

# راهنمای مراجعه بیمار – طب فیزیکی و توانبخشی

درمان غیرجراحی دردهای گردن، کمر و مفاصل، نوار عصب و عضله، فیزیوتراپی و برنامه توانبخشی.

لطفاً این راهنما را پیش از مراجعه مطالعه کنید

**آمادگی مهم:** لباس راحت بپوشید و آم‌آری، عکس‌ها و گزارش‌های قبلی را همراه داشته باشید.

## درباره این بخش

بخش طب فیزیکی و توانبخشی مرکز چند تخصصی دکتر کاظمی، دردهای اسکلتی-عضلانی و مشکلات حرکتی را تا حد امکان بدون جراحی تشخیص و درمان می‌کند. هدف این بخش کاهش درد و بازگرداندن توان حرکتی و کیفیت زندگی است.

## خدمات بخش طب فیزیکی و توانبخشی

- ویزیت متخصص طب فیزیکی و توانبخشی: معاینه اسکلتی-عضلانی و تعیین برنامه درمان
- نوار عصب و عضله (EMG/NCV): تشخیص گرفتگی و آسیب عصب‌ها
- فیزیوتراپی: درمان با دستگاه‌ها و تکنیک‌های دستی
- ورزش درمانی: تمرین‌های اختصاصی برای تقویت و اصلاح حرکت
- درمان‌های غیرجراحی درد: تزریقات و روش‌های کم‌تهاجمی طبق نظر پزشک

## چه زمانی باید مراجعه کنم؟

- درد گردن یا کمر که بیش از چند هفته ادامه دارد
- درد تیرکشنده به دست یا پا
- بی‌حسی و گزگز انگشتان دست
- درد مفاصل که فعالیت روزمره را محدود کرده است
- پس از آسیب ورزشی، شکستگی یا جراحی
- محدودیت حرکتی پس از سکته مغزی

## پیش از مراجعه

- ☐ لباس راحت و گشاد بپوشید تا معاینه و درمان راحت انجام شود
- ☐ آم‌آری، عکس‌ها و گزارش‌های قبلی را همراه داشته باشید
- ☐ برای نوار عصب روی دست و پا کرم یا لوسیونزنید
- ☐ فهرست داروها، به‌ویژه داروهای ضدانعقاد، را اعلام کنید
- ☐ زمان شروع درد و فعالیت‌هایی که آن را بدتر یا بهتر می‌کند یادداشت کنید

## مراحل مراجعه

1. **ویزیت و معاینه:** پزشک محل و علت درد را بررسی و در صورت نیاز نوار عصب یا تصویربرداری درخواست می‌کند.

2. برنامه درمان: ترکیبی از دارو، فیزیوتراپی، ورزش درمانی یا درمان‌های کم‌تهاجمی تعیین می‌شود.

3. جلسات و پیگیری: روند بهبود در جلسات پیگیری بررسی و برنامه در صورت نیاز اصلاح می‌شود.

## مدارک لازم هنگام مراجعه

- ☐ کارت ملی و مدارک بیمه پایه و تکمیلی
- ☐ نسخه یا ارجاع پزشک (در صورت وجود)
- ☐ آزمایش‌ها، تصویربرداری‌ها و گزارش‌های قبلی مرتبط
- ☐ فهرست داروهای مصرفی
- ☐ ۱۵ دقیقه زودتر از ساعت نوبت در پذیرش حضور داشته باشید

ضعف ناگهانی پاها، بی‌حسی ناحیه بین پاها یا از دست دادن کنترل ادرار و مدفوع همراه با کمردرد **اورژانسی** است. فوراً به اورژانس مراجعه کنید.

**توجه:** این راهنما جنبه آموزشی دارد و جایگزین ویزیت پزشک نیست. در صورت تفاوت با دستور پزشک معالج، دستور پزشک ملاک است.

پذیرش: شنبه تا پنجشنبه، ۸ صبح تا ۸ شب

طرف قرارداد با بیمه‌های پایه و تکمیلی

نوبت‌دهی تلفنی: ۰۲۱-۴۴۳۸۷۷۸۵