

গাঁঠিৰ বিষত ব্যায়াম



গাঁঠিৰ বিষত ব্যায়াম

- শাৰীৰিকভাবে সক্ৰিয় লোকসকল অধিক স্বাস্থ্যবান, সুখী আৰু অসক্ৰিয় লোকসকলতকৈ বেছি দিন জীয়াই থাকে
- অৱশ্যে, শাৰীৰিক ক্ৰিয়াকলাপ সীমাবদ্ধ ৰখাৰ অজুহাত হিচাপে মানুহে দিয়া সবাতোকৈ সাধাৰণ কাৰণ হৈছে গাঁঠিৰ বিষ
- বিষৰ সহনশীলতা কমি যোৱা, গাঁঠি জঠৰ লগা আৰু দুৰ্বল ভাৰসাম্যতা অসক্ৰিয় হৈ থকাৰ ফলত অধিক হব পাৰে
- গতিকে গাঁঠিৰ বিষ থকা লোকে সঠিক ব্যায়াম কৰাটো বৰ দৰকাৰী



কোনে ব্যায়াম কৰা উচিত ?

- সকলোৱে! গাঁঠিৰ বিষত ভোগা লোকে নিয়মিয়াকৈ সঠিক ব্যায়ামত ভাগ লব পাৰে
- অধ্যয়নৰ পৰা জানিব পৰা গৈছে যে বাতৰিষত ভোগা লোকসকলে মধ্যমীয়া ধৰণৰ ওজন দঙা ক্ৰিয়াকলাপ কৰিলে লাভবান হয়
- গৱেষণাই ধাৰণা দিয়ে যে অষ্টিঅ'আৰ্থাইটিছ থকা লোকে সবলকৰণ, ষ্ট্ৰেচিং আৰু এৰ'বিক ব্যায়াম থকা কাম কাজত হাত দিব লাগে
- এইবোৰে গাঁঠিৰ গতি আৰু কাৰ্য- কুশলতা উন্নত কৰে, শৰীৰৰ সমন্বয়, ভাৰসাম্য বৃদ্ধি কৰে আৰুদেহৰ ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰে
- নিয়মিয়া মধ্যমীয়া ব্যায়ামে আঠৰ অষ্টিঅ'আৰ্থাইটিছ হোৱাৰ আশংকা থকা লোকৰ উপাষ্টিৰ স্বাস্থ্যৰ উন্নতি ঘটায়



কোনটো ব্যায়াম সৰ্বোৎকৃষ্ট?

- চাৰি ধৰণৰ ব্যায়াম যিয়ে অংশগ্ৰহণৰ স্তৰৰ নিৰ্বিশেষে সকলো ব্যায়ামৰ কাৰ্যসূচীক সামৰি লয়

নমনীয়তা ব্যায়াম

- এণ্ডিভ ৰেঞ্জ অফ মশ্যন (এ আৰ অ এম) আৰু ষ্ট্ৰেচিং ব্যায়াম দুয়োটাই আক্ৰান্ত গাঠিবোৰত নমনীয়তা বৰ্ধন কৰে
- ই দেহৰ ভংগীমা উন্নত কৰে, আঘাটৰ আশংকা হ্রাস কৰে আৰু কৰ্মকুশলতা বৃদ্ধি কৰে
- এ আৰ অ এম ব্যায়াম : প্ৰতিদিনে 5-10 বাৰ পুনৰাবৃত্তি
- ষ্ট্ৰেচিং ব্যায়াম: প্ৰতিসপ্তাহত কমেও 4-5 দিন (প্ৰতিটো ষ্ট্ৰেচ 10-15 ছেকেণ্ড বাহাল ৰাখিব লাগে)
- য়েনে, যোগ, টেনিছ, গল্ফ আৰু টাই চি খেলা



সবলীকৰণ ব্যায়াম

- এই অধিক বলিষ্ঠ ব্যায়ামবোৰ মাংসপেশীৰ কাম হোৱাকৈ সজোৱা হয় যাতে হাড়ৰ ক্ষতি কম হয়।
- শৰীৰৰ প্ৰধান মাংসপেশী গোটবোৰৰ বাবে 8-10 টা ব্যায়ামৰ এটা সমষ্টি (সপ্তাহত 4-5 বাৰ)
 - অধিকাংশ লোকেই প্ৰতিটো ব্যায়ামৰ 8-10টা পুনৰাবৃত্তি কৰিব লাগে।
 - অন্যসকলে কম প্ৰতিৰোধেৰে 10-15টা পুনৰাবৃত্তিকে অধিক উপযুক্ত যেন পাব পাৰে
- প্ৰতিৰোধ বা ওজনবোৰ গাঁঠিৰ বিষ অধিক নোহোৱাকৈ মাংসপেশীক সঠিক জোৰ দিব পৰা হব লাগে
- প্ৰতিৰোধৰ ভিতৰত হস্তচালিত ওজন বা ইলাষ্টিক বেণ্ড ব্যৱহাৰ কৰা, বা ওজন মেচিন ব্যৱাৰ কৰি ঠেলি/টানি মধ্যাকৰ্ষণৰ বিপৰীতে এখন হাত বা ভৰি দাঙিব দৰে হব পাৰে



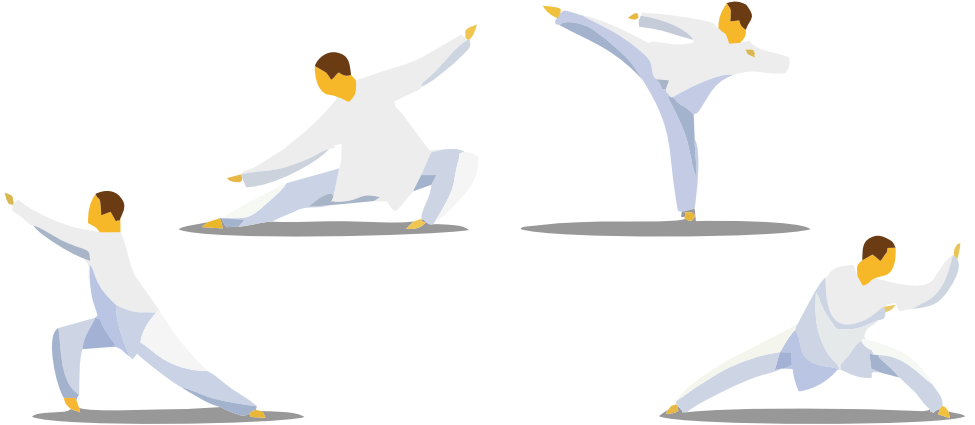
এৰ'বিক ব্যায়াম

- গাঁঠিৰ বিষ থকা লোকে এৰ'বিক ব্যায়াম কৰিলে ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰা, মুড, টোপনি আৰু সাধাৰণ স্বাস্থ্য ভাল কৰাত উপযোগী
- খোজ কঢ়া, এৰ'বিক নৃত্য, একুৱেটিক ব্যায়াম, চাইকেল চলোৱা বা স্থানু বাইক চলোৱা, ট্ৰেডমিল বা এলিপটিকেল ট্ৰেইনাৰৰ ব্যায়ামবোৰ ইয়াৰ নিৰাপদ ৰূপ
- ডব্লিউ এইচ অ য়ে পৰামৰ্শ আগবঢ়াইছে যে প্ৰাপ্তবয়স্কসকলে (18-64) প্ৰতি সপ্তাহত 150 মিনিট মধ্যমীয়া তীব্ৰতাৰ ব্যায়াম কৰিব লাগে, পৰাপক্ষত বহুদিনলৈ এনে কৰি যাব লাগে।
- অধিক বিষ আৰু ভাগৰুৱা লোকে নিজৰ সহনশীলতাৰ স্তৰ অনুসৰি কম সময়ৰ বাবে কৰিব লাগে



শৰীৰ সচেতনতা ব্যায়াম

- কমকৈ স্বীকৃত যদিও শৰীৰ সচেতনতা ব্যায়াম বুলি কোৱা ব্যায়াম বৰ দৰকাৰী
- দেহ ভংগীমা, ভাৰসাম্য, গাঁঠি অৱস্থান সংবেদন, সংহতি উন্নত কৰা আৰু বিশ্ৰামইয়াত অন্তৰ্ভুক্ত হৈ আছে
- গাঁঠিৰ বিষৰ ব্যায়ামৰ ব্যৱস্থাৰ বাবে অভিজ্ঞতা থকা স্বাস্থ্য বিষেষজ্ঞসকলে নিৰ্ধাৰণ কৰি দিব পাৰে কোনবোৰ ব্যায়াম কৰিলে সামগ্ৰিক কৰ্মকুশলতা বৃদ্ধিত সহায় কৰে আৰু আঘাটৰ শংকা কম থাকে



কেতিয়া ব্যায়াম কৰিব?

- পুৱা দেহ জঠৰ হৈ থকাসকলে, সামান্য আৰু অ এম ব্যায়াম কৰিলে উপকৃত হব পাৰে, পিছে ফিটনেছ স্তৰলৈ উধাবলৈ বৰ কঠিন হব পাৰে
- যদি ভাগৰুৱা হৈ যোৱাৰ সমস্যা থাকে, দিনটোৰ ভিতৰতে কেইবাটাও চমু সময়ৰ বাবে ব্যায়ামৰ দিহা কৰিলে ভাল।
- ৰাতি টোপনি যাবলৈ কষ্ট হয় নেকি? শোৱাৰ দুইঘণ্টাৰ আগতে এৰ'বিক ব্যায়াম কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক। অৱশ্যে ষ্ট্ৰেচিং আৰু বিশ্রামৰ ব্যায়াম কৰিলে উপকৃত হব পাৰে।
- গাঁঠিৰ বিষৰ লক্ষণ যেনে অধিক গাঁঠিৰ বিষ আৰু জঠৰতাৰ ঋতুচক্ৰৰ দৰে পৰিৱৰ্তনৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰখাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। এনে সময়ত আপোনাক অধিক বিশ্রাম আৰু কম ব্যায়ামৰ প্ৰয়োজন



ব্যায়াম কত কৰিব ?

- ব্যায়াম কৰাৰ উত্তম স্থান হৈছে নিজা বাচনি
- কিছুমান মানুহে নিজৰ ঘৰতে ব্যায়াম কৰাটো পছন্দ কৰে আনহাতে কিছুমানে ব্যায়ামৰ বাবে ওলাই যোৱাটো আৰু সামূহিক ভাবে জিমন বা ক্লাছত ব্যায়াম কৰিবলৈ ভাল পায়
- সমাজ আধাৰিত কাৰ্যসূচীত ঘৰত কৰাতকৈ অধিক বিকল্প পোৱা যায়। গাঁঠিৰ বিষত ভোগা সকলৰ বাবে একুৱেটিক বা পুল আধাৰিত ব্যায়ামো অন্যতম সু-বিকল্প
- আৰ্থৰাইটিছ ফাউণ্ডেশ্যনৰ টেইক কন্ট্ৰল উইথ এক্সাৰছাইজ (ডি ভি ডি) কাৰ্যসূচীয়েও প্ৰভূত সহায় কৰে



কেনেকৈ আৰম্ভ কৰিব ?

- নিয়মিয়া ব্যায়াম কাৰ্যসূচী আৰম্ভ কৰাটো বেচ প্ৰত্যাশ্বানমূলক
- এজন ৰিউমাটলজিষ্টৰ সাহায্য আৰু সাৰথি লাভ কৰি উপযোগিতাখিনি বুজি পোৱাত সহায়ক হয়
- ফিজিকেল আৰু অকুপেশ্যনেল থেৰাপিষ্টে আপোনাৰ বিশেষ প্ৰয়োজনৰ বাবে আৰু নিৰাপদ ব্যায়ামৰ পৰামৰ্শ দিব পাৰে।
- কেতিয়া কৰিব, কেনেকৈ আৰু কিমান সময়ৰ বাবে কৰিব তাৰ বাবে এখন ব্যায়ামৰ আঁচনি কৰি লওক।
- আপোনাক প্ৰেৰণা যোগাই থাকিব পৰা কেইটামান কিটিপ
- বাস্তৱিক হৃস্বম্যাদী আৰু দীৰ্ঘম্যাদী লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰি লওক আৰু সেয়া বাস্তৱায়িত কৰিব পাৰিলে নিজকে পুৰস্কাৰ দিয়ক।
 - পৰিয়ালৰ সদস্য বা এজন বন্ধুৰ লগত ব্যায়াম কৰক
 - এখন কেলেণ্ডাৰত ব্যায়ামৰ সূচী বা অগ্ৰগতিৰ তালিকা ৰাখক
 - কৰিবলৈ সূচল, আপেক্ষিকভাৱে কম খৰচী আৰু আনন্দদায়ক ক্ৰিয়াকলাপ বাচি লওক

- আপোনাক ৰিউমাটলজী আগবঢ়োৱাজনৰ সৈতে আপোনাৰ ব্যায়াম কাৰ্যসূচী আৰু সমস্যাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক
- তেওঁলোকৰ সহযোগিতা আৰু দিহা পৰামৰ্শয়ে আপোনাক এটা সক্ৰিয় আৰু স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীৰ উপযোগিতা লাভ কৰাত সহায় কৰিব

আহক
আৰম্ভ



প্ৰসংগ:

ৰবাৰ্ট ডব্লিউ ৰিচাৰ্ডচন, পি টি, এফ এ পি টি এই ডিচেম্বৰ ২০২২ উন্নীতকৰণ কৰা আৰু আমেৰিকান কলেজ অফ ৰিউমাটলজী কমিউনিকেইশ্যন এণ্ড মাৰ্কেটিং কমিটীৰ পৰ্যালোচনা

এই তথ্য সাধাৰণ শিক্ষাৰ বাবেহে আগবঢ়োৱা হৈছে। পেছাদাৰী স্বাস্থ্য উপদেশ, ৰোগ নিৰ্ণয় আৰু স্বাস্থ্য বা ৰোগৰ চিকিৎসাৰ বাবে এজন অৰ্হতাসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেৱা আগবঢ়োৱা লোকৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত।



ৱালেচ ফাৰ্মাচিউটিকেলছ প্ৰাইভেট লিমিটেড

বএ 303/312, ফ্লৰেল ডেক প্লাজা, অফ চেণ্ট্ৰেল এম আই ডি ৰোড,
আন্ধেৰী(পু), মুম্বাই-400093, ভাৰত।

www.wallacepharma.com