

# Chest Physiotherapy

एक विशेष प्रकारको उपचार विधि हो जसले श्वास-प्रश्वास प्रणालीमा सुधार गर्न मद्दत गर्छ । यो उपचार विशेष गरी फोक्सो सम्बन्धी समस्याहरू जस्तै : दम, निमोनिया, ब्रोंकाइटिस भएका विरामीहरूलाई दिईन्छ । यी विरामीहरूका फोक्सोमा अधिक मात्रामा खकार (mucus/sputum) जम्मा हुन गई विरामीको आफ्नो प्राकृतिक श्वास-प्रश्वासको क्षमतामा कमि हुन जान्छ, तत्पश्चात विरामीको सम्पूर्ण शरिर भरी अक्शजनको कमि हुन गई मृत्यु हुन सक्छ । फोक्सोमा यस्ता जटिलता उत्पन्न हुन नदिन, फिजियोथेरापी पद्धतका विशेष विधि “Chest Physiotherapy Treatment Method” (खकार बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने विधि) प्रयोग गरि विरामीको फोक्सोमा अधिक मात्रामा खकार जम्मा हुन नदिई, विरामीको आफ्नो प्राकृतिक श्वास-प्रश्वासको क्षमतामा वृद्धि गराईन्छ । फल स्वरुप विरामीले जीवन दान प्राप्त गर्दछ । छातीका फिजियोथेरापी गर्नका लागि फिजियोथेरापीष्टले विरामीलाई विभिन्न position मा राखि आफ्नो हातले Patting, Clapping, Vibration, Coughing and Huffing जस्ता विभिन्न किसिमका सिपहरूको प्रयोग गरी यो उपचार प्रक्रिया पुरा गर्दछ ।

## Chest Physiotherapy को उद्देश्य :

- फोक्सोमा जम्मा भएको खकार (mucus/sputum) लाई हटाउने ।
- श्वास-प्रश्वास प्रणालीमा सुधार गर्ने ।
- फोक्सोको कार्य क्षमता बढाउने ।
- फोक्सो सम्बन्धी रोगहरूको जोखिम घटाउने ।
- संक्रमणको जोखिम कम गर्ने ।

## Chest Physiotherapy उपचारका सिपहरू

### १. Postural Drainage

विरामीलाई फरक-फरक position तथा कोणमा राखेर गुरुत्वाकर्षण बलको प्रयोग गरी फोक्सोको भित्री भागमा जम्मा भएको खकार बाहिर ल्याइन्छ । यसका लागि विरामीलाई विभिन्न कोणमा राखिन्छ, जसले गर्दा खकार प्राकृतिक रूपमा तल भरिसक्छ र सजिलै बाहिर आउन सक्छ । यो विधि विशेष गरी तिनीहरूका लागि उपयोगी हुन्छ जसलाई फोक्सो सफा गर्न गाह्रो हुन्छ, जस्तै सिस्टिक फाइब्रोसिस (Cystic Fibrosis) वा ब्रोंकिएक्टिसिस (Bronchiectasis) भएका विरामीहरू । यो प्रक्रिया नियमित रूपमा अपनाउँदा फोक्सोको कार्य क्षमता बढ्छ र संक्रमणको सम्भावना कम हुन्छ ।

### २. Percussion

यस प्रविधिमा छाती वा ढाडमा विशेष तरिकाले टप्काउने (tapping) गरिन्छ जसले गर्दा फोक्सोमा जमेको कफ ढिलो-ढिलो गर्दै खोकदा बाहिर आउँछ । Physiotherapist ले आफ्नो हातलाई कपको जस्तो आकार बनाई छाती वा ढाडमा tapping तरिकाले यो विधि अपनाउन सक्छन् । यस प्रक्रियाले फोक्सो भित्र रहेको बाक्लो खकारलाई खुकुलो पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा विरामीले खकार सजिलै खोकन सक्छ । यो विधि COPD, निमोनिया वा शल्यक्रिया पछि खकार निकाल्न गाह्रो हुने विरामीहरूका लागि प्रभावकारी हुन्छ ।

### ३. Vibration

हात वा कम्पन दिने उपकरण प्रयोग गरेर छातीमा कम्पन गराइन्छ, जसले गर्दा कफ खुकुलो हुन्छ र सजिलै बाहिर आउँछ । पर्कसन प्रविधि भन्दा भाइब्रेसन अलि कोमल हुने भएकाले वृद्ध वा कमजोर विरामीहरूमा बढी उपयुक्त मानिन्छ । विरामीले खकार खोक्नु भन्दा ठीक अघि भाइब्रेसन प्रयोग गर्दा खकार निकाल्न अझ सजिलो हुन्छ । यसका लागि फिजियोथेरापिस्टले हल्का कम्पन दिने मेसिनको प्रयोग गर्न सक्छ । यो प्रविधि विशेष गरी दीर्घकालीन (chronic) श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी रोग भएका विरामीहरूका लागि प्रभावकारी मानिन्छ ।

#### ४. Deep Breathing Exercises

विरामीलाई गहिरो सास लिने र छोड्ने अभ्यास गराइन्छ । यसले फोक्सोको क्षमता बढाउने र खकार हटाउन मद्दत गर्छ । गहिरो सास लिँदा फोक्सोको भित्री भागसम्म अक्सिजन पुग्ने हुँदा फोक्सोको कार्य क्षमता सुधार हुन्छ । यो अभ्यास विशेष गरी लामो समय ओछ्यानमा आराम गर्नु पर्ने विरामीहरूका लागि आवश्यक हुन्छ, किनभने उनीहरूमा फोक्सो कमजोर हुने सम्भावना उच्च हुन्छ । साथै, यसले तनाव कम गर्न पनि मद्दत गर्छ, जसले विरामीको समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न योगदान दिन्छ । चिकित्सक वा फिजियोथेरापिस्टको निर्देशन अनुसार “इन्सेन्टिभ स्पाइरोमिटर” (Incentive Spirometer) उपकरणको प्रयोग गर्दा अझ प्रभावकारी परिणाम प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

#### ५. Coughing and Huffing

कफ बाहिर निकाल्न विरामीलाई विशेष किसिमले खोक्न वा हफिड गर्न सिकाइन्छ । सामान्य खोक्दा धेरै ऊर्जा खर्च हुने भएकाले, हफिड प्रविधि (जसमा फोक्सोबाट विस्तारै कफ निकालिन्छ) COPD वा श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी अन्य समस्याहरू भएका विरामीहरूका लागि लाभदायक हुन्छ । यो प्रविधिमा विरामीलाई पहिला गहिरो सास लिन र त्यसपछि हल्का बल प्रयोग गरेर मुख खोल्दै “हाहा” जस्तै आवाज निकालेर खकार निकाल्ने तरिका अपनाइन्छ । हफिड गर्दा छातीमा कम तनाव पर्ने भएकाले यसले शल्यक्रिया पछि वा कमजोरी भएका विरामीहरूलाई धेरै फाइदा गर्छ । नियमित रूपमा खकार हटाउने यस्ता तरिका अपनाउँदा फोक्सो सफार हुन्छ र संक्रमणको सम्भावना कम हुन्छ ।

#### Chest Physiotherapy आवश्यक हुने विरामीहरू :

- दम (Asthma) भएका विरामीहरू ।
- निमोनिया (Pneumonia) भएका विरामीहरू ।
- दीर्घकालीन ब्रोंकाइटिस (Chronic Bronchitis) भएका विरामीहरू ।
- सिस्टिक फाइब्रोसिस (Cystic Fibrosis) भएका विरामीहरू ।
- पोस्ट सर्जरी (Post-Surgery) विरामीहरू जसलाई फोक्सो सफा गर्न मद्दत चाहिन्छ ।

#### Chest Physiotherapy गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र गर्नु पर्छ ।
- विरामीलाई सहज हुने गरी सही पोजिसन छनोट गर्नु पर्छ ।
- अधिक दबाव वा बल प्रयोग गर्न हुँदैन ।
- नियमित रूपमा गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ ।
- संक्रमणबाट बच्न सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्छ ।

अतः Chest Physiotherapy फोक्सो सम्बन्धी समस्या भएका बिरामीहरूका लागि एक प्रभावकारी उपचार विधि हो । यसले फोक्सो सफा राख्न, श्वास-प्रश्वास प्रणाली सुधार गर्न र जीवनको गुणस्तर बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यदि चिकित्सकको निर्देशन अनुसार सही तरिकाले गरियो भने यसबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ ।