

ಸಂಧಿವಾತವಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಸಂಧಿವಾತವಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ

- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವವರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.
- ಆದರೂ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಜನರು ನೀಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತವೂ ಒಂದು.
- ತಗ್ಗಿದ ನೋವು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡ ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಳವೆ ಸಮತೋಲನವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು.
- ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಂಧಿವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಯಾರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು?

- ಎಲ್ಲರೂ! ಸಂಧಿವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
- RA ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಮಧ್ಯಮ ತೀವ್ರತೆಯ, ಭಾರ-ಎತ್ತುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.
- OA ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸ್ಟ್ರೆಂತ್‌ನಿಂಗ್, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅವು ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ, ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೊಣಕಾಲಿನ OA ಅನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ?

- ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ 4 ವಿಧದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ (ನಮ್ಯತೆಯ) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ಆಕ್ಸಿವ್ ರೇಂಜ್-ಆಫ್-ಮೋಷನ್ (AROM) ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆರಡೂ ಪೀಡಿತ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಗೆ, ಗಾಯಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- AROM ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಪ್ರತಿದಿನ 5-10 ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳು.
- ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 4-5 ದಿನಗಳು (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ 10-15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು)
- ಉದಾ. ಯೋಗ, ಟೆನಿಸ್, ಗಾಲ್ಫಿಂಗ್ ಮತ್ತು ತೈ ಚಿಗಳಂತಹ ಮುಂತಾದ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.



ಸೈಂಟೆನಿಂಗ್ (ಬಲಪಡಿಸುವ) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ಈ ಅಧಿಕ ಹುರುಪಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮೂಳೆಯ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಆಗುವಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಶ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿಸುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ
- ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನಾಯು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ 8-10 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಒಂದು ಸೆಟ್ (ವಾರಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾರಿ) -ಬಹುತೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ 8-10 ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. -ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿರೋಧದೊಂದಿಗಿನ 10-15 ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳು ಅಧಿಕ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿರೋಧ ಅಥವಾ ತೂಕವು ಕೀಲು ನೋವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿರೋಧವು, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೈ-ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತುವುದನ್ನು, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ತೂಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ತೂಕದ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿರೋಧದ ವಿರುದ್ಧ ತಳ್ಳುವುದು/ಎಳೆಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು.



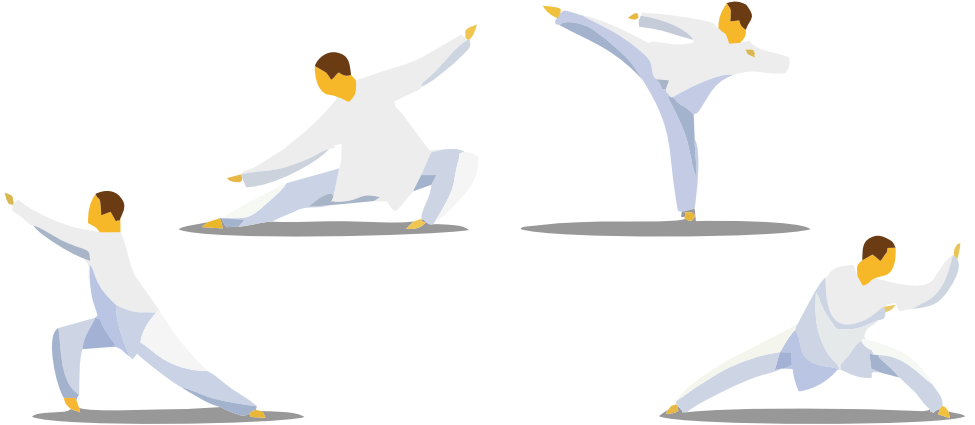
ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ಸಂಧಿವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮನಸ್ಸಿತಿ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಕಾರಗಳು ವಾಕಿಂಗ್, ಏರೋಬಿಕ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್, ಅಕ್ವಾಟಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬೈಸಿಕಲ್ ಅಥವಾ ಸ್ಥಾಯಿ ಬೈಕುಗಳು, ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ಲು ಅಥವಾ ಎಲಿಪ್ಟಿಕಲ್ ಟ್ರೈನರ್‌ಗಳಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ವಯಸ್ಕರು (18-64), ಆಧ್ಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ವಾರ 150 ನಿಮಿಷಗಳ ಮಧ್ಯಮ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು WHO ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲದ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



ದೇಹ ಜಾಗೃತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ಬಹಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ದೇಹ ಜಾಗೃತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇವು ಭಂಗಿ, ಸಮತೋಲನ, ಕೀಲು ಸ್ಥಾನದ ಅರಿಕೆಯ, ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸಂಧಿವಾತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸೂಚಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವವು ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗಾಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.



ಯಾವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು?

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ, ಸೌಮ್ಯ ROM ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು.
- ಆಯಾಸವಾಗುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆಯೇ? ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಅಧಿಕ ಕೀಲು ನೋವಿನ ಮತ್ತು ಬಿಗಿತದ ಅವಧಿಗಳಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.



ಎಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು?

- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನಿಸುವ ಸ್ಥಳವು ಅವರರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.
- ಕೆಲವು ಜನರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಇತರರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸ್ ಅಥವಾ ಜಿಮ್ನಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ವಾಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಫೂಲ್ ಆಧಾರಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಂಧಿವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಇತರ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ
- ಆರ್ಥ್‌ಟೆನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (DVD) ಮತ್ತು ಅಕ್ವಾಟಿಕ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.



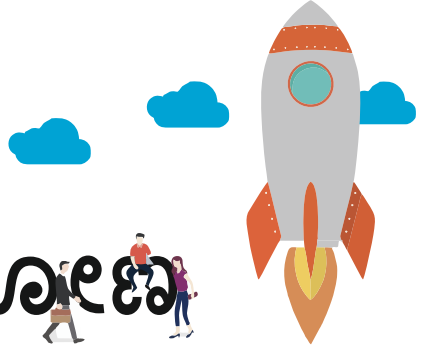
ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಅರಿವು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಧಿವಾತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಕಸ್ಟಮೈಸ್ ಮಾಡಲಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.
- ನೀವು ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಸಲಹೆಗಳು:
 - ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
 - ಯಾರಾದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
 - ವ್ಯಾಯಾಮದ ಲಾಗ್ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ.
 - ಅನುಕೂಲಕರವಾದ, ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಗ್ಗದ ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ!

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಧಿವಾತ ಉಪಚಾರ ಪೂರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಳವಳಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಅವರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು, ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬನ್ನಿ

ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ



ಉಲ್ಲೇಖ:

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2020 ರಂದು ರಾಬರ್ಟ್ W. ರಿಚರ್ಡ್ಸ್, PT, FAPTA ರಿಂದ ಅಪ್ಪೇಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ರೂಮಟಾಲಜಿ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಕಮಿಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ, ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅರ್ಹ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ ಪೂರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.



ವ್ಯಾಲೇನ್ ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯುಟಿಕಲ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿಮಿಟೆಡ್.

A-303/312, ಫ್ಲೋರಲ್ ಡೆಕ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ಸೆಂಟ್ರಲ್ M.I.D.C ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ,
ಅಂಧೇರಿ (ಪೂ), ಮುಂಬೈ - 400093, ಭಾರತ.

www.wallacepharma.com