

# આર્થરાઈટીસમાં કસરત



## આર્થરાઈટીસમાં કસરત

- શારીરિક રીતે નિષ્ક્રિય રહેતા લોકોની સરખામણીએ સક્રિય લોકો વધુ સ્વસ્થ, ખુશ રહે છે અને લાંબુ જીવે છે.
- છતાં, આર્થરાઈટીસ થવાનું લોકો દ્વારા આપવામાં આવતું એક સામાન્ય કારણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ છે.
- નિષ્ક્રિય રહેવાથી પીડા સહન કરવાની શક્તિ ઘટે છે, સાંધા જકડાઈ જાય છે અને સંતુલન નબળું થઈ જાય છે.
- આથી, આર્થરાઈટીસ હોય તેવી વ્યક્તિઓ યોગ્ય પ્રકારની કસરત કરે તે ખૂબ જ મહત્વનું છે.



## કોણે કસરત કરવી જોઈએ?

- દરેક વ્યક્તિએ! જેમને આર્થરાઈટીસ હોય તેવી દરેક વ્યક્તિ યોગ્ય અને નિયમિત કસરતમાં સલામતીપૂર્વક ભાગ લઈ શકે છે.
- અભ્યાસોમાં જાણવા મળ્યું છે કે, RA ધરાવતી વ્યક્તિઓને સામાન્ય તીવ્રતા, વજન ઉંચકવાની કસરતોથી લાભ થાય છે.
- સંશોધનોમાં સૂચવવામાં આવ્યું છે કે, OA ધરાવતી વ્યક્તિઓએ સંયુક્ત રીતે મજબૂતી, સ્ટ્રેચિંગ અને એરોબિક કસરત સામેલ હોય તેવા પ્રોગ્રામને અનુસરવા જોઈએ.
- તેનાથી સાંધાની હિલચાલ અને કામગીરી સુધરે છે, શરીરનું સંકલન અને સંતુલન વધે છે તેમજ શરીરનું વજન નિયંત્રણમાં રહે છે.
- જે લોકોને સાંધામાં OAમાં વધારો થઈ રહ્યો હોય તેમને નિયમિત હળવી કસરત કરવાથી કાર્ટિલેજ સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે.



## કઈ કસરતો શ્રેષ્ઠ છે?

- સહભાગીતાના સ્તરને ધ્યાનમાં લીધા વગર ૪ પ્રકારની કસરતોથી તમામ પ્રકારના કસરતના પ્રોગ્રામ બને છે.

### લવચિકતા કસરત

- એક્ટિવ રેન્જ ઓફ મોશન (AROM) અને સ્ટ્રેચિંગ આ બંને કસરતો અસરગ્રસ્ત સાંધાની લવચિકતા સુધારે છે.
- આનાથી વધુ સારી મુદ્રા રાખી શકાય છે, ઈજાનું જોખમ ઘટે છે અને કામગીરી સુધરે છે.
- AROM કસરતો દૈનિક ૫-૧૦ પુનરાવર્તન.
- સ્ટ્રેચિંગની કસરત અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૪-૫ દિવસ (દરેક સ્ટ્રેચ ૧૦-૧૫ સેકન્ડ જાળવી રાખવું જોઈએ)
- જેમ કે, યોગ, ટેનિસ, ગોલ્ફ અને તાઈ ચી જેવી મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ



## મજબૂત કરતી કસરતો

- આ વધુ જુરસાવાળી કસરતો એવી રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે કે જેથી સ્નાયુઓ થોડું સખત કામ કરે અને હાડકાની હાનિમાં ઘટાડો કરે.
- શરીરના સ્નાયુઓના મુખ્ય સમૂહો માટે ૮-૧૦ કસરતનો એક સેટ (અઠવાડિયામાં ૪-૫ મિનિટ)
  - મોટાભાગે લોકોએ દરેક કસરતમાં ૮-૧૦ પુનરાવર્તનો પૂરાં કરવા જોઈએ.
  - ઉંમરલાયક લોકોને ઓછા અવરોધ સાથે ૧૦-૧૫ પુનરાવર્તનો યોગ્ય લાગી શકે છે.
- સાંધામાં દુખાવો વધ્યા વગર સ્નાયુઓને પડકાર આપવા માટે અવરોધ અથવા વજન પૂરતી તીવ્રતાના હોવા જોઈએ.
- હાથમાં ઉપાડી શકાય તેવા વજન અથવા ઈલાસ્ટિક પટ્ટાનો ઉપયોગ કરીને અથવા વેઈટ મશીનનો ઉપયોગ કરીને અવરોધની સામે દબાવી/ખેંચીને ગુરુત્વાકર્ષણબળની વિરુદ્ધમાં હાથપગ ઉંચા કરવાના સ્વરૂપમાં અવરોધ હોઈ શકે છે.



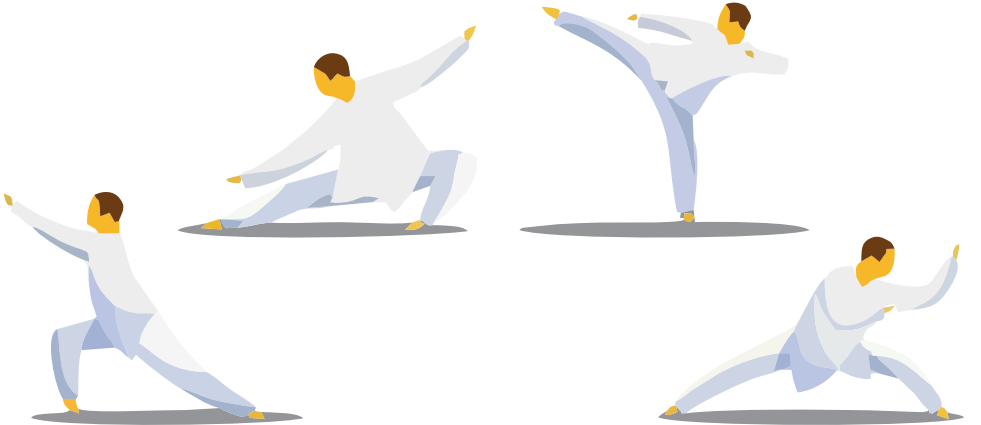
# એરોબિક કસરત

- આર્થરાઈટીસ ધરાવતા લોકોમાં એરોબિક કસરતથી વજન નિયંત્રણ, મૂડ, ઉંઘ અને સામાન્ય આરોગ્યમાં લાભ થાય છે.
- તેના સલામત સ્વરૂપોમાં ચાલવું, એરોબિક ડાન્સ, પાણીની કસરતો, સાઈકલ ચલાવવી અથવા સ્થિર બાઈક, ટ્રેડમીલ અથવા એલિપ્ટિકલ ટ્રેઈનર જેવા ઉપકરણો પર કસરત કરવી વગેરે સામેલ છે.
- WHO દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવે છે કે, પુખ્ત (૧૮-૬૪ વર્ષ)ના લોકોએ દર અઠવાડિયે ૧૫૦ મિનિટની મધ્યમ તીવ્રતાની કસરત કરવી જોઈએ, જેમાં સમયનું વિભાજન અમુક દિવસમાં કરવું જોઈએ.
- જેને વધારે દુખાવો હોય અને થાક લાગતો હોય તેવા લોકોએ તેમની પોતાની સહન કરવાની ક્ષમતા અનુસાર ટૂંકા સેશન રાખવા જોઈએ.



# શારીરિક જાગૃતિની કસરત

- ઓછી ભલામણ કરવામાં આવતી, છતાં મહત્વપૂર્ણ કસરત તરીકે શારીરિક જાગૃતિની કસરતો હોય છે.
- મુદ્રા, સંતુલન, સાંધાની સ્થિતિની સંવેદના, સંકલન અને રાહતમાં સુધારો કરવા માટે પ્રવૃત્તિઓ ઉમેરો.
- હેલ્થ પ્રોફેશનલોના ધ્યાનમાં આવ્યું છે કે, આર્થરાઈટીસમાં કસરતની સૂચના એ નક્કી કરી શકે છે કે, કઈ કસરત તમારી એકંદર કામગીરીમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરશે અને ઈજાનું જોખમ ઓછું કરશે.



## ક્યારે કસરત કરવાની?

- સવારે સાંઘા જકડાઈ જતા હોય તેમને, હળવી ROM કસરતો મદદરૂપ થઈ શકે પરંતુ તાંદુરસ્ત થવાનું ઘણું મુશ્કેલ થઈ શકે છે.
- જો થાક લાગવાની સમસ્યા હોય તો, દિવસ દરમિયાન ટૂંકડે ટૂંકડે કસરતનો પ્રોગ્રામ કરો.
- રાત્રે ઉંઘની સમસ્યા છે? સુવાના સમયના ૨ કલાક પહેલાં એરોબિક કસરત કરવાનું ટાળો; જો કે, સ્ટ્રેચિંગ અને રાહતની કસરતથી મદદ મળી શકે છે.
- તમારા આર્થરાઈટીસના લક્ષણોમાં થતા કોઈપણ ફેરફારો જેમ કે, સાંઘામાં દુખાવો થવાના અને જકડાઈ જવાના સમયમાં વધારો વગેરે અંગે સજાગ રહેવું મહત્વનું છે. તમે આવા સમય દરમિયાન વધુ આરામ અને ઓછી કસરત કરી શકો છો.





## ક્યાં કસરત કરવાની ?

- કસરત કરવાનું શ્રેષ્ઠ સ્થળ એ વ્યક્તિગત પસંદગી છે.
- કેટલાક લોકોને ઘરે કસરત કરવાનું ગમે છે જ્યારે અન્ય લોકોને બહાર જવાનું અને સામુદાયિક ક્લાસ અથવા જીમમાં જોડાવવાનું ગમે છે.
- ઘરે કસરત કરવાની સરખામણીએ સમુદાય-આધારિત પ્રોગ્રામમાં વધુ વિકલ્પો મળે છે. આર્થરાઈટીસ હોય તેવા લોકો માટે પાણીની કસરતો અથવા પૂલ-આધારિત કસરતો પણ અન્ય એક વિકલ્પ છે.
- આર્થરાઈટીસ ફાઉન્ડેશનસની ટેક કંટ્રોલ વિથ એક્સર્સાઈઝ (DVD) અને એક્વાટિક પ્રોગ્રામ ઘણી મદદ કરી શકે છે.

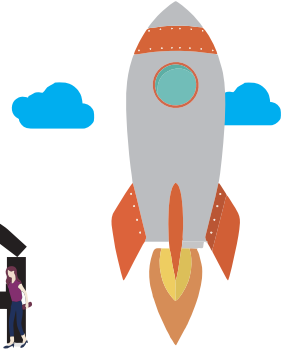


## કેવી રીતે શરૂઆત કરવી?

- નિયમિત કસરતનો પ્રોગ્રામ ચાલુ કરવો ઘણો પડકારજનક છે.
- તમારા રુમેટોલોજિસ્ટ પાસેથી લાભો સમજવા, સહકાર અને માર્ગદર્શન મેળવવાથી મદદ મળશે.
- શારીરિક અને વ્યાવસાયિક થેરાપિસ્ટ એવી કસરતો સૂચવી શકે છે કે, જે સલામત હોય અને તમારી ચોક્કસ જરૂરિયાત મુજબ તૈયાર કરેલી હોય.
- ક્યારે, કેટલી વખત અને કેટલા સમય સુધી તમારે કસરત કરવી તે સહિતનો તમારો કસરતનો પ્લાન તૈયાર કરો.
- પ્રેરિત રહેવાની અન્ય ટિપ્સ અહીં આપી છે
  - ટૂંકા અને લાંબા ગાળાના વાસ્તવિક શક્ય હોય તેવા લક્ષ્યો નક્કી કરો અને તે પૂરા કરો ત્યારે પોતાની જાતને પુરસ્કાર આપો.
  - મિત્રો અથવા પરિવારના સભ્યો સાથે કસરત કરો.
  - કસરતની નોંધ રાખો અને કેલેન્ડરમાં તમારી પ્રગતિનો ચિતાર તૈયાર કરો.
  - અનુકૂળ, ઓછી ખર્ચાળ અને આનંદ આવે તેવી પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરો!

- તમારા રુમેટોલોજિસ્ટ પ્રદાતા સાથે નિયમિત ધોરણે તમારા કસરતના પ્રોગ્રામ અને ચિંતાની ચર્ચા કરો.
- તેમના સહકાર અને માર્ગદર્શનથી તમને સક્રિય અને આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલીથી લાભ મેળવવામાં મદદ મળશે.

# ચાલો શરૂ કરીએ



## સંદર્ભ:

ડિસેમ્બર ૨૦૨૦માં રોબર્ટ ડબ્લ્યુ રિયર્ડસન, PT, FAPTA દ્વારા અપડેટ કરવામાં આવ્યું અને અમેરિકન કોલેજ ઓફ રુમેટોલોજિસ્ટ કમ્યુનિકેશન્સ એન્ડ માર્કેટિંગ કમિટી દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી.

આ માહિતી ફક્ત સામાન્ય શૈક્ષણિક ઉદ્દેશથી આપવામાં આવી છે. કોઈપણ વ્યક્તિએ તેમની મેડિકલ અથવા આરોગ્યની સ્થિતિ માટે વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહ, નિદાન અને સારવાર માટે ક્વોલિફાઇડ આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા પાસેથી સલાહ લેવી જોઈએ.



**વૅલ્સ ફાર્માસ્યુટિકલ્સ પ્રા. લિ.**

A-૩૦૩/૩૧૨, ફ્લોરલ ડેક પ્લાઝા,

ઓફ સેન્ટ્રલ M.I.D.C. રોડ, અંધેરી (પૂ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૯૩, ભારત

[www.wallacepharma.com](http://www.wallacepharma.com)