



**NOPANY INSTITUTE OF HEALTHCARE STUDIES  
CELEBRATES WORLD PHYSIOTHERAPY DAY**

**8<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019**

**Kolkata, India**

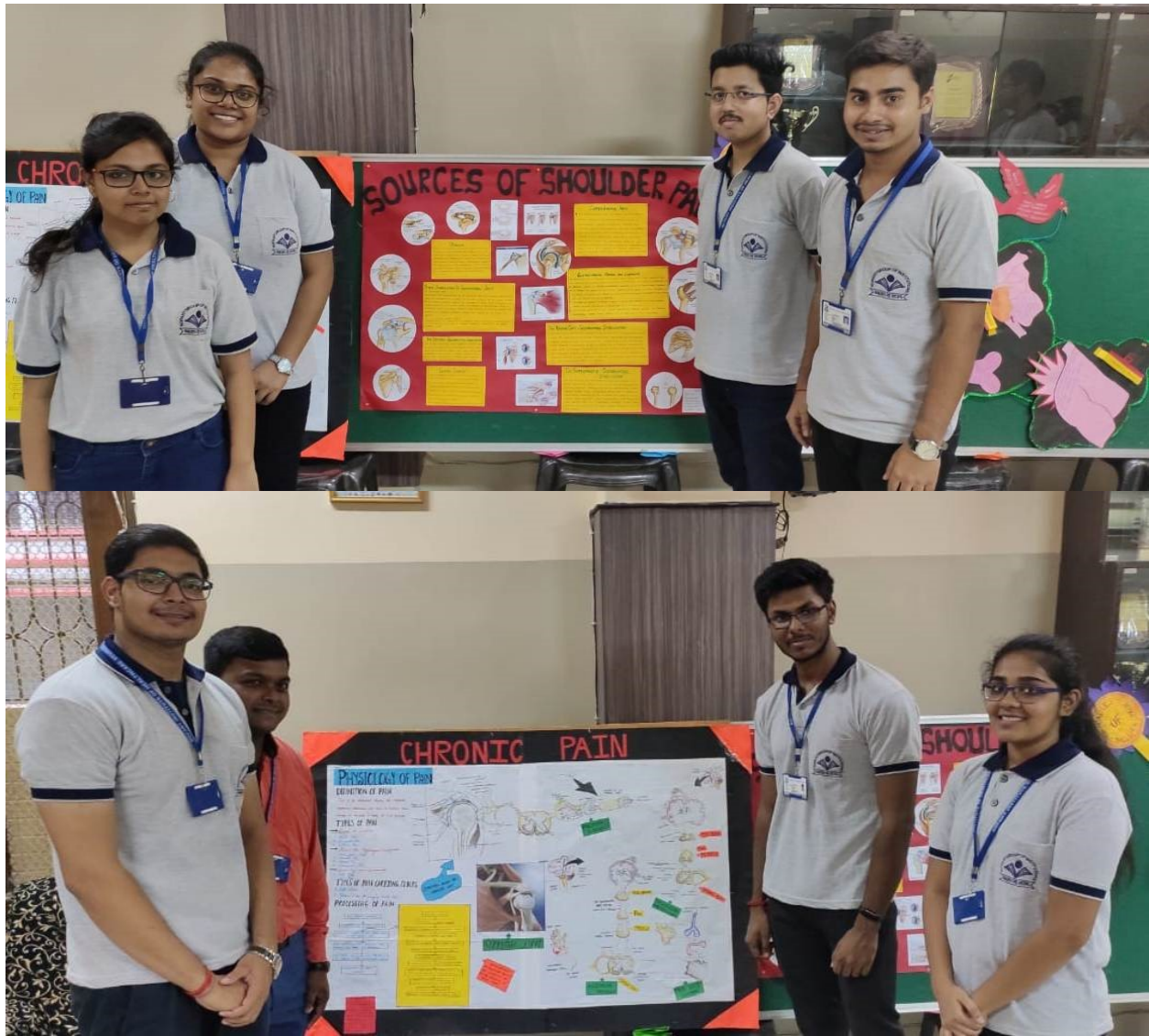
The campaign message of World Physical Therapy Day 2019 was 'Chronic Pain' and as a ritual like previous years, Nopany Institute of Healthcare Studies (NIHS) adopted the theme of the WCPT to celebrate World Physical Therapy Day. The day marks the unity and solidarity of the Global Physiotherapy community. It provides a platform to recognise the work that Physiotherapists do for their patients and community.

This year the World Physical Therapy Day 2019 celebration took place in two phases. The first phase was Poster competition among the students of NIHS with the theme topic 'Chronic Pain' and the second phase was Physiotherapy awareness campaign in community on Chronic Pain.

8<sup>th</sup> September provided us an opportunity to educate ourselves and interact with each other to share our views about chronic pain.

### **PHASE 1- POSTER MAKING AND PRESENTATION**

Some undergraduate physiotherapy students enthusiastically participated in a poster competition. The students represented their house and topics were different regions of the body; Cervical spine/ neck pain; Low back pain, Knee pain and shoulder pain. The posters were hand painted mainly and described the physiology of pain, causes and sources of chronic pain and management of chronic pain. 64 students participated and put up 16 posters, 4 per group. They presented their posters and it was a commendable group effort. Students were judged based on their concept, knowledge, display and presentation and ability to handle questions.



NIHS students displaying their posters on World Physical Therapy Day 2019



NIHS students during poster presentation competition on the theme topic- Chronic Pain on World Physical Therapy Day 2019.

Keeping in mind our service towards the community, NIHS team conducted a physiotherapy campaign to make the patients aware on the role of physiotherapy in chronic pain and how they can lead a pain free life. To educate people and spread awareness on chronic pain we distributed the flyers and campaign materials which were shared by the WCPT. We also translated the posters in two vernacular languages- Bengali and Hindi Version so that the local people can read and understand clearly the message that we are trying to spread.

## **PHASE 2- AWARENESS IN COMMUNITY ABOUT ROLE OF PHYSIO IN CHRONIC PAIN**

80 undergraduate and post-graduate physiotherapy students and faculty members participated in the event. Two teams were created. One team of 40 physiotherapy students and faculty members conducted a home to home campaign. This team reached the community where people were unaware on the role physiotherapy in pain management. We visited round 50-60 families in Ward no 24, and Ward no 26 in Girish Park area, North Kolkata, West Bengal and found that in most of homes, one or the other family members suffered from a painful conditions like Lumbar Spondylosis, loss of movement due to Adhesive Capsulitis, Osteoarthritis Knee, Ankylosing Spondylitis, Cervical spondylosis, etc, but had ignored the pain due to the influence of myths and disbelieves. We spoke to each patient and found some patients had been ignoring their suffering as they believed that surgery was their last resort.



NIHS team at awareness campaign at ward no 24 and ward no 26, Girish Park, Kolkata on World Physical Therapy Day 2019

The second team set up a camp at North Kolkata Ananda Bashar Club located in Beadon Street, Kolkata, West Bengal. One of the patients who visited our campaign site had been suffering from chronic low back pain with radiation to his left leg and could walk with difficulty. He was a young boy in his early twenties, doing a front desk job and had not paid any heed to his condition as he understood that there was no real cure for his condition and now. We did a preliminary examination and discovered he has a Lumbar Disc Prolapse, so we had advised him to undergo physiotherapy treatment. Our motto was to break the myths about chronic pain, educate people about the control measures and explain the benefits of exercise for chronic pain. Flyers were distributed to around 500 people and those who suffered from chronic pain were advised to visit Nopany Physiotherapy Clinic for a detailed assessment and physiotherapy treatment which would be provided to them free of cost for 10 sessions as a part of the campaign.

We concluded the program with a positive feeling that we could spread the message on the role of Physiotherapy in combating challenges of chronic pain and provide effective methods in control of their conditions, increase their activity levels and improve their quality of life.



NIHS team at awareness campaign at at North Kolkata Ananda Bashar Club, Beadon Street, Kolkata on World Physical Therapy Day 2019





NIHS team on World Physical Therapy Day 2019

Infographics shared by WCPT translated to Vernacular language- Hindi and Bengali by NIHS team for World Physical Therapy Day 2019 celebration

# पुराना दर्द से जुड़ी कुछ भूल जानकारियाँ



एक स्कैन मुझे मेरे दर्द के जानकारी देगा

भूल

भले ही एक्सरे, सी.टी या एम.आर.आई स्कैन मेरे दर्द का कारण जानने में मददगार साबित हो सकता है, लेकिन डिस्कपतन, गठ्था और दरार यह वीमारियों सामान्य मनुष्य में बिना दर्द के भी रह सकता है।



अगर दर्द है तो मुझे नुकसान पहुंचा रही हैं

भूल

दर्द के स्तर का अनुभव होना अक्सर घोट के बारे में गलत जानकारी देता है। अगर गतिविधि दर्दनाक हो, यह कोई घोट का सही संकेत नहीं है एक फिजियो थेरेपिस्ट मदद करता है आपको सही तरीके से चलने में।



झुकने और उठाने की वजह से कम दर्द और भी बुरा हो सकता है

भूल

पीठ दर्द में झुकने और उठने में दर्द होता है, पर सिजी जीवन में झुकना, उठना और चलना जरूरी है।



मुझे आराम करना चाहिए

भूल

वापस चलना और काम करना जरूरी है या न की एक जगह पे पड़े रहना।



शक्तिशाली दर्द के दवा, मेरे दर्द को कम कर देता है

भूल

शक्तिशाली दर्द के दवा दर्द को कुछ समय के लिये कम कर सकता है लेकिन बाद में वह शरीर के लिये नुकसानदायक साबित हो सकता है।



शल्यचिकित्सा ही मेरी आखरी उम्मीद है सुधार के लिए।

भूल

शल्यचिकित्सा की प्रक्रिया कम दर्द में वही कम भूमिका रखता है। अगर है तो कम दर्द में 9 से 4% ही मदद करता है।



मेरा दर्द और सीमित कार्य का अर्थ है, मैं कुछ नहीं कर सकता हूँ

भूल

जो लोग दर्द से पीड़ित है, उन लोग के फिजियोथेरेपिस्ट एक मददगार होता है। फिजिकल थेरेपी चिकित्सा है जो लोगों के दर्द को कम करने में मदद करता है।

एक्सरसाइज थेरेपी ऐसा चिकित्सा है जो पुराने दर्द को कम करने में मदद करता है। और ज्यादा जानने के लिए अपने फिजिकल चिकित्सक से पूछें।



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



World Confederation  
for Physical Therapy

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)

NOPANY PHYSIOTHERAPY CLINIC, 2C, Nando Mullick Lane, Kolkata - 700 006, Ph.: (033) 2533 2869

# দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা—কাল্পনিক চিন্তাধারা



একটি স্ক্যান আমার রোগ  
নির্ণয় করতে সক্ষম...

মিথ্যা

ডিস্ক অবক্ষয়, বাত, ডিস্ক-বাল্জ,  
ফিসার্স প্রভৃতি ক্ষেত্রে এগুলি  
খুবই সাধারণ এবং এটিই  
আপনার ব্যাথার একমাত্র কারণ নয়।  
যদিও একটি এক্সরে, সিটি অথবা  
এম.আর.আই স্ক্যান রোগ  
নির্ণয়ে সাহায্য করে।

দাঁড়ান

আমি আরও ব্যাথা বাড়াচ্ছি,  
যদি এটা ব্যাথা করে...

মিথ্যা

ব্যাথার অনুভবের মাত্রা প্রায়শই  
আঘাত ও কলাতন্ত্রের ক্ষতির  
উপর নির্ভর করে না। কোনো  
বেদনাদায়ক ক্রিয়াকলাপ ও  
সবসময় ক্ষতিকারক নাও হতে পারে  
একজন ফিজিওথেরাপিস্ট-ই আপনাকে  
সাহায্য করতে পারে একটি কার্যকরী  
কর্মসূচী গড়ে দিতে।



নিচু হয়ে কাজ করলে এবং  
জিনিস উঠালে আমার  
পিঠের ব্যাথা আরো  
বেড়ে যায়...

মিথ্যা

নিচু হলে অথবা জিনিস ওঠালে  
ব্যাথা বাড়তে পারে সেক্ষেত্রে  
তার  
শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি  
করা এবং শক্তিশাল্য বাড়ানোই  
জরুরী। ভারী ওজনের সঙ্গে  
প্রশিক্ষণ সহ অনেক ধরনের  
ব্যায়াম এক্ষেত্রে উপকারী  
হতে পারে।



আমার বিছানায় থেকে  
বিশ্রাম নেওয়া উচিত...

মিথ্যা

সারাক্ষণ বিছানায় থেকে বিশ্রাম  
নেওয়ার থেকে চলাফেরা করা  
এবং কার্যকলাপ করা অনেক বেশী  
কার্যকরী। অচল অবস্থায় বিছানায়  
বিশ্রাম (২ দিনের বেশী)  
কখনোই উপকারী নয়।



ব্যাথার ঔষুধেই  
(Opioids, Pain Killers)  
আমার ব্যাথা কমিয়ে  
দেবে....

মিথ্যা

শারীরিক সমস্যা কমানোর ব্যাথার  
ঔষুধেই যথার্থ সমাধান নয় বরং  
বিপদজনক এবং প্রতিবন্ধকতাও  
সৃষ্টি করতে পারে।



অস্ত্রোপচারই আমার  
একমাত্র প্রণতির  
উপায়...

মিথ্যা

শুধুমাত্র ২-৫ শতাংশ কোমর ব্যাথা  
একটি গভীর রোগ অথবা  
আঘাতের ফলে হতে পারে। সুতরাং  
অস্ত্রোপচার করলেও কোমর  
ব্যাথা সেরে যাওয়ার সুযোগ  
সীমিত।



আমার ব্যাথা এবং সীমিত  
কাজকর্ম করার ক্ষমতা  
নির্দেশ করে আমি হয়তো  
কিছুই করতে পারবো না...

মিথ্যা

ব্যাথা সত্ত্বেও অনেকের মনে অহেতুক  
ভীতি আছে যার মাধ্যমে তারা  
একরকম ব্যাথার চক্রে জড়িয়ে থাকে।  
ব্যাথার সঠিক সংজ্ঞা দিতে ও সঠিক  
ব্যায়ামের মাধ্যমে রোগীকে এই চক্রে  
থেকে বার করে নিয়ে আসতে পারে,  
একজন ফিজিওথেরাপিস্ট।

ব্যায়াম চিকিৎসা সমস্ত নির্দেশিকা অন্তর্ভুক্ত, দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথার চিকিৎসার জন্য  
চিকিৎসা করুন আপনার শারীরিক চিকিৎসকে, যিনি একজন ব্যায়াম বিশেষজ্ঞ।



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



**World Confederation  
for Physical Therapy**

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)

**NOPANY PHYSIOTHERAPY CLINIC, 2C, Nando Mullick Lane, Kolkata - 700 006, Ph.: (033) 2533 2869**

# लम्बे समय का दर्द क्या है?

लम्बे समय का दर्द वो दर्द है जो तीन महीने से लम्बा रहता है।  
दर्द को इस तरह से कह सकते हैं जो की काफी सामान्य समय लेता है,  
जिसमें हमारे तब्य सहायता करते हैं,  
उस दर्द को भरने में।



लम्बे समय का दर्द पुरे विश्व में  
बोझ बन कर है।



पुरे विश्व भर में कमर दर्द एक मुख्य कारण है,  
जो की काफी असुविधा पैदा करता है,  
जितना की और कोई दर्द पैदा नहीं करता।

## लम्बे समय के दर्द के कुछ मुख्य कारण



कमर  
दर्द



नॉक से लेकर पीठ के  
ऊपरी हिस्से का दर्द



रहमॉइड  
आर्थराइटिस



ऑस्टिओआर्थराइटिस



कंधे का  
दर्द



सिर  
दर्द



कैसर



फिब्रोम्याल्जिया

## दर्द के बारे में कुछ विशेष जानकारी

छोटे समय का दर्द: ये दर्द हमारे शरीर को एक सूचना देता है  
की हमारे प्रतब्यो को हानि पहुंची है या हमें अचानक समझ  
आता है जैसे शल्यचिकित्सा, बच्चे को जन्म देते वक्त का दर्द,  
अस्वियोग, आघात।

लम्बे समय का दर्द: लम्बे समय का दर्द किसी भी प्रकार का  
कोई जीव उद्देश्य या फिर किसी भी तरह से आशंका तब्य  
कोई क्षति नहीं करता। लम्बे समय के दर्द को हम एक तरह  
से रोग स्थिति भी कह सकते हैं जो की महीनो या फिर सालों  
तक रहता है।

दर्द रहता है और आभास भी करता है की हमारे शरीर को कुछ हानि पहुंची है,  
पर इस से हमारे तब्य को हानि नहीं पहुंचती हैं।

कि प्रकार से फिजिकल थेरेपी हमारी मदद करता है।  
फिजिकल थेरेपी लोगो को लम्बे समय से जुड़े दर्द  
के बारे में जानकारी देता है और उनसे सम्बंधित  
परिस्थितियों को कैसे संभाले, उसके बारे में  
जानकारी देता है। जिस कार्य को करने में ये  
असमर्थ होते हैं, उसको बदलने में मदद करता है  
और उनकी असामान्य जिब्दगी सामान्य बनता है  
और उनके जिब्दगी में सुधार लाता है।

## लम्बे समय के दर्द से जुड़ी, व्याम के फायदे



नम्यता :  
शरीर के सामान्य घाल  
ढाल को बनाये रखता है।



मनोदशा :  
ये हमारे मनोदशा और स्वस्थ  
को सामान्य रखता है।



ताकत :  
मांस पेशियों को बढ़ने  
में मदद करता है।



मनोदशा :  
ये हमारे मनोदशा और स्वस्थ  
को सामान्य रखता है।

व्याम चिकित्सा हमें सही मार्ग दर्श दिखता है जो हमारे लम्बे समय के दर्द से जोड़ा होता है।  
सही जानकारी के लिए हम अपने फिजिकल थेरेपी से या फिर व्याम चिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं।



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



**World Confederation  
for Physical Therapy**

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)

# দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা কী ?

৩ মাসের বেশী ব্যাথাকে দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা বলা হয়। দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা একটা বিশ্বব্যাপী জনসাধারণের মূল সমস্যা বর্তমানে, পৃথিবীতে কোমরে ব্যাথা অক্ষমতার মূল কারণ।



সারা বিশ্ব জুড়ে দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা একটি বোঝায় পরিণত হয়েছে।



সারা বিশ্ব জুড়ে কোমরে ব্যাথা, অন্য ব্যাথার তুলনায় একটা বড় প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করেছে।

## দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথার কারণ এবং অবস্থা :-



কোমরে ব্যাথা



ঘাড়ের এবং পিঠের ব্যাথা



গেটে বাত



বাত



কাঁধে ব্যাথা



শিউপীড়া



কর্কট রোগ



ফাইব্রোসিটিস

## ব্যাথা সম্পর্কিত তথ্য :-

তীব্র ব্যথা - অল্পপ্রচার, প্রসবস্থা, অস্থিভঙ্গ, আঘাত, কলাতন্ত্রের ক'তির বিপদ সংকেত দেয়,

দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা - এই ব্যাথা কলাতন্ত্রের ক'তির সাথে সম্পর্কিত নয়, আসলে এটি একটি রোগের অবস্থা বোঝায় এবং এটি বছরের পর বছর থাকতে পারে।

কনাকোষের ক্ষতি না হলেও আপনার শরীরের ক্ষতির আশঙ্কা সম্পর্কে অতিরিক্ত সংবেদনশীল হওয়ায় ব্যাথা বেশী অনুভূত হয়।

## কিভাবে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে সাহায্য করবে :-

একজন ফিজিওথেরাপিস্ট বোগীকে তার ব্যাথা নিয়ন্ত্রণে দক্ষ করে তোলে এবং বিভিন্ন ব্যায়ামের মাধ্যমে আপনার জীবনকে ব্যাথা মুক্ত করে তুলতে পারে।

## দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা কমানোয় ব্যায়ামের বিভিন্ন উপকারিতা :-



নমনীয়তা বৃদ্ধি করা।



শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করা এবং মাংসপেশীকে দৃঢ় করা।



হৃদয় সংবহন : হৃদপিণ্ডের স্বাস্থ্য ভালো করা।



মানসিক স্থিতিবস্থা : এটি মানসিক স্থিতিবস্থার উপকার ও উন্নতি করে।

ব্যায়াম দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা উপশমের নির্দেশাবলী দেয় - এর জন্য ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট ও ব্যায়াম বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞেস করুন।



World Confederation  
for Physical Therapy

www.wcpt.org

NOPANY PHYSIOTHERAPY CLINIC, 2C, Nando Mullick Lane, Kolkata - 700 006, Ph.: (033) 2533 2869

# दर्द को कम करने के उपाय

फिजिकल थेरापिस्ट हमें यह बताता है कि आखिर दर्द कैसे हुआ, और हमें यह भी बताता है की उस दर्द से कैसे जुझना है। फिजिकल थेरेपिस्ट हमें दर्द कम करने के उपाय भी बताता है।

## दर्द को समझना

- जिन को दर्द के बारे में गलत जानकारी है वह उसे और भी ज्यादा बढ़ा चढ़ा कर बताते हैं।
- कुछ लोग दर्द को सामान्य तरीके के लेता है और दूसरों को भी सही जानकारी देते हैं।
- जिन लोगों को मॉसपेशिया में दर्द होता है, वह अपने शरीर को बहुत कमजोर समझने लगते हैं।
- जो दर्द को हल्के में या मजाक में लेते हैं आगे जा कर वह दर्द और भी खतरनाक हो जाता है।

## दर्द को समझना और नियन्त्रण में रखना



फिजिकल थेरेपिस्ट आपको समझने में मदद करता है की एक छोटा सा दर्द जिससे किसी घातक या लम्बे समय के दर्द में परिवर्तित ना हो।

फिजिकल थेरेपिस्ट आपके मन से दर्द से जुड़ी भय हटाते है, आपके मनोबल को बढ़ाता है जिससे आप एक सुखी और दर्दहीन जीवन व्यतीत कर सकते हैं।



एक्सरसाइज थेरेपी ऐसा चिकित्सा है जो पुराने दर्द को कम करने में मदद करता है। और ज्यादा जानने के लिए अपने फिजिकल चिकित्सक से पूछें।



# ব্যথা নিয়ন্ত্রনের উপায় ?

শারীরিক চিকিৎসক বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করে ব্যথা নিয়ন্ত্রন, সমস্ত সমস্যার সমাধান করে, পদার্পন ক্রিয়াকলাপ, ঘুমের স্বাস্থ্যবিধি এবং আরামদায়ক পদ্ধতি অবলম্বনের মাধ্যমে কাজ করে।

বোঝা এবং নিয়ন্ত্রণ করা :-



ব্যথার ব্যাধা :-

- ক। ব্যাধার ব্যাধা সম্পর্কে নেতিবাচক বিশ্বাসমূলক লোকেরা উচ্চমাত্রায় ব্যাধার তীব্রতা এবং অক্ষমতা জানান।
- খ। ব্যাধার প্রকৃত বিশ্বাস সম্পর্কে মানুষের মনোভাব এমন রয়েছে যেটা ব্যাধা সম্পর্কে তাদের সঠিক ধারণাকে প্রভাবিত করে।
- গ। যখন মানুষের পেশির ব্যাধা হয় তখন তারা তাদের শরীরকে ভঙ্গুর বা ঝুঁকিপূর্ণ কাঠামো হিসাবে মনে করে যা তাড়াতাড়ি আহত হয়।
- ঘ। মানুষ যারা তাদের ব্যাধাকে পরিকাঠামোগত কারণ হিসাবে মনে করে তাদের অক্ষমতা খুবই উচ্চস্তরের এবং তাদের আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম।

শারীরিক চিকিৎসকরা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে যে, ব্যাধা কিভাবে তৈরী হয় যা ক্ষণস্থায়ী থেকে খুব সহজেই দীর্ঘস্থায়ী ব্যাধায় রূপান্তরিত হয়।

তারা আপনাকে সাহায্য করবে ব্যাধার ভয় কমাতে এবং শিথিলে দেবে দীর্ঘস্থায়ী পদ্ধতি যা আপনার আত্মবিশ্বাস তৈরী করবে এবং আপনাকে সঠিক জীবনযাপন করতে সহায়তা করবে।



ব্যায়াম চিকিৎসা সমস্ত নির্দেশিকা অস্তিত্ব, দীর্ঘস্থায়ী ব্যাধার চিকিৎসার জন্য চিকিৎসা করুন আপনার শারীরিক চিকিৎসকে, যিনি একজন ব্যায়াম বিশেষজ্ঞ।



NOPANY PHYSIOTHERAPY CLINIC. 2C. Nando Mullick Lane, Kolkata - 700 006, Ph.: (033) 2533 2869





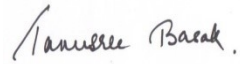
**Dr Shabnam Agarwal, PhD**

**Director-Education**

Nopany Group of Institutions

Tel +91 33 25332869

E.mail [info@nihs.ac.in](mailto:info@nihs.ac.in); [shabagar@gmail.com](mailto:shabagar@gmail.com)



**Dr Tanusree Basak (PT)**

**Associate Professor**

Nopany Institute of Healthcare studies

E mail: [tanubasak80@gmail.com](mailto:tanubasak80@gmail.com)



**Dr . Tapas Kumar Pal (PT)**

**Assistant Professor**

Nopany Institute of Healthcare studies

E mail: [physiotapas@gmail.com](mailto:physiotapas@gmail.com)



**Dr . Anwesh Pradhan (PT)**

**Assistant Professor**

Nopany Institute of Healthcare studies

E mail: [anwesh0907@gmail.com](mailto:anwesh0907@gmail.com)