

# अर्थराइटिस में व्यायाम



## अर्थराइटिस में व्यायाम

- शारीरिक रूप से सक्रिय व्यक्ति निष्क्रिय लोगों की तुलना में अधिक स्वस्थ, खुश और अधिक समय तक जीवित रहते हैं।
- फिर भी अर्थराइटिस उन सबसे आम कारणों में से एक है जो लोग अपनी शारीरिक गतिविधि के कम होने के लिए देते हैं
- दर्द सहने की क्षमता में कमी, जोड़ों में अकड़न और खराब संतुलन निष्क्रियता से और भी बदतर हो सकते हैं
- इसलिए, अर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति के लिए सही प्रकार का व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण है



## कैसे व्यायाम करना चाहिए?

- सभी को! अर्थराइटिस से पीड़ित लोगों के लिए उचित नियमित व्यायाम करना सुरक्षित हैं
- अध्ययन के अनुसार, ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित लोगों को मध्यम तीव्रता, वजन सहन करने वाली गतिविधि से लाभ हो सकता है
- शोध के अनुसार, ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित लोगों को ऐसे व्यायाम करने चाहिए जिनमें ताकत बढ़ाना, खींचना और एरोबिक व्यायाम शामिल हैं
- ये जोड़ों की गति और कार्य में सुधार करते हैं, समन्वय और संतुलन बढ़ाते हैं, और शरीर के वजन को नियंत्रित रखते हैं
- ऐसा माना जाता है कि नियमित मध्यम व्यायाम से घुटने में ऑस्टियोअर्थराइटिस बढ़ने के जोखिम वाले व्यक्तियों के कार्टिलेज स्वास्थ्य में सुधार होता है



# कौन से व्यायाम सबसे अधिक लाभदायक हैं?

- चार प्रकार के व्यायाम जो सभी व्यायाम कार्यक्रमों को बनाते हैं, चाहे करने का स्तर कुछ भी हो

## लचीलेपन के लिए व्यायाम

- एक्टिव-रेंज-ऑफ-मोशन और स्ट्रेचिंग व्यायाम दोनों प्रभावित जोड़ों में लचीलेपन में सुधार करते हैं
- इससे बेहतर मुद्रा में मदद मिलती है, चोट लगने का जोखिम कम होता है और कार्य में सुधार होता है
- व्यायाम: प्रतिदिन 5-10 बार
- स्ट्रेचिंग व्यायाम: सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन (प्रत्येक स्ट्रेच को 10-15 सेकंड के लिए रखें)
- उदाहरण: मनोरंजक गतिविधियाँ जैसे योग, टेनिस, गोल्डफ़िंग और ताई ची



## मजबूत बनाने वाले व्यायाम

- ये अधिक जोशीले व्यायाम मांसपेशियों को थोड़ा अधिक मेहनत करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, जिससे हड्डियों के नुकसान को कम करने में मदद मिलती है
- शरीर के प्रमुख मांसपेशी समूहों के लिए 8–10 व्यायामों का एक सेट (सप्ताह में 4–5 बार)
  - अधिकतर लोगों को प्रत्येक व्यायाम 8–10 बार करना चाहिए
  - वृद्ध व्यक्तियों के लिए, कम प्रतिरोध वाले व्यायाम 10–15 बार करना उपयुक्त होता है
- जोड़ों के दर्द को बढ़ाए बिना मांसपेशियों में खिंचाव के लिए प्रतिरोध या वजन पर्याप्त होना चाहिए
- प्रतिरोध, हाथ से या इलास्टिक बैंड का उपयोग करके गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध अंग को उठाना, या वजन मशीन का उपयोग करके प्रतिरोध के विरुद्ध धक्का देना/खींचना हो सकता है



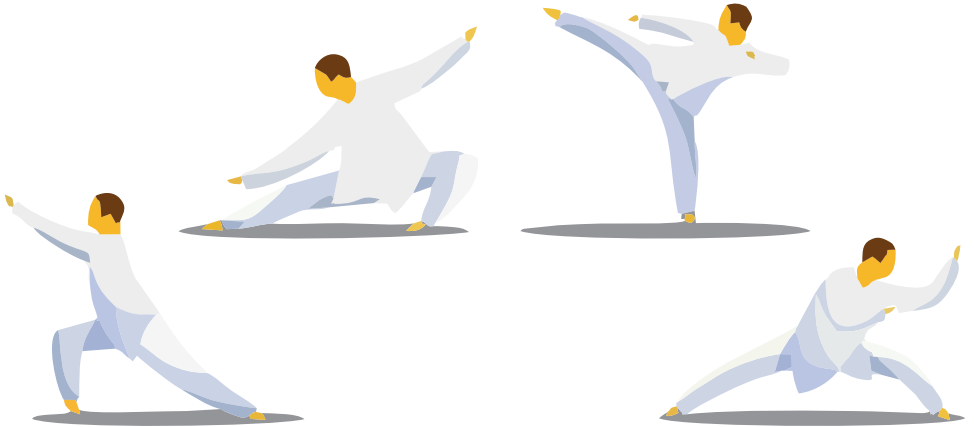
# एरोबिक व्यायाम

- गठिया से पीड़ित लोगों में एरोबिक व्यायाम से वजन नियंत्रण, मूड, नींद और सामान्य स्वास्थ्य पर लाभ होता है
- सुरक्षित रूपों में पैदल चलना, एरोबिक नृत्य, जलीय व्यायाम, साइकिल चलाना या स्थिर बाइक, ट्रेडमिल या अण्डाकार ट्रेनर जैसे उपकरणों पर व्यायाम करना शामिल है।
- वयस्कों ( 18-64 ) को प्रत्येक सप्ताह 150 मिनट की मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम करने का सुझाव देता है, जिसे कई हफ्तों तक बढ़ाया जा सकता है
- अधिक दर्द और थकान वाले व्यक्तियों को अपने व्यक्तिगत सहनशीलता स्तर के अनुसार छोटे सत्र करने चाहिए



# शारीरिक जागरूकता के लिए व्यायाम

- ये कम ज्ञात हैं, हालांकि बहुत महत्वपूर्ण व्यायाम हैं, जिन्हें शरीर जागरूकता व्यायाम कहा जाता है
- इनमें आसन, संतुलन, जोड़ों की स्थिति, इंद्रिय समन्वय और विश्राम में सुधार करने वाली गतिविधियाँ शामिल हैं
- अर्थराइटिस व्यायाम नुस्खे में अनुभवी स्वास्थ्य पेशेवर, यह निर्धारित कर सकते हैं कि इनमें से कौन-सा व्यायाम आपके समग्र कामकाज को बेहतर बनाने और चोट के जोखिम को कम करने में मदद करेगा



## व्यायाम कब करें?

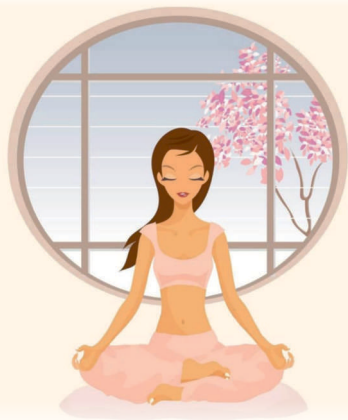
- जिन लोगों को सुबह के समय अकड़न होती है, उनके लिए हल्का व्यायाम मददगार हो सकता है, लेकिन फिटनेस क्लास तक पहुंचना बहुत मुश्किल हो सकता है
- यदि थकान एक समस्या है, तो व्यायाम कार्यक्रम को दिन के दौरान कई छोटे अंतरालों में बाँट लें
- क्या आपको रात को सोने में परेशानी होती है? उस समय के 2 घंटे के भीतर एरोबिक व्यायाम न करें, हालांकि स्ट्रेचिंग और विश्राम व्यायाम कर सकते हैं
- आपके अर्थराइटिस के लक्षणों में किसी भी बदलाव के बारे में जागरूक होना महत्वपूर्ण है, जैसे कि जोड़ों में अधिक दर्द और अकड़न की अवधि, आप इन समय के दौरान अधिक आराम और कम व्यायाम कर सकते हैं।





## व्यायाम कहाँ करें?

- व्यायाम करने के लिए सबसे अच्छी जगह एक व्यक्तिगत पसंद है।
- कुछ लोग घर पर व्यायाम करना पसंद करते हैं जबकि अन्य लोग बाहर निकलना और समुह में कक्षा या जिम जाना पसंद करते हैं
- व्यायाम की तुलना में एक समुदाय-आधारित कार्यक्रम अधिक विकल्प प्रदान करता है, जो अर्थराइटिस से पीड़ित लोगों के लिए एक और अच्छा विकल्प है
- अर्थराइटिस फ़ाउंडेशन व्यायाम (डीवीडी) से नियंत्रण रखता है और जलीय कार्यक्रम बहुत लाभदायक हो सकता है

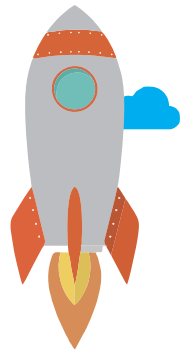


# शुरुआत कैसे करें?

- नियमित व्यायाम कार्यक्रम शुरू करना बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है
- आपके रुमेटोलॉजिस्ट के समर्थन और मार्गदर्शन से लाभों को समझने में मदद मिलेगी
- शारीरिक और व्यावसायिक चिकित्सक ऐसे व्यायाम सुझा सकते हैं जो सुरक्षित हों और आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप हों
- आप कब, कितनी बार और कितनी देर तक व्यायाम करेंगे, इसकी योजना बनाएं और व्यायाम करें
- आपको प्रेरित रखने के लिए कुछ अन्य टिप्स:
  - वास्तविक, छोटे और दीर्घकालिक लक्ष्य निर्धारित करें और जब आप उन्हें हासिल कर लें तो स्वयं को पुरस्कृत करें
  - किसी मित्र या परिवार के सदस्य के साथ व्यायाम करें
  - एक कैलेंडर पर अपनी प्रगति को अंकित करने के लिए एक व्यायाम लॉग या चार्ट रखें
  - ऐसी गतिविधियाँ चुनें जो सुविधाजनक, अपेक्षाकृत सस्ती और मज़ेदार हों

- अपने रुमेटोलॉजिस्ट से नियमित आधार पर अपने व्यायाम कार्यक्रम और संबंधित मुद्दों पर चर्चा करें
- उनके समर्थन और मार्गदर्शन से आप सक्रिय और स्वस्थ जीवनशैली का लाभ उठा सकेंगे

आइए  
शुरु करें



## संदर्भ:

रॉबर्ट डब्ल्यू रिचर्डसन पीटी, एफपीटीए द्वारा दिसंबर 2020 को अपडेट किया गया और अमेरिकन कॉलेज ऑफ रुमेटोलॉजी कम्युनिकेशंस एंड मार्केटिंग कमेटी द्वारा समीक्षा की गई

यह जानकारी केवल सामान्य शिक्षा के लिए प्रदान की गई है। व्यक्तियों को चिकित्सा या स्वास्थ्य स्थिति के निदान और उपचार के लिए पेशेवर चिकित्सा सलाह के लिए योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लेना चाहिए।



## वॉलेस फार्मास्यूटिकल प्राइवेट लिमिटेड

303/312 फ्लोरल डेक प्लाजा कार्यालय,  
सेंट्रल एमआईडीसी रोड, अंधेरी, मुंबई- 400093, भारत

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