



සිරුරට සුව දෙන ජල චිකිත්සාව

ජලය අප කාටත් අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ජලය විවිධාකාරයෙන් භාවිතයට ගැනෙයි. මීට අමතරව, ශාරීරික දුබලතා ඇතිවන රෝග තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ද ජලය යොදාගැනෙන ආකාරයක් පිළිබඳ අද අපි දැනුවත් වෙමු.

රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ භෞතචිකිත්සක උදය පී.චන්ද්‍රසේන

ජල චිකිත්සාව භාවිතය

ඉතා කුඩා බිලිඳාගේ සිට වයෝවෘද්ධ මහලු පුද්ගලයන් දක්වා ම විවිධ විශේෂ ආකාරවලින් ජල චිකිත්සාව යොදාගත හැකි ය. විවිධ රෝග තත්ත්වයන් නිසා අතෙහි, පයෙහි ශරීරයෙහි වලන අඩුවීමක් ඇති වූ අවස්ථාවල දී මෙය යොදාගනු ලැබේ. බොහෝ විට පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතියේ රෝග තත්ත්වයන් සඳහා ඉතා සාර්ථකව භාවිත කළ හැකිය. එහෙත් මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය (මොළය හා සුෂ්‍රමිනාව) සම්බන්ධව ඇතිවන රෝගාබාධවල දී ද යම්තාක් දුරට සාර්ථකව මෙම ක්‍රමය යොදාගත හැකි ය. භෞතචිකිත්සාවේ දී යොදා ගැනෙන ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාම (Therapeutic Exercises) කිරීමේ විකල්ප මාධ්‍යයක් ලෙස ද ජල චිකිත්සාව සැලකිය හැකි ය. උදා : දණහිස වලනය කරන මාංශපේශි කාණ්ඩයේ යම් දුර්වලතාවක් ඇති විට දී එය ශක්තිමත් කිරීම සඳහා එම වලනය සහිත ව්‍යායාමවල නිරතවීම අවශ්‍ය වේ. එහෙත් මෙය තරමක අපහසු කාර්යයකි.

වැඩිහිටි දැනුම් තේරුම් ඇති අයෙක් නම් අවශ්‍යතාව වටහාගෙන අදාළ ව්‍යායාමවල යෙදෙයි. එහෙත් කුඩා දරුවන් තුළ මෙසේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳ වැටහීමක් නැත. එමනිසා සුපුරුදු ව්‍යායාම කිරීමට ඔවුහු එතරම් කැමැත්තක් නොදක්වති. එවැනි අවස්ථාවලදී ජලය උපයෝගී කරගත හැකි නම්, දරුවන්ගේ විශේෂ කැමැත්තක් ජලයට ඇති නිසා ඉතා සාර්ථකව අදාළ ව්‍යායාම පංතිය ඔවුන් ලවා කරවාගත හැකි වේ. මේ ආකාරයට සෑම සන්ධියකම වලන දියුණු කිරීම සඳහා ජල චිකිත්සාව යොදා ගැනේ.

වේදනාව අවම කිරීම

සන්ධි - වලනය කිරීමේ දී යම් වේදනාවක් ඇතිවන අවස්ථා ද වෙයි. උදා: ආතරයිටිස් වර්ගයක් වැළඳී ඇති අවස්ථාවල දී මෙසේ සන්ධි වලනය කිරීම වේදනාකාරී වේ. මෙහි දී උණු වතුර යොදාගෙන මෙම ප්‍රතිකාරය ලබාදීම මඟින් වේදනාව ඉතා අවම මට්ටමකට පත්කරගත හැකිවනවා ඇත.

Ozonator
 Bath Water
 Sanitation System

Skirting

Inline Heater

Pump Upgrades

Pre-Levelled
 Foam and
 Frame system

යෝගී කර ගනිමින් අදාළ ව්‍යායාමවල නිරත විය හැකිය.

ජල චිකිත්සක වැටුප්පත්තිය හැඩය

යම් පුද්ගලයකු ගේ විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා විවිධ වේග යටතේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ජල පහර, (Water Flow) මෙහි දී යොදා ගැනේ. විටෙක යම් වලනයකට උදව්වක් ලෙස මෙම ජල පහර යොදා ගැනෙන අතර තවත් විටෙක එම වලනයට ප්‍රතිරෝධයක් ලෙස ජල පහර යොදා ගැනේ. විවිධ පැති හරහා ද මෙම ජල පහර යොදාගත හැකිවන සේ මෙම ජල චිකිත්සක වැටුප්පත්තිය විශේෂ හැඩයකට තනා තිබේ.

ඉඳගෙන, හිටගෙන, ඇවිදීමෙන්, හා පඩි නගීමෙන් ව්‍යායාමවල නිරත විය හැකි ආකාරයට මේවා සකස්කර ඇත. අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අනුව ජලය පුරවා ගත හැකි අතර, අවශ්‍ය පරිදි ජලයේ උණුසුම ද පාලනය කරගත හැකි ය. ජලය සැම-විටම භාවිතයේ දී වැටුප්පත්තිය ආරක්‍ෂාවීම සඳහා විශේෂ ලෝහයකින් තනවා ඇති මෙම වැටුප්පත්තිය ඉතා අලංකාර සිත් ඇදගන්නාසුලු ලෙස නිමවා ඇත.

සමහර විටෙක ජලය තුළට ගිල්විය හැකි ඇඳුමක් මෙම වැටුප්පත්තිය සතුව පවතී. එහි දී දැරුවා දිශාකරවමින් අවශ්‍ය ප්‍රතිකාරය ලබා දිය හැකිය.

ලුමයින් සඳහා ජල චිකිත්සාව

කලින් පැවසූ පරිදි ලුමයින් සඳහා ජල චිකිත්සාව යොදා ගැනීම ඉතා සාර්ථක ය. ලුමයින් සඳහා ප්‍රතිකාර කරන

කොළඹ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ මෙවැනි ප්‍රතිකාර ඒකකයක් පවතී. වසර පහකටත් වඩා අධික කාලයක් තුළ පවත්වනු ලබන මෙම ඒකකයෙන් ප්‍රතිකාර ලැබූ රෝගීන් දහස් ගණනකි. විශේෂයෙන් ම "ගිලන්බාරේ සින්ඩ්‍රෝමය" (Guillian Barree Syndrome) රෝග තත්ත්වයේ දී මෙය අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රතිකාරයකි.

පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතියට වැළඳෙන මෙම රෝග තත්ත්වයේ දී මුළු සිරුරම අප්‍රාණික වීමට ඉඩ ඇත. මෙහි දී දැරුවා නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කර ගැනීමට මෙම ක්‍රමය අතිශය උපකාරී වේ. මෙහි දී සියයට සියයක්ම දැරුවා නැවත සුවපත් කිරීමට මෙම ක්‍රමය ද යොදා ගනු ඇත.

ඔබ ගේ දැරුවාට ද මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අවශ්‍ය වන බව ඔබට වැටහේ නම් මෙම ඒකකය මඟින් එම ප්‍රතිකාරය ලබාගත හැකිය. අප රෝහලේ බාහිර රෝගී අංශය හරහා මේ සඳහා යොමුවිය හැකිය. වැඩි විස්තර අවශ්‍යනම් භෞතචිකිත්සක ඒකකය හරහා එය ලබාගත හැකි වේ.

නිවසේ දී ජල චිකිත්සාව

ඔබ ගේ නිවසේ දී ම හෝ අවට පරිසරයේ දී ගංගා - ඇළ - දොළ ආශ්‍රයෙන් ද මෙම ප්‍රතිකාරය තරමක් දුරට ලබාගත හැකි අතර, එහි දී කළ යුතු ව්‍යායාම හා ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රමය පිළිබඳ භෞතචිකිත්සක නිලධාරියකු ගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම මඟින් වඩාත් හොඳ ප්‍රතිඵල අත්පත් කර ගත හැකිය. □

මාංශපේශික සාමාන්‍යයෙන් තිබිය යුතු 'තද ගතිය' තානය (Tone) ලෙස හැඳින්වේ. පෙළක් රෝගී තත්ත්වයන් නිසා මෙම තානය අඩු වැඩි වන අවස්ථා බොහෝය. මේ අවස්ථාවල දී තම ශරීරය යම්කිසි ඉරියව්වක පවත්වා ගැනීම ඉතාම අපහසු වේ. එවැනි පුද්ගලයන් සඳහා වැඩි තානය අඩුකර ගැනීමටත්, අඩු තානය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමටත් ව්‍යායාම කිරීම අවශ්‍ය වේ.

ශරීරයේ සමබරතාව දියුණු කිරීම

සමහර රෝග තත්ත්වයන් ගෙන් පෙළෙන අයට තම ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා සුළු වශයෙන් බාහිර උදව්වක් අවශ්‍ය විටක දී ජල චිකිත්සාව ඉතාම සුදුසු ය. ජලය තුළ දී තම ශරීරය සෘජුව සමබරව පවත්වා ගැනීමට ශරීරය වටා ඇති ජලය උදව් වේ.

මේ නිසා පාදවලට ශරීර බර දෙමින්, සිටගෙන සිටීමේ හැකියාව ඉතා කඩිනමින් ලබාගත හැකිය. යම් ආධාරකයක උදව්ව අත්වලට ලබා ගනිමින්, ශරීරය ජලය තුළ පාවීමට ඉඩ සැලැස්වීමට හැකි ය. එමඟින් ද සමබරතාව දියුණු කරගත හැකි වේ.

මාංශපේශික තානය අසාමාන්‍යවීම

මාංශපේශික සාමාන්‍යයෙන් තිබිය යුතු 'තද ගතිය' තානය (Tone) ලෙස හැඳින්වේ. පෙළක් රෝගී තත්ත්වයන් නිසා මෙම තානය අඩු වැඩි වන අවස්ථා බොහෝය.

මේ අවස්ථාවල දී තම ශරීරය යම්කිසි ඉරියව්වක පවත්වා ගැනීම ඉතාම අපහසු වේ. එවැනි පුද්ගලයන් සඳහා වැඩි තානය අඩුකර ගැනීමටත්, අඩු තානය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමටත් ව්‍යායාම කිරීම අවශ්‍ය වේ. මේ වැනි අවස්ථාවල දී ජල චිකිත්සාව උප-