियों का घुटनों में रखें और नमस्ते की मुद्रा बनाएं।
4. पालथी में बैठ कर दाहिने घुटने को बाहिने हथेली से पकड़ें और ऊपरी शरीर को घुमाये। ऐसे दोनों ओर करें।

