

আর্থাইটিসে ব্যায়াম



আর্থারাইটিসে ব্যায়াম

- শারীরিকভাবে সক্রিয় ব্যক্তির নিষ্ক্রিয় ব্যক্তিদের তুলনায় সুস্থ, সুখী এবং দীর্ঘজীবী হন।
- তবে, আর্থারাইটিস হওয়ার অন্যতম কারণ হল শরীরচর্চা হঠাৎ করে বন্ধ করে দেওয়া বা সীমিত শরীরচর্চা করা।
- শরীর নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়লে ব্যথার সহ্য করার ক্ষমতা কমে, হাড়ের জোড়ে সমস্যা এবং ভারসাম্য বজায় রাখতেও বেশ সমস্যা হয়।
- অতএব, আর্থারাইটিসে যিনি ভুগছেন, সেই ব্যক্তির জন্য সঠিক নিয়মে ব্যায়াম করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।



কারা ব্যায়াম করবে?

- সবাই! আর্থারাইটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিরাসঠিক নিয়মে প্রতিদিন ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করতে পারেন।
- গবেষণাগুলি উদ্ধৃত করে, রিউমাটোয়েড আর্থারাইটিস (RA) রোগীরা মডারেট ইনটেনসিটি সহ ওজন-বহনযোগ্য শরীরচর্চা থেকে উপকার পেতে পারে।
- গবেষণায় দাবি করা হয় যে, যারা ওএ (অস্থিপঙ্ক) সমস্যায় ভুগছে, তাদের স্ট্রেচিং এবং অ্যারোবিক ব্যায়ামের মতন শরীরচর্চা করা প্রয়োজন।
- এগুলি জয়েন্টের সমস্যা দূর করে এবং কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে, এবং শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ করে।
- নিয়মিত মাঝারি ব্যায়াম হাঁটুর ওএ বিকাশের ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের কার্টিলেজ স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সাহায্য করে।



কোন ব্যায়ামগুলো সেরা ?

- সর্ব স্তরের অংশগ্রহণের জন্য, বিশেষ এই চার ধরনের ব্যায়ামই যথেষ্ট।

ফ্লেক্সিবিল ব্যায়াম

- অ্যাক্টিভ রেঞ্জ-অফ-মোশন (এআরওএম) এবং স্ট্রেচিং ব্যায়াম উভয়ই ক্ষতিগ্রস্ত জয়েন্টগুলিকে ফ্লেক্সিবিল করে তোলে।
- এই ব্যায়াম দেহের গঠন সঠিক রাখে, চোট আঘাতের প্রভাব কমায় এবং শরীরকে আরও সক্রিয় করে তোলে।
- এআরওএম ব্যায়াম : প্রতিদিন ৫-১০ বার পুনরাবৃত্তি।
- স্ট্রেচিং ব্যায়াম: সপ্তাহে কমপক্ষে ৪-৫দিন (প্রতিটি স্ট্রেচ ১০-১৫সেকেন্ডের জন্য করতে হবে)
- যোগব্যায়াম, টেনিস, গল্ফ এবং তাই চি-র মত বিনোদনমূলক কার্যকলাপেও অংশগ্রহণ করতে পারলে ভাল।



শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম

- এই শক্তিশালী ব্যায়ামগুলি মাংসপেশিগুলি আরও কঠিনভাবে কাজ করার জন্য গঠন করে, যা হাড়ের ক্ষয় কমাতেও সাহায্য করে।
- দেহের প্রধান মাংসপেশিগুলির জন্য ৮-১০টি ব্যায়ামের এক সেটের (সপ্তাহে ৪-৫ বার) প্রয়োজন।
 - বেশিরভাগ ব্যক্তির প্রতিটি ব্যায়াম ৮-১০ বার করে করা উচিত।
 - বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য একই ব্যায়াম ১০-১৫ বার করা শরীরের জন্য উপযোগী হবে।
- কোনোরকম জয়েন্টের ব্যথা না বাড়িয়ে পেশি কতটা মজবুত তা দেখতে গেলে ওজনের তীব্রতার বিষয়টি যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ হবে।
- রেজিস্ট্যান্স মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিরুদ্ধে একটি অঙ্গ উত্তোলন, হাতে ধরা ওজন বা ইলাস্টিক ব্যান্ড ব্যবহার করে, বা ওজন মেশিন ব্যবহার করে প্রতিরোধের বিরুদ্ধে ধাক্কা / টান দিতে পারে।



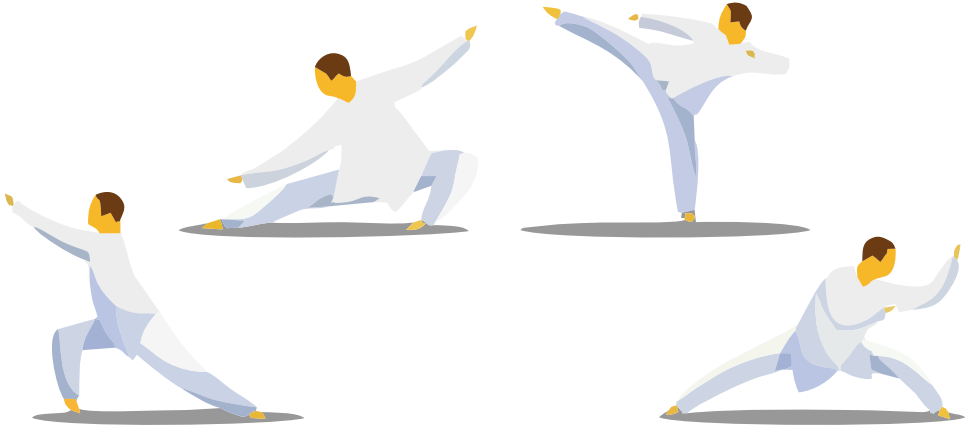
অ্যারোবিক ব্যায়াম

- অ্যারোবিক ব্যায়াম আর্থারাইটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ওজন নিয়ন্ত্রণ, মেজাজ, ঘুম এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।
- নিরাপদ ফর্মগুলির মধ্যে রয়েছে হাঁটা, অ্যারোবিক ডান্স, সাঁতার, সাইক্লিং বা স্টেশনারি বাইক, ট্রেডমিলের মতো সরঞ্জামগুলিতে ব্যায়াম করা।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ অনুযায়ী, প্রাপ্ত বয়স্করা (১৮-৬৪) প্রতি সপ্তাহে ১৫০ মিনিট মাঝারি ব্যায়াম সম্পাদন করবে, এবং এই নির্দিষ্ট সময় সপ্তাহের কয়েকটি দিনে ভাগ করে নিতে হবে।
- যারা বেশি ব্যথা এবং ক্লান্তি অনুভব করে, তাদের ব্যক্তিগত সহ্য করার ক্ষমতাকে মাথায় রেখে সংক্ষিপ্ত সেশন করতে পারে।



বডি আওয়ানেস ব্যায়াম

- কম মান্যতাপ্রাপ্ত, তবে খুব গুরুত্বপূর্ণ ব্যায়ামগুলি বডি আওয়ানেস ব্যায়াম হিসাবে উল্লেখ করা হয়।
- শরীরের ভঙ্গিমা, ভারসাম্য, জয়েন্টের স্থানের অনুভূতি, সমন্বয় এবং শিথিলকরণ উন্নত করার জন্য কিছু ক্রিয়াকলাপ অন্তর্ভুক্ত করুন।
- অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য পেশাদাররা আর্থারাইটিস ব্যায়ামের প্রেসক্রিপশনে ব্যায়ামগুলি যুক্ত করতে পারেন, যা আপনার সামগ্রিক কার্যকারিতা উন্নত করতে এবং আঘাতের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে।



কখন ব্যায়াম করবেন?

- যাদের মর্নিং স্টিফনেস আছে তাদের জন্য, মৃদু আরওএম ব্যায়াম সহায়ক হতে পারে, কিন্তু ফিটনেস ক্লাসে যাওয়া খুব কঠিন হতে পারে।
- যদি অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে যাওয়ার সমস্যা থাকে, তবে দিনের বেলা কয়েকটি ছোট বিরতিতে ভাগ করে ব্যায়াম করতে পারেন।
- রাতে ঘুমাতে সমস্যা আছে? তাহলে শোবার আগে দুই ঘন্টার মধ্যে অ্যারোবিক ব্যায়াম এড়িয়ে চলুন। তবে, স্ট্রেচিং এবং রিলাক্সেশন ব্যায়াম সাহায্য করতে পারে।
- আর্থারাইটিসের লক্ষণগুলির যে কোনও পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যেমন, জয়েন্টে ব্যথা বেড়ে যাওয়া এবং শক্ত হয়ে যাওয়া। এই সময়ে অধিক বিশ্রাম এবং কম ব্যায়ামের প্রয়োজন।



কোথায় ব্যায়াম করবেন?

- ব্যায়াম করার জন্য ব্যক্তিগত পছন্দের জায়গা সেরা জায়গা।
- কিছু লোক বাড়িতে ব্যায়াম করতে পছন্দ করেন আবার অনেকেই বাইরে কমিউনিটিতে ক্লাস বা জিমে যোগ দিতে পছন্দ করেন।
- কমিউনিটিভিত্তিক প্রোগ্রাম বাড়িতে ব্যায়ামের চেয়ে আরও বেশি বিকল্প সরবরাহ করে। আর্থারাইটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য জল বা পুল-ভিত্তিক ব্যায়াম আরেকটি ভাল বিকল্প।
- আর্থারাইটিস ফাউন্ডেশনের টেক কন্ট্রোল উইথ এক্সারসাইজ (ডিভিডি) এবং অ্যাকোয়াটিক প্রোগ্রাম খুব সহায়ক হতে পারে।



কিভাবে শুরু করবেন ?

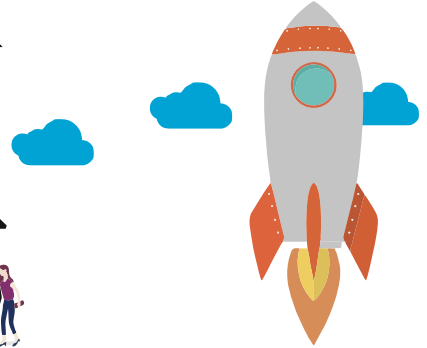
- নিয়মিত ব্যায়াম শুরু করা খুব চ্যালেঞ্জিং হতে পারে।
- ব্যায়ামের সুবিধাগুলি বুঝতে পারা, রিউম্যাটোলজিস্টের সাপোর্ট এবং গাইডেন্স আপনাকে সাহায্য করবে।
- শারীরিক এবং পেশাগত থেরাপিস্টরা এমন কিছু ব্যায়ামের পরামর্শ দিতে পারেন যা নিরাপদ এবং আপনার নির্দিষ্ট প্রয়োজনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ।
- ব্যায়ামের জন্য নির্দিষ্ট প্ল্যান করুন যেখানে আপনি কখন, কতবার এবং কতক্ষণ অনুশীলন করবেন তা অন্তর্ভুক্ত করুন।
- আপনাকে অনুপ্রাণিত করতে সাহায্য করে এমন অন্যান্য টিপসগুলি হ'ল:
 - বাস্তবসম্মত স্বপ্ন ও দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য নির্ধারণ করুন এবং যখন আপনি সেগুলি অর্জন করবেন তখন নিজেকে পুরস্কৃত করুন।
 - কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সঙ্গে ব্যায়াম করুন।
 - একটি ব্যায়াম লগ রাখুন বা ক্যালেন্ডারে আপনার অগ্রগতি চার্ট বানিয়ে নিন।
 - সুবিধাজনক, তুলনামূলকভাবে সস্তা এবং মজাদার ক্রিয়াকলাপ বেছে নিন।

- নিয়মিত আপনার রিউমাটোলজি সরবরাহকারীর সঙ্গে আপনার অনুশীলনের সময়সূচী এবং উদ্বেগগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।
- তাদের সাপোর্ট এবং নির্দেশিকা আপনাকে একটি সক্রিয় এবং স্বাস্থ্যকর জীবন প্রদানে সহায়তা করবে।

শুরু করা



যাক



তথ্যসূত্র:

রবার্ট ডাব্লু রিচার্ডসন, পিটি, এফএপিটিএ দ্বারা ডিসেম্বর 2020 আপডেট করা হয়েছে এবং আমেরিকান কলেজ অফ রিউম্যাটোলজি কমিউনিকেশনস অ্যান্ড মার্কেটিং কমিটি দ্বারা পর্যালোচনা করা হয়েছে।

এই তথ্য শুধুমাত্র সাধারণ জ্ঞানের জন্য প্রদান করা হয়েছে। চিকিৎসা বা স্বাস্থ্যগত অবস্থা নির্ণয়ের জন্য একজন যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত।



ওয়ালেস ফার্মাসিউটিক্যালস প্রাইভেট লিমিটেড

এ-৩০৩/৩১২, গ্লোরাল ডেক প্লাজা, সেন্ট্রাল এমআইডিসি রোড,
আন্ধেরি (ই), মুম্বই - ৪০০০৯৩, ভারত।

www.wallacepharma.com