Rahul Rajeev

KINETIC CONTROL

UKAC BIC

CERTIFIED ISO 9001 CERTIFIED

ANCHOR PHYSIOTHERAPY AND SPORTS FITNESS STUDIO

Anchor Physiotherapy
&
Sports Fitness Studio

Pattom Marappalam Road
(Opposite HP world)
Pattom P O, Thiruvananthapuram.

Google: Rahul Rajeev (Anchor physiotherapy)
PH:9447334823

ആരോഗ്യക്ഷമതയ്ക്ക് അനന്തപുരിയുടെ സ്വന്തം

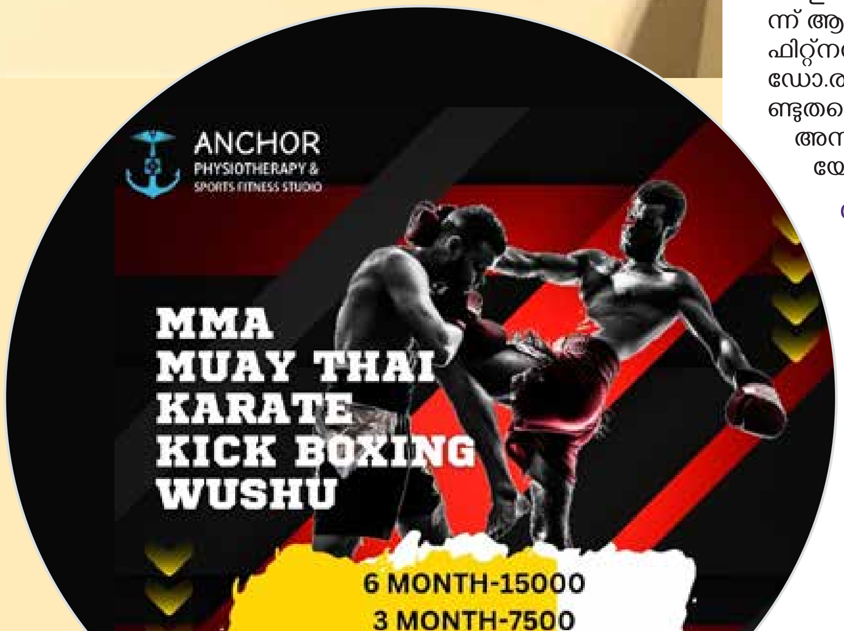
ആങ്കർ ഫിസിയോ തെറാപ്പി ആൻഡ് സ്പോർട്സ് ഫിറ്റ്നസ് സ്റ്റുഡിയോ

കാലം മാറുകയാണ്. മാറ്റം തുടങ്ങിയിട്ട് കാലമൊട്ടായി താനും. കായികാധ്വാനത്തിൽ മാനസികാധ്വാനത്തിലേക്ക് ജോലി സാഹചര്യങ്ങൾ അതിവേഗം മാറുമ്പോൾ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും അനുദിനം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ എന്ന ഓമനപേരിട്ട് അത്തരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ വൈദ്യശാസ്ത്രം വിളിച്ചുതുടങ്ങിയിട്ടും കാലമേറെയായി. എന്നാൽ സമയത്ത് തങ്ങളിലെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനോ അത് പരിശോധിച്ചുറപ്പിക്കാനോ പോലും ഇന്ന് പലർക്കും സമയമില്ല. സമയത്ത് കണ്ടെത്തിയാൽ ഇന്നത്തെ പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഔഷധമില്ലാതെ ആഹാര, വ്യായാമ ക്രമീകരണങ്ങളിലൂടെ മാറ്റിയെടുക്കാനാവുന്നവയാണ്. പ്രായമായവരുടെ എണ്ണം വർധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്ത്യ പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ ഔഷധരഹിത ചികിത്സയുടെ പ്രസക്തി വലുതാണ്. അത്തരത്തിൽ മികച്ച ഔഷധ രഹിത ചികിത്സാവിഭാഗമാണ് ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പി ആൻഡ് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണിത്. ഫിസിയോ തെറാപ്പി എന്നാണ് പൊതുവേ ഈ ചികിത്സാ വിഭാഗം അറിയപ്പെടുന്നത്. രോഗകാരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയോ, രോഗം പരിഹരിച്ചോ, ആഹാര,വ്യായാമ ക്രമീകരണങ്ങളിലൂടെ രോഗിയുടെ ശാരീരിക,മാനസിക പുനഃക്രമീകരണം സാധ്യമാക്കിയോ ഉള്ള ചികിത്സാരീതിയാണ് ഫിസിയോതെറാപ്പി. രോഗിയുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് മരുന്നുകളൊന്നും നൽകാതെ പൂർണ്ണമായും വ്യായാമ മുറകളിലൂടെയും ആധുനിക യന്ത്രങ്ങളുടെ സഹായത്താലും നടത്തുന്ന ചികിത്സ രീതിയാണിത്. വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ മറ്റു ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരെ പോലെയുള്ള സ്ഥാനമാണ് ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റിനുമുള്ളത്.

കേരളത്തിൽ എല്ലാ ചികിത്സാരീതികളും സമന്വയിപ്പിച്ച് വളരെ കാലോചിതവും സഫലവുമായ ഫിസിയോതെറാപ്പി വിഭാഗമുള്ള ഒരു സ്ഥാപനമുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം മരപ്പാലത്തുള്ള ആങ്കർ ഫിസിയോ തെറാപ്പി ആൻഡ് സ്പോർട്സ് ഫിറ്റ്നസ് സ്റ്റുഡിയോ. ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ ചികിത്സാശാഖകളുടെയും നല്ല ആശയങ്ങൾ സമന്വയിപ്പിച്ച് രൂപീകൃതമായ സംസ്ഥാനത്തെ അതുല്യമായ സ്ഥാപനമാണിതെന്ന് പറഞ്ഞാൽ അതിശോക്തിയില്ല തന്നെ. വലിയ പരസ്യങ്ങളോ പിആർ വർക്കോ അല്ല രാഹുൽ രാജീവ് നേതൃത്വം നൽകുന്ന ആ സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് രോഗികളെ എത്തിക്കുന്നത്, മറിച്ച് ഈ സ്ഥാപനത്തിൽ ചികിത്സ തേടിയെത്തി സംതൃപ്തിയോടെ മടങ്ങിയവരുടെ വാക്കുകളാണ്. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ മാറിയതിന്റെ ആശ്വാസത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും മടങ്ങുന്നവരുടെ മുഖത്ത് തെളിയുന്ന നിറഞ്ഞ ചിരിയാണ് തങ്ങളുടെ പരസ്യമെന്ന് ആങ്കർ ഫിസിയോ തെറാപ്പി ആൻഡ് സ്പോർട്സ് ഫിറ്റ്നസ് സ്റ്റുഡിയോയുടെ ഡയറക്ടറും സിഇഒയുമായ ഡോ.രാഹുൽ രാജീവ് പറയുന്നു. ചുരുങ്ങിയ കാലം കൊണ്ടുതന്നെ ഔഷധരഹിത ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ അനന്തപുരിക്കാർ ഹൃദയത്തിലേറ്റിയ ആങ്കർ ഫിസിയോതെറാപ്പിയുടെ വിശേഷങ്ങളിലൂടെ......

കേരളത്തിൽ ആദ്യം

നടുവേദന, കാൽമുട്ടുവേദന, അസഹനീയമായ കൈകാൽ കഴപ്പ് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളില്ലാത്തവർ ഇന്ന് വിരലിലെണ്ണാൻ പോലുമുണ്ടാവില്ല. 35 വയസ്സുകഴിഞ്ഞവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഇത്തരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരാണ്. പണ്ടുകാലത്ത് 60 വയസ്സുകഴിഞ്ഞവരിലാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുവന്നിരുന്നത്. പുതിയ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും ഭക്ഷണരീതിയും ഇന്ന് മനുഷ്യരെ ചെറിയ പ്രായത്തിലേ



രോഗി പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കേട്ട് ചികിത്സ നൽകുന്ന രീതി അല്ല ആങ്കർ ഫിസിയോയിലുള്ളത്. പ്രശ്നം കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കിയശേഷമാണ് ട്രീറ്റ്മെന്റ് നിശ്ച യിക്കുന്നത്. ചില സ്പെഷ്യൽ ടെസ്റ്റുകളിലൂ ടെയാണ് പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കുന്നു.വളരെ കുറഞ്ഞ സമയംകൊണ്ട് സുഖപ്പെടുത്തു ന്നുവെന്നതാണ് മറ്റൊരു പ്ലസ് പോയിന്റ്.

രോഗിയാക്കുന്നു. നടുവേദനയും മറ്റും അസഹനീയ മാകുമ്പോഴാണ് പലരും ഡോക്ടറെ കാണാനെത്തു ന്നത്. വേദനസംഹാരികൾ കൊടുക്കുകയാണ് പല ആശുപത്രികളിലും ആദ്യം ചെയ്യുന്നത്. ആശ്വാസമില്ല എന്ന രോഗിയുടെ പരാതി തുടരുമ്പോൾ എംആർഐ സ്കാൻ തുടങ്ങിയവ എടുപ്പിക്കും. മിക്ക കേസുകളിലും ഡിസ്ക് തകരാർ ഉണ്ടാവും.അപ്പോഴേക്കും സംഗതി സർജറി മാത്രം രക്ഷ എന്ന അവസ്ഥിലേക്കെത്തിയി രിക്കും. എന്നാൽ ഒരു പ്രായം കഴിയുമ്പോൾ പലർക്കും ഡിസ്ക് സംബന്ധിയായ പ്രശ്നം സാധാരണമാണ്. പക്ഷേ, പലരും ബുദ്ധിമുട്ടൊന്നും അനുഭവപ്പെടാത്തതി നാൽ അതറിയുന്നില്ല എന്ന് മാത്രം. നേരത്തേ കണ്ടെ ത്തിയാൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള പല പ്രശ്നങ്ങളും ഔഷ ധമില്ലാതെ തന്നെ പരിഹരിക്കാം. അതു ലക്ഷ്യമിട്ടാണ് ആങ്കർ ഫിസിയോ തെറാപ്പി ആൻഡ് സ്പോർട്സ് ഫിറ്റ്നസ് സ്റ്റുഡിയോയ്ക്ക് രാഹുൽ രാജീവ് തുടക്കമിട്ടത്.

ഹോളിസ്റ്റിക് അപ്രോച്ച്

ആയുർവേദം, അലോപ്പതി, സിദ്ധ, അക്യുപങ്ചർ തുടങ്ങി വിവിധ ചികിത്സാവിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. എല്ലാ ചികിത്സാരീതികളും എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ ഫലപ്രദ മാകണമെന്നില്ല. ചിലർക്ക് ആയുർവേദമാകാം പെട്ടെ ന്ന് ഫലം നൽകുക. മറ്റു ചിലർക്ക് അലോപ്പതിയാകാം. ഓരോരുത്തർക്കും അനുയോജ്യമായ ചികിത്സാരീതി യാണ് ആങ്കർ ഫിസിയോയിൽ അവലംബിക്കുന്നത്. അനുയോജ്യമായ വശങ്ങൾ സംയോജിപ്പിച്ചുള്ള ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് അപ്രോച്ചാണ് ആങ്കർ ഫിസിയോ തെ റാപ്പിയുടെ പ്രത്യേകത. ആയുർവേദവും ആലോപ്പതി യും സിദ്ധയും ഹോമിയോയും അക്യുപങ്ചറും എല്ലാം ഇവിടെയുണ്ട്. രോഗികളുടെ ശാരീരിക സ്ഥിതിയും അവരുടെ താല്പര്യവും അനുസരിച്ചാണ് ചികിത്സാരീതി തീരുമാനിക്കുക.ചിലർക്ക് ആയുർവേദത്തിലായിരിക്കും വിശ്വാസം. പക്ഷേ അവർ നിലവിൽ നേരിടുന്ന പ്രശ്നം ആയുർവേദം കൊണ്ട് ശരിയാകണമെന്നില്ല. അപ്പോൾ സമ്മിശ്രചികിത്സാരീതി അവലംബിക്കും. കാരണം രോഗിയുടെ വിശ്വാസത്തിന് ചികിത്സയിൽ വലിയ സ്ഥാനമാണുള്ളത്.

സോഷ്യൽ മീഡിയ സ്വാധീനവും ചികിത്സയും

ആഹാരം തുടങ്ങി ചികിത്സയിൽ വരെ വലിയ സ്വാധീ നമാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ ചെലുത്തുന്നത്. യൂട്യൂബിൽ ചില വീഡിയോകളൊക്കെ കണ്ട് തനിക്ക് ഈ പ്രശ്ന മുണ്ട്, അതിന് ഈ ചികിത്സ ചെയ്യാൻപറ്റുമോ എന്ന് അന്വേഷിച്ചെത്തുന്നവരുടെ കാലമാണിത്. പരിചയസ മ്പന്നരായ ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റുകളെ സംബന്ധിച്ച് തന്നെ കാണാനെത്തുന്ന വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നമെന്താ ണെന്ന് അവർക്ക് ആദ്യപരിശോധനയിൽ തന്നെ വ്യക്തമാകും. പത്തോളജിക്കൽ കണ്ടീഷനുണ്ടോ, മറ്റെ ന്തെങ്കിലും രോഗാവസ്ഥ കൊണ്ടുള്ള വേദനയാണോ എന്നൊക്കെ മനസ്സിലാകും. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ കണ്ട ചികിത്സ ആധികാരികമാവണമെന്നില്ല. അഥവാ ആധികാരികമാണെങ്കിൽ തന്നെ എല്ലാവരുടെയും ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്ക് അനുയോജ്യമാവണമെന്നും ഇല്ല.

വിപുലമായ സൗകര്യങ്ങൾ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം

എല്ലാത്തരം ചികിത്സാരീതികളുടെ നല്ല വശങ്ങൾ സമ ന്വയിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ആങ്കർ ഫിസിയോയിൽ വിപുലമായ സൗകര്യങ്ങളാണ് ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. വച്ച് ഏറ്റവും മികച്ച ഉപകരണങ്ങളാണ് ഇവിടെയുള്ള ത്. കൂടുതലും മാനുവൽ തെറാപ്പിയാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിലും ഉപകരണങ്ങളും സൗകര്യങ്ങളും അത്യന്താധുനിക രീതിയിൽ സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.അസ്ഥിരോഗം, കായിക സംബന്ധമായ പരിക്കുകൾ, ന്യൂറോളജിക്കൽ പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രസവാനന്തരപ്രശ്നങ്ങൾ, ശരീരവേ ദന, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കൽ എന്നിവയ്ക്ക് കാര്യക്ഷമമായ ഫിസിയോതെറാപ്പി സൗകര്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കിയിരി ക്കുന്നു. പ്രമുഖ ആശുപത്രികളിൽ ജോലി ചെയ്തിട്ടുള്ള അന്തർദേശീയ പരിശീലനം ലഭിച്ച ഫിസിയോതെറാപ്പി സ്റ്റുകളുടെ സേവനവും ലഭ്യമാണ്. വിദഗ്ധ ഡോക്ടർമാരു ടെ നേരിട്ടുള്ള മേൽനോട്ടത്തിലാണ് രോഗനിർണയവും ചികിത്സയും നടത്തുന്നത്. അമിതഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് വ്യായാമത്തിനൊപ്പം ഡയറ്റീഷ്യൻ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ് തുടങ്ങിയവരുടെ ഉപദേശനിർദ്ദേശങ്ങളുണ്ടാകും. ഒക്യുപേഷനൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റ്, യോഗ കൺസൾട്ടന്റ്, സ്പോർട്സ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, ആയുർവേദ കൺസൾട്ടന്റ് എന്നിവരുടെയും സേവനം ലഭ്യമാണ്.ആധുനിക ചികിത്സാരീതികൾക്കൊപ്പം ആയുർവേദവും പഞ്ചകർമയും ഒക്കെ ഇവിടെയുണ്ട്.

കുട്ടികൾക്കായി പ്രത്യേക വിഭാഗം

കുട്ടികൾക്കായി പീഡിയാട്രിക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ എന്ന പ്രത്യേക വിഭാഗം തന്നെയുണ്ട്. ഈ സെക്ഷനിൽപീ ഡിയാട്രിക് ഡോക്ടർ, പീഡിയാട്രിക് ഫിസിയോതെറാ പ്പിസ്റ്റ്, പീഡിയാട്രിക് സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റ്, പീഡിയാട്രിക് ഒക്യുപേഷനൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്നിവയുണ്ട്. ഓട്ടിസ്റ്റിക് കുട്ടികൾക്കാണെങ്കിൽ പ്രത്യേക പരിചരണം ആവ ശ്യമാണ്. എല്ലാം ചേർന്ന ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് അപ്രോച്ച് ആണ് ഇവിടെയുള്ളത്.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ അവഗണിക്കരുതേ

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ പുതുതായി കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പണ്ടത്തെ ജീവിതസാഹചര്യവും നിലവിലെ ജീവിതസാഹചര്യവും തമ്മിൽ വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ട്. നാല്പത്-അമ്പത് വർഷം മുമ്പുള്ള ഒരു സാധാരണ കുടുംബമെടുത്താൽ അവിടെ ഫ്രിഡ്ജും ടിവിയും വാഷിങ്മെഷീനും ഒന്നും ഉണ്ടാകില്ല. പകരം അരകല്ല്, ആട്ടുകല്ല് ഇവയാണുള്ളത്. അന്ന് കുടുംബനാഥനെ അല്ലെങ്കിൽ ഗൃഹനാഥയെ സംബന്ധി ച്ചിടത്തോളം ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശാരീരികാധ്വാ നം ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് അത്തരം ശാരീരികാധ്വാനമുള്ള ജോലികൾ കുറവാണ്.

അതുപോലെ പണ്ട് പത്ത് അതിഥികൾ വീട്ടിൽ വന്നാൽ ഒരു സാധാരണവീട്ടമ്മയെ സംബന്ധിച്ച് ശാരീരികാ ധ്വാനം കൂടും. കാരണം അഞ്ചുപേർക്ക് പലഹാരത്തി നുള്ള മാവ് അരച്ചിരുന്ന സ്ഥാനത്ത് 15 പേർക്ക് മാവ് അരച്ചെടുക്കണം. അപ്പോൾ അവർക്ക് കഠിനാധ്വാനം മൂലമുള്ള വേദന അഥവാ പേശീവലിവ് ആണുണ്ടാവുക. അത് എണ്ണയോ മറ്റോ ഇട്ട് തിരുമ്മുമ്പോൾ മാറും. എന്നാൽ ഇന്ന് അതല്ല സ്ഥിതി വീട്ടിൽ അതിഥികൾ വന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ഫുഡ് സപ്ലൈ ആപ്പിൽ വിളിച്ചു പറയാം. ഇപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന നടുവേദന, കഴുത്തുവേദന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണം ശരീരം അനങ്ങാത്തതാണ്. അവിടെ തിരുമ്മലിന് പ്രസക്തിയില്ല. അധ്വാനിക്കാതെ ദുർബലമായ പേശികളുള്ളവർ തിരുമ്മലിന് വിധേയ മാകുമ്പോൾ പേശികൾ വീണ്ടും ദുർബലമാകുകയാണ് ചെയ്യുക. എന്നാൽ, അവർക്ക് വേണ്ടത് പേശികൾ ദൃഢമാക്കുന്ന ട്രീറ്റ്മെന്റാണ്. അവിടെയാണ് ഫിസി

എത്ര കാലതാമസം വന്ന വേദനയും ചുരുങ്ങിയ സമയ ത്തിൽ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. അതിന് കാരണം ശരിയായ ട്രീറ്റ്മെന്റ് നിശ്ചയിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ്. വേദന സഹി ക്കുന്നത് ആർക്കുമിഷ്ടമുള്ള കാര്യമില്ല. ആശ്വാസം നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാ കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർക്ക് റിവ്യൂവിന് അയയ്ക്കും.

ടീം ആങ്കർ ഫിസിയോ രാഹുൽ രാജീവ്

ആങ്കർ ഫിസിയോ തെറാപ്പി ആൻഡ് സ്പോർട്സ് ഫിറ്റ്നെസ് സ്റ്റുഡിയോ ഡയറക്ടറും സിഇഒയുമാണ് രാഹുൽ രാജീവ്. ബാച്ചിലർ ഓഫ് ഫിസിയോതെറാപ്പി (ബിപിടി) ശേഷം സ്പോർട്സ് ഐച്ഛികവിഷയമാക്കി മാസ്റ്റർ ഓഫ് ഫിസിയോതെറാപ്പി ചെയ്തു. എംഎസ്സി അക്യുപങ്ചർ, ഡ്രൈ നീഡിൽസ് എന്നിവ പഠിച്ചു. അക്യുപങ്ചറിൽ ചെയ്യുന്നപോലെ തന്നെയാണെങ്കിലും നീഡിൽസ് കുറച്ചുകൂടി ഉള്ളിലേക്ക് കയറ്റി മസിൽ ട്രിഗറൊക്കെ സുഖപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയാണ് ഡ്രൈനീഡിൽസ്. സർട്ടിഫൈഡ് ഡ്രൈ നീഡിൽ പ്രാക്ടീഷണറും തെറാപ്പിസ്റ്റുമാണ് രാഹുൽ രാജീവ്. അതുപോലെ യോഗപരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള കോഴ്സുകളും പരിശീലനവും പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കയ്റോപ്രാക്ടറും ആണ്. മണിപ്പാലിൽ അതിനായി സിഎംടി എന്ന കോഴ്സ് ചെയ്തു. മൂവ്മെന്റ് തെറാപ്പിയിലും കോഴ്സ് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അരുമന ഹോസ്പിറ്റലിലാണ് കരിയറിന്റെ തുടക്കം. പിന്നീട് ജിമ്മി ജോർജ് ഇൻഡോർ സ്റ്റേഡിയത്തിലേക്ക് മാറി. അതുകഴിഞ്ഞ് അനന്തപുരി ഹോസ്പിറ്റലിൽ കുറച്ചുനാൾ ജോലിചെയ്തു. ഇതിനിടയ്ക്ക് പിജി ചെയ്തു. അതിനുശേഷം എട്ടുവർഷം കിംസിൽ ജോലിചെയ്തു. തുടർന്നാണ് രണ്ടുവർഷം മുമ്പ് ആങ്കർ ഫിസിയോ തെറാപ്പി ആൻഡ് സ്പോർട്സ് ഫിറ്റ്നസ് സ്റ്റുഡിയോ ആരംഭിച്ചത്.

യോതെറാപ്പിയുടെ പ്രസക്തി. അതുപോലെ തന്നെ മൊബൈൽ, ലാപ്ടോപ്പ് തുടങ്ങിയവ വന്നപ്പോൾ കഴുത്ത്, കണ്ണ് തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ സാധാരണമായി. അവ പരിഹരിക്കാനും ട്രീറ്റ്മെന്റുകൾ ആവശ്യമായി വരുന്നു. ശരീരം കരുത്തുറ്റതായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് പുതിയ കാലത്തിന്റെ ആവശ്യം. അതിന് ഫങ്ഷണൽ ട്രെയിനിംഗ് ആണ് വേണ്ടത്. അതാണ് ആങ്കർ ഫിസിയോ തെറാപ്പിയിൽ നൽകുന്നത്.

സ്പോർട്സിന് പ്രത്യേകവിഭാഗം

സ്പോർട്സിനോട് പണ്ടുമുതലേ താല്പര്യമുള്ള ആളാണ് രാഹുൽ രാജീവ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പുതിയ കാലത്ത് സ്പോർട്സ് രംഗത്തെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം വിശദമായി പഠിക്കുകയും അവയുടെ ചികിത്സാരീതികളിൽ പരിശീലനം നേടുകയും ചെയ്തു. പിജി ചെയ്തത് സ്പോർട്സ് ഐച്ഛികമായെടുത്താണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കായികമേഖലയിലുള്ളവരുടെ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഫിറ്റ്നെസ് നിലനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള സമഗ്രവും സമയബന്ധിതവുമായ പരിഹാരം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴിൽ ലഭ്യമാണ്.

രോഗിയെ വലയ്ക്കുന്ന ഫൈബ്രോമയാൽജിയയും ടിഎംജെയും

ഫൈബ്രോമയാൽജിയ എന്ന രോഗാവസ്ഥയുണ്ട്. കാഴ്ചയിൽ യാതൊരു പ്രശ്നവുമുള്ളതായി തോന്നില്ല. എന്നാൽ ശരീരം മുഴുവൻ വേദനയായിരിക്കും. പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ. ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് പോകുമ്പോൾ ടെസ്റ്ററുകൾ നടത്തും ഒന്നിലും ഒരു കുഴപ്പവുമില്ല. വേദന സഹിക്കാതെ അവർ മറ്റൊരു ഡോക്ടറെ കാണും. അവിടെയും അവസ്ഥ പഴയതുതന്നെ. ഇത് ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ രോഗിക്ക് വേദന, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഇതെന്തോ മാനസികപ്രശ്നമാണെന്ന രീതിയിലേക്ക് കാര്യങ്ങൾ മാറും. പക്ഷേ, പരിചയസമ്പന്നരായ ഡോക്ടർമാർക്ക് തൊട്ടുനോക്കുമ്പോൾ അറിയാനാകും. ശരീരത്തു തൊട്ടാലുടനെ അവിടെ നീര് കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് മനസ്സിലാകും. മസിൽ ട്രിഗേഴ്സ് ആണെന്ന് തിരിച്ചറിയാം. ഇവ റിലീസ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്. മാനസികപിരിമുറക്കമുണ്ടായാലും വേദന വർദ്ധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.ആങ്കർ ഫിസിയോയിൽ ഇതിന് ശാശ്വത പരിഹാരമുണ്ട്. അതുപോലെ ടിഎംജെ പെയിൻ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അത് പല്ലിന്റെ പ്രശ്നം, ചെവിയുടെ പ്രശ്നം എന്നുപറഞ്ഞ് പലരും ഓടിനടക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ശരിയായ പ്രശ്നം അതൊന്നുമല്ല താനും. ആങ്കറിലെ ഫിസിയോ തെറാപ്പികൊണ്ട് ഈ പ്രശ്നവും മാറ്റിയെടുക്കാനാവും.

കേരളത്തിലുള്ളവർ മാത്രമല്ല ആങ്കർ ഫിസിയോയുടെ ക്ലയന്റ്സ്. വിദേശത്തു നിന്നുപോലും ഇവിടേക്ക് ആളുകളെത്തുന്നുണ്ട്. വിദേശത്തുനിന്ന് വരുന്ന പലർക്കും തങ്ങളുടെ പ്രശ്നം ഫൈബ്രോമയാൽജിയ ആണെന്ന് അറിയാം. പക്ഷേ, അവരുടെ രാജ്യത്ത് ഡോക്ടറുടെ കൺസൾട്ടിംഗ് ടൈം ലഭിക്കാൻ സമയമെടുക്കും... അതുവരെ വേദനയുമായി ജീവിക്കാൻ വയ്യ. ഇവിടെ മികച്ച ചികിത്സ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ലഭിക്കുന്നുവെന്നതാണ് വിദേശികളെ ആങ്കറിലേക്ക് ആകർഷിക്കുന്നത്.

വിഭാഗങ്ങൾ ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

സ്പോർട്സ് ഫിസിയോതെറാപ്പി, ഓർത്തോ ഫിസിയോതെറാപ്പി, മസ്കുലോസ്കലെറ്റൽ ഫിസിയോ തെറാപ്പി,ന്യൂറോ ഫിസിയോതെറാപ്പി ,ജെറിയാട്രിക് ഫിസിയോതെറാപ്പി ഗൈനെ ഫിസിയോതെറാപ്പി, പീഡിയാട്രിക് ഫിസിയോതെറാപ്പി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളാണ് ആങ്കറിലുള്ളത്.

സ്പോർട്സ് ഫിസിയോതെറാപ്പി

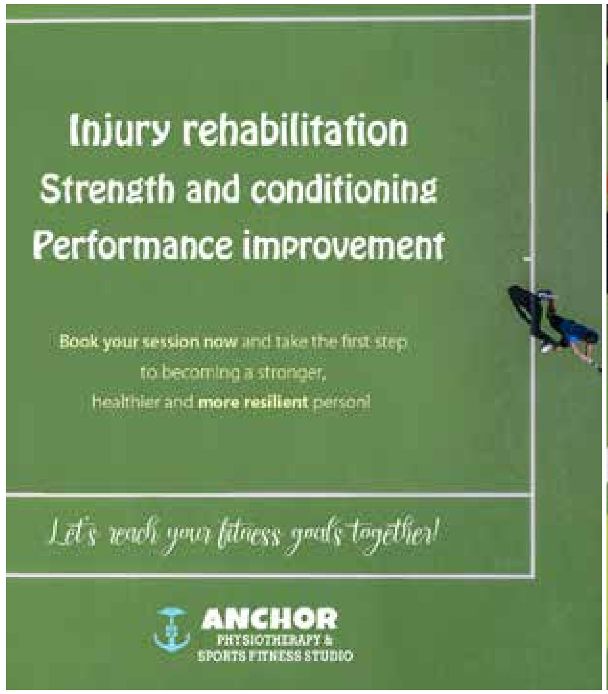
എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ളവരിൽ കായികവിനോദങ്ങളിലൂടെയോ വ്യായാമത്തിലൂടെയോ ഉണ്ടായ പരിക്കുകളോ മറ്റോ മാറ്റിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള വിഭാഗമാണിത്. മാത്രമല്ല കായികക്ഷമത നിലനിർത്തുന്നതിനും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള ചികിത്സകളും ഈ വിഭാഗത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. സ്പോർട്സ്, എക്സർസൈസ് ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ ഏത് പ്രായത്തിലുമുള്ള മത്സരാർത്ഥികളെയും അവരുടെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഗെയിം ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റിാകട്ടെ മുറിവുകൾ ചികിത്സിക്കുകയും ആരോഗ്യം പുനഃസ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഓർത്തോ ഫിസിയോതെറാപ്പി

അസ്ഥി സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം ലഭ്യമാക്കുന്ന വിഭാഗമാണിത്. അസ്ഥിസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ നിസ്സാരമെന്ന് കരുതിയാൽ അത് ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ തന്നെ ബാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകാം. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ശാശ്വതപരിഹാരം കാണുന്നതിന് പരിചയസമ്പന്നനായ ഓർത്തോപീഡിക് ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ സേവനം ലഭ്യമാണ്.

മസ്കുലോസ്കലെറ്റൽ ഫിസിയോതെറാപ്പി

പേശികൾ, അസ്ഥികൾ, സന്ധികൾ, ഞരമ്പുകൾ, അസ്ഥിബന്ധങ്ങൾ, ടെൻഡണുകൾ, ലിഗമെന്റ്, സുഷുമ്ന സർക്കിളുകൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ളതാണ് മസ്കുലോസ്കലെറ്റൽ ഫിസിയോതെറാപ്പി.



ന്യൂറോ ഫിസിയോതെറാപ്പി

നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ പരിക്കിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ സഹായിക്കുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു മെഡിക്കൽ പ്രക്രിയയാണ് ന്യൂറോ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ. നട്ടെല്ലിന് ഗുരുതരമായ പരിക്കോ മസ്തിഷ്ക ക്ഷതമോ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഗുരുതരമായ വൈകല്യം എന്നിവ നേരിടുന്നതിന് മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രത്യേക പരിചരണം ആവശ്യമാണ്. അതാണ് ഈ വിഭാഗത്തിലൂടെ ആങ്കർ ഫിസിയോ ലഭ്യമാക്കുന്നത്.

പീഡിയാട്രിക് ഫിസിയോതെറാപ്പി

കുട്ടികൾക്കായി മാത്രമുള്ള വിഭാഗമാണിത്. എല്ലാ കുട്ടികളെയും ഓട്ടിസം തുടങ്ങി അസാധാരണ ശാരീരിക മാനസികാവസ്ഥയുള്ള കുട്ടികളെയും ഈ വിഭാഗത്തിൽ പ്രത്യേക പരിഗണനയോടെ ചികിത്സിക്കുന്നു.

ജെറിയാട്രിക് ഫിസിയോതെറാപ്പി

പ്രായമേറുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചികിത്സയാണ് ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ളത്. ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ള വയോജനങ്ങൾക്ക് സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനും അതിന് അനുയോജ്യമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള ഉപദേശനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. ഫിസിയോതെറാപ്പിക്കായി വിവിധ ഉപകരണങ്ങളും ലഭ്യമാണ്. വർക്ക് ഔട്ട്, വാട്ടർ ട്രീറ്റ്മെന്റ് എന്നിവയുമുണ്ട്.

ഗൈനെ ഫിസിയോതെറാപ്പി

ഒബ്സ്റ്റെട്രിക്സ് ആൻഡ് ഗൈനക്കോളജി ക്ലിനിക്കൽ മേഖലയിൽ നിന്നാണ് വിമൻസ് ഹെൽത്ത് ഫിസിയോതെറാപ്പി സ്ഥാപിതമായത്. പ്രസവത്തിനു മുമ്പും പ്രസവാനന്തരവുമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരം ഈ വിഭാഗത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. പെൽവിക്/യോനി വേദന, പ്രസവത്തിനു മുമ്പും പ്രസവത്തിനുശേഷവുമുള്ള മസ്കുലോസ്കെലെറ്റൽ വേദന, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്, സ്തന ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു ശേഷമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, ലിംഫെഡിമ, എന്നിവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരം തേടിയാണ് കൂടുതൽ സ്ത്രീകളും വരുന്നത്. യുവ കായികതാരങ്ങൾ, ഗർഭിണികൾ, ആർത്തവവിരാമം സംബന്ധിച്ച പ്രശ്നങ്ങളുള്ള സ്ത്രീകൾ, പ്രായമായ സ്ത്രീകൾ തുടങ്ങി എല്ലാ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട സ്ത്രീകൾക്കും ഈ ഫിസിയോ വിഭാഗത്തിൽ നിന്ന് പ്രയോജനം ലഭിക്കും.

വിവിധ തെറാപ്പികൾ

അക്വാറ്റിക് തെറാപ്പി

അക്വാറ്റിക് തെറാപ്പി എന്നത് ജലത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ചികിത്സകൾ അല്ലെങ്കിൽ വ്യായാമങ്ങൾ എന്നാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടന്നോ , ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കിടന്നോ ഉള്ള ചികിത്സകളും വ്യായാമങ്ങളും ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പരിശീലനം ലഭിച്ച അക്വാറ്റിക് ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ സേവനം ഇതിനായി സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

വ്യായാമ തെറാപ്പി

അനുബന്ധ ആരോഗ്യ മേഖലകളിൽ ഒന്നാണ് വ്യായാമ തെറാപ്പി. വാർദ്ധക്യം, പരിക്ക്, രോഗം അല്ലെങ്കിൽ പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയാൽ ചലനത്തിനും ജോലിക്കും മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിനും ഭീഷണി നേരിടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ വ്യായാമ തെറാപ്പിയാണ് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത്.

കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ വലുത്

അച്ഛൻ ഡോ.വി.രാജീവൻ ആരോഗ്യവകുപ്പിൽ ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടറായിരുന്നു. വിരമിച്ച ശേഷം ആർസിസിയിൽ മെഡിക്കൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഓഫീസറായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. എന്റെ ഓരോ ചുവടുവയ്പിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിന്തുണ വലുതാണ്. അതുപോലെ സ്ത്രീകളെ വളരെയധികം ബഹുമാനിക്കുന്ന ആളാണ് ഞാൻ. യാതൊരു പുരുഷന്റെ വിജയത്തിന് പിന്നിലും ഒരു സ്ത്രീയുണ്ടെന്ന് പറയുംപോലെ ഭാര്യ അനാർക്കലിയുടെ പൂർണ്ണപിന്തുണ ആങ്കർ ഫിസിയോയുടെയും എന്റെയും വിജയത്തിനുപിന്നിലുണ്ട്. മകന്റെ പേര് അധർവ്

ഇലക്ട്രോതെറാപ്പി

വേദന കുറയ്ക്കുന്നതിനും രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ടിഷ്യുകൾ നന്നാക്കുന്നതിനും പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും എല്ലുകളുടെ വളർച്ചയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഉള്ള വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സകളുടെ ശ്രേണിയാണ് ഇലക്ട്രോതെറാപ്പി.

ക്രയോതെറാപ്പി (ഐസ് ബാത്ത്)

വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കാൻ ചർമ്മത്തിൽ നേരിട്ട് പ്രയോഗിക്കുന്ന തണുത്ത 'ഉപകരണങ്ങൾ' ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ്ത്. ഇതിൽ ഐസ്, ഐസ് പായ്ക്കുകൾ, കൂളിംഗ് ജെൽസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

സ്റ്റീം ബാത്ത്

തിരക്കേറിയ ജോലിക്ക് ശേഷം വിശ്രമിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം നീരാവിയിലോ നീരാവിയിലോ സമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നതാണ്. അതാണ് സ്റ്റീം ബാത്ത്.

ഗെയ്റ്റ് പരിശീലനം

പരിക്കോ വൈകല്യമോ ഉണ്ടായതിന് ശേഷം എങ്ങനെ വീണ്ടും ശരിയായ രീതിയിൽ നടക്കണമെന്ന് പഠിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് ഗെയ്റ്റ് പരിശീലനം അല്ലെങ്കിൽ ഗെയ്റ്റ് പുനരധിവാസം. സാധാരണ മനുഷ്യന്റെ നടത്തം ഒരു സങ്കീർണ്ണമായ പ്രക്രിയയാണ്, ഇത് ശരീരത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഏകോപിത ചലനങ്ങൾ കാരണം സംഭവിക്കുന്നു, ഇത് മുഴുവൻ കേന്ദ്ര നാഡീവ്യൂഹം ആവശ്യമാണ് - തലച്ചോറ്, മസ്തിഷ്കം.

മസ്തിഷ്കം, സുഷുമ്നാ നാഡി, അവയിൽ നിന്ന് ഉയർന്നുവരുന്ന പെരിഫറൽ ഞരമ്പുകൾ, പേശികൾ അല്ലെങ്കിൽ പേശികൾ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ഏതൊരു രോഗപ്രക്രിയയും നടത്തത്തിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. ഫിസിയാട്രിസ്റ്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ മെഡിസിൻ (PM&R) കൺസൾട്ടന്റ്മാർ, ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ, ഒക്യുപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ, മറ്റ് അനുബന്ധ വിദഗ്ധർ എന്നിവരരാണ് ഈ പരിശീലനം നല്കുക.

വെർച്വൽ റിയാലിറ്റി റീഹാബിലിറ്റേഷൻ

മസ്കുലോസ്കെലെറ്റൽ പ്രശ്നങ്ങൾ, സ്ട്രോക്ക്-ഇൻഡ്യൂസ്ഡ് പാരാലിസിറ്റിസ് വരെയുള്ള അവസ്ഥകളുള്ള രോഗികൾക്കുള്ള നൂതന രീതിയാണ് 'വിആർ-ഓഗ്മെന്റഡ് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ' .