

• ডাঃ মোহাম্মদ আলী •

ফিজিওথেরাপি ও জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ
কনসালট্যান্ট ও বিভাগীয় প্রধান,
ফিজিওথেরাপি ও পুনর্বাসন বিভাগ
উত্তরা আধুনিক মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

ফ্রোজেন সোল্ডারে ফিজিওথেরাপি

ই-৩২২৫৭৬ - ২৬৮১১২

চল্লিশোর্ধ যে কোন নারী
পুরুষ কাঁধে

ব্যথা বা ফ্রোজেন সোল্ডারে আক্রান্ত
হতে পারেন। ডায়াবেটিক

রোগীদের মধ্যে কাঁধের ব্যথায়
আক্রান্ত হবার হার সবচেয়ে বেশী।

ফ্রোজেন সোল্ডার শব্দটি খুব
প্রচলিত হলেও সব কাঁধের ব্যথাই

ফ্রোজেন সোল্ডার নয়। কাঁধের
ব্যথার রোগীরা রাতে ঘুমাতে পারেন

না, এপাশ-ওপাশ হতে গেলে
ব্যথায় ঘুম ভেঙ্গে যায়। শার্ট বা

জামা পড়তে অসুবিধা হয়। ঠিক
মত টয়লেট করতে পারেননা।

কোন বস্তু হাত দিয়ে ধরতে গেলে
আক্রান্ত কাঁধে হঠাৎ বলকানির মত

ব্যথা অনুভূত হয়। কোন কোন
রোগী হাত অবশ হয়ে আসার

কথাও বলেন। ব্যথার তীব্রতা
সময়ের সাথে সাথে বাড়তে থাকে।

ব্যথা শুরু হবার দুই থেকে তিন
মাসের মধ্যে তীব্রতা চরম আকার

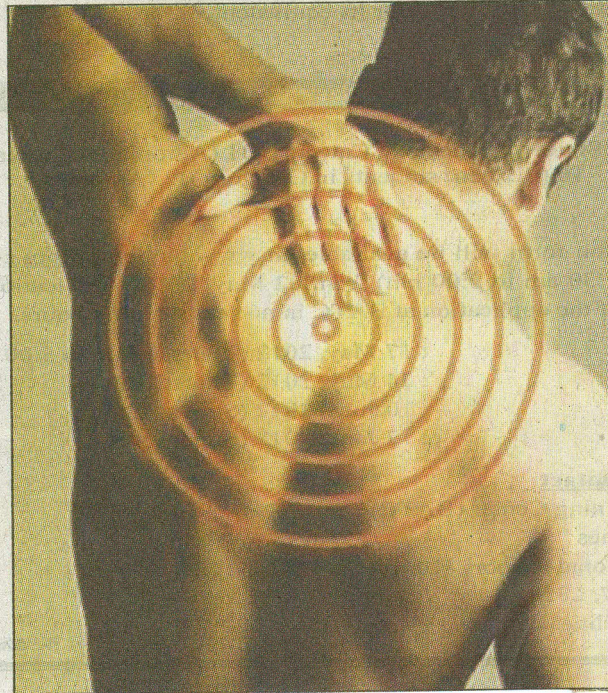
ধারণ করে।
ব্যথার ধরণ নির্ণয়

একজন ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ
রোগী কি ধরণের কাঁধের ব্যথায়

আক্রান্ত তা নির্ণয় করতে সক্ষম।
কাঁধে ব্যথার ধরণ নির্ণয়ে শারীরিক

পরীক্ষাই যথেষ্ট। তবে কাঁধ ও
ঘাড়ের এক্সরে ও কিছু
প্যাথলজিক্যাল পরীক্ষার প্রয়োজন

হতে পারে। ঠিক কোন
মাংসপেশীটি আক্রান্ত তা নির্ণয় করে
চিকিৎসা শুরু করা প্রয়োজন।



চিকিৎসা

বেশীর ভাগ রোগী ব্যথায় আক্রান্ত
হবার দুই থেকে ছয় মাস পর তীব্র

ব্যথা নিয়ে চিকিৎসকের কাছে
আসেন। ফ্রোজেন সোল্ডারে ব্যথার

ওষুধের তেমন কোন ভূমিকা নেই।
কাঁধে ব্যথা থেকে পরিষ্কার পেতে

রোগীকে
অবশ্যই ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা

গ্রহণ করতে হবে। যারা ব্যথা শুরু
হবার প্রারম্ভে চিকিৎসকের কাছে

আসেন তারা দ্রুত আরোগ্য লাভ
করেন। তবে যারা তীব্র ব্যথা নিয়ে

চিকিৎসকের কাছে আসেন তাদের
ব্যথা থেকে পরিষ্কার পেতে মাস

ব্যাপী বা তারও বেশী সময় নিয়ে
চিকিৎসা নিতে হয়। কাঁধে ব্যথায়

ইলেকট্রোথেরাপি ও ম্যানিপুলেশন
থেরাপি'র সমন্বিত চিকিৎসা

প্রয়োজন। রোগীকে সচেতনতার
সাথে বিশেষজ্ঞ কতৃক প্রদর্শিত

সকল ব্যায়াম রুটিন মারফিক করতে
হবে। ডায়াবেটিস থাকলে তা

নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। কেউ
উপদেশ দিক বা না দিক কাঁধে ব্যথা

থাকলে অবশ্যই ফিজিওথেরাপি
বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মত চিকিৎসা

গ্রহণ করবেন।