

സന്ധിവാതത്തിലെ വ്യായാമം



സന്ധിവാതത്തിലെ വ്യായാമം

- ശാരീരികമായി സജീവമായ വ്യക്തികൾ നിഷ്ക്രിയരേക്കാൾ ആരോഗ്യമുള്ളവരും സന്തോഷമുള്ളവരും കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുന്നവരുമാണ്.
- എന്നിരുന്നാലും, ആളുകളുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും സാധാരണമായ കാരണങ്ങളിലൊന്നാണ് സന്ധിവാതം.
- വേദന സഹനീയത കുറയുക, സന്ധികൾക്ക് മറുക്കും കൂടുക, ബാലൻസ് നഷ്ടമാകുക എന്നിവ നിഷ്ക്രിയത്വം മൂലം കൂടുതൽ വഷളാകും.
- അതിനാൽ, സന്ധിവാതമുള്ള വ്യക്തിക്ക്, ശരിയായ വ്യായാമം വളരെ പ്രധാനമാണ്.



ആരാണ് വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടത്?

- എല്ലാവരും! സന്ധിവാതമുള്ള ആളുകൾക്ക് ഉചിതമായ, പതിവ് വ്യായാമത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി പങ്കെടുക്കാം.
- ആർ എ ഉള്ള ആളുകൾക്ക് മിതമായ ഭാരോദ്വഹന വ്യായാമങ്ങൾ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നതായി പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു,
- എട്ടു ഉള്ള ആളുകൾ സ്ക്രൈംഗ്തനിംഗ്, സ്ക്രച്ചിംഗ്, എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ സംയോജിപ്പിക്കുന്ന പ്രോഗ്രാമുകൾ ആണ് പിന്തുടരേണ്ടതെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- അവ സന്ധി ചലനവും പ്രവർത്തനവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ഏകോപനവും സന്തുലിതവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- കാൽമുട്ടിലെ ഒഎ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള അപകടസാധ്യതയുള്ള വ്യക്തികളിൽ തരുണാസ്ഥി ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ പതിവ് മിതമായ വ്യായാമം സഹായിക്കും.



ഏതൊക്കെ വ്യായാമങ്ങളാണ് മികച്ചത്?

- പങ്കാളിത്തത്തിന്റെ തോത് പരിഗണിക്കാതെ തന്നെ എല്ലാ വ്യായാമ പരിപാടികളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന 4 തരം വ്യായാമങ്ങൾ.

ഐലക്സിബിലിറ്റി വ്യായാമങ്ങൾ

- ആക്റ്റീവ് റേഞ്ച്-ഓഫ്-മോഷൻ (AROM) & സ്ക്രെയ്യിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ രണ്ടും ബാധിത സന്ധികളിൽ വഴക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഇത് മികച്ച ശാരീരിക നിലയ്ക്കും പരിക്കുകൾക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും മെച്ചപ്പെട്ട പ്രവർത്തനത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
- എന്തർബ്രെയ്ൻ വ്യായാമങ്ങൾ: ദിവസവും 5-10 ആവർത്തനങ്ങൾ.
- സ്ക്രെയ്യിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ: ആഴ്ചയിൽ 4-5 ദിവസമെങ്കിലും (ഓരോ സ്ക്രെയ്യിംഗ് 10-15 സെക്കൻഡ് പിടിക്കണം)
- ഉദാ. യോഗ, ടെന്നീസ്, ഗോൾഫിംഗ്, തായ് ചി തുടങ്ങിയ വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.



ശക്തിപ്പെടുത്തൽ വ്യായാമങ്ങൾ

- കൂടുതൽ ഊർജസ്വലമായ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ അസ്ഥികളുടെ നഷ്ടം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് പേശികൾക്ക് അൽപ്പം കഠിനമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ്
- ശരീരത്തിലെ പ്രധാന പേശി ഗ്രൂപ്പുകൾക്കായി 8-10 വ്യായാമങ്ങളുടെ ഒരു സെറ്റ് (ആഴ്ചയിൽ 4-5 തവണ)
 - മിക്ക ആളുകളും ഓരോ വ്യായാമത്തിന്റെയും 8-10 ആവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കണം.
 - മുതിർന്ന വ്യക്തികൾക്ക് കുറഞ്ഞ പ്രതിരോധം ഉള്ള 10-15 ആവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ അനുയോജ്യമായി അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം.
- സന്ധി വേദന വർദ്ധിപ്പിക്കാതെ പേശികളെ വെല്ലുവിളിക്കാൻ പ്രതിരോധമോ ഭാരമോ മതിയായ തീവ്രതയുള്ളതായിരിക്കണം.
- ചെറുത്തുനിൽപ്പിന് ഗുരുത്വാകർഷണത്തിനെതിരെ ഒരു അവയവം ഉയർത്തുക, കൈയിൽ പിടിക്കുന്ന ഭാരങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻഡുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വെയ്റ്റ് മെഷീൻ ഉപയോഗിച്ച് പ്രതിരോധത്തിനെതിരെ തള്ളൽ/വലിക്കൽ എന്നിവയുടെ രൂപമെടുക്കാം.



എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ

- സന്ധിവാതമുള്ള ആളുകളിൽ എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ, ഭാരം നിയന്ത്രണം, നല്ല മാനസികാവസ്ഥ, ഉറക്കം, പൊതുവായ ആരോഗ്യം എന്നിവയ്ക്ക് ഗുണം ചെയ്യും.
- സുരക്ഷിതമായ രൂപങ്ങളിൽ നടത്തം, എയ്റോബിക് നൃത്തം, നീന്തൽ പോലുള്ള വ്യായാമം, സൈക്ലിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റേഷണറി ബൈക്കുകൾ, ത്രെഡ്മില്ലുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ എലിപ്റ്റിക്കൽ ട്രെയിനേഴ്സ് തുടങ്ങിയ ഉപകരണങ്ങളിലെ വ്യായാമം ഉൾപ്പെടുന്നു
- മുതിർന്നവർ (18-64) എല്ലാ ആഴ്ചയും 150 മിനിറ്റ് മിതമായ തീവ്രതയുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യണമെന്ന് ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഐ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു, അത് പല ദിവസങ്ങളിലായി വ്യാപിപ്പിച്ച് ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്.
- കൂടുതൽ വേദനയും ക്ഷീണവുമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ സഹനീയതയുടെ നിലവാരത്തിൽ ചെറിയ സെഷനുകൾ നടത്താം.



ശരീര അവബോധം വ്യായാമങ്ങൾ

- ശരീര അവബോധ വ്യായാമങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നവ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യായാമങ്ങൾ ആണെങ്കിലും, അത്ര പ്രചാരം ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്തവയാണ്.
- ശാരീരിക നില, സംതുലിതാവസ്ഥ, ജോയിന്റ് പൊസിഷൻ സെൻസ്, ഏകോപനം, റിലാക്സേഷൻ എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- സന്ധിവാതത്തിന് വ്യായാമം കുറിച്ച് നൽകുന്നതിൽ പരിചയമുള്ള ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർക്ക് ഈ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏതാണ് നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും പരിക്കിന്റെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുകയെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ കഴിയും.



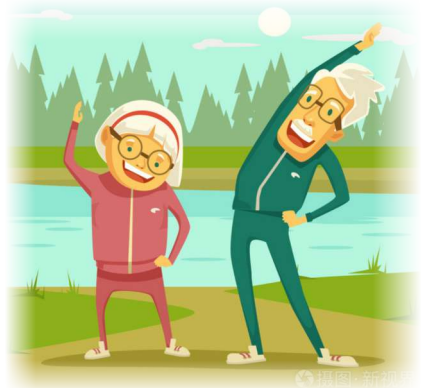
എപ്പോഴാണ് വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടത്?

- രാവിലെ ഉണരുമ്പോൾ സന്ധികളിൽ മുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്ക്, സൗമ്യമായ ആർ ഒ എം വ്യായാമങ്ങൾ സഹായകമായേക്കാം, എന്നാൽ ഒരു ഫിറ്റ്നസ് ക്ലാസിലെത്തുന്നത് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.
- ക്ഷീണം ഒരു പ്രശ്നമാണെങ്കിൽ, വ്യായാമ പരിപാടി പകൽ പല ചെറിയ ഇടവേളകളായി വിഭജിക്കുക.
- രാത്രി ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ? ഉറക്കസമയത്തിനു മുമ്പുള്ള രണ്ട് മണിക്കൂറിൽ എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക; എന്നിരുന്നാലും, സ്ക്രെച്ചിംഗ് - റിലാക്സേഷൻ വ്യായാമങ്ങൾ സഹായിച്ചേക്കാം.
- കൂടുതൽ സന്ധി വേദനയും മുറുക്കവും പോലുള്ള നിങ്ങളുടെ ആർത്രൈറ്റിസ് ലക്ഷണങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഈ സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ വിശ്രമവും കുറച്ച് വ്യായാമവും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.



എവിടെ വ്യായാമം ചെയ്യണം?

- വ്യായാമത്തിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല സ്ഥലം എന്നത് ഓരോ വ്യക്തികളുടെയും താൽപര്യമനുസരിച്ചിരിക്കും
- ചില ആളുകൾ വീട്ടിലിരുന്ന് വ്യായാമം ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു, മറ്റുള്ളവർ ഒരു ക്ലാസിലോ ജിമ്മിലോ പോകുന്നതും മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം ചെയ്യുന്നതും ആസ്വദിക്കുന്നു.
- വീട്ടിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ മികച്ച ഓപ്ഷനുകൾ കമ്മ്യൂണിറ്റി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള പ്രോഗ്രാം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. ആർത്രൈറ്റിസ് ഉള്ളവർക്കുള്ള മറ്റൊരു നല്ല ഓപ്ഷനാണ് നീന്തൽ പോലുള്ള ജല വ്യായാമങ്ങൾ.
- ആർത്രൈറ്റിസ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ ടേക്ക് കൺട്രോൾ വിത്ത് എക്സർസൈസ് (ഡിവിഡി)ആൻഡ് അക്വാട്ടിക് പ്രോഗ്രാം വലിയ സഹായമായേക്കാം.



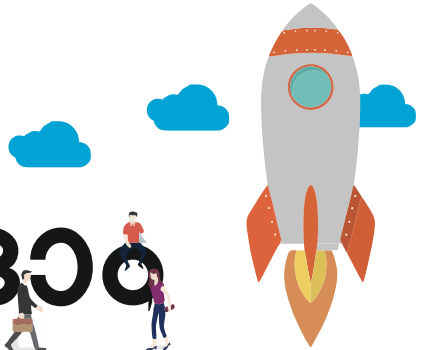
എങ്ങനെ തുടങ്ങാം?

- ഒരു സാധാരണ വ്യായാമ പരിപാടി ആരംഭിക്കുന്നത് വളരെ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതാണ്.
- പ്രയോജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്, നിങ്ങളുടെ വാതരോഗവിദഗ്ദ്ധന്റെ പിന്തുണയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും സഹായവും തേടുക
- ഫിസിക്കൽ, ഒക്യുപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾക്ക് യോജിച്ച സുരക്ഷിതവും ഇഷ്ടാനുസൃതവുമായ വ്യായാമങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയും.
- എപ്പോൾ, എത്ര തവണ, എത്ര നേരം വ്യായാമം ചെയ്യണം എന്നതുകൾപ്പെടെ ഒരു വ്യായാമ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.
- പ്രചോദനം നിലനിർത്താൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന മറ്റ് നൂറുക്കൾ ഇവയാണ്:
 - യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെയുള്ള ഹ്രസ്വ കാല, ദീർഘകാല ലക്ഷ്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കുക, നിങ്ങൾ അവ നേടിയെടുക്കുമ്പോൾ സ്വയം പ്രതിഫലം നൽകുക.
 - ഒരു സുഹൃത്തിനൊപ്പമോ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കൊപ്പമോ വ്യായാമം ചെയ്യുക.
 - വ്യായാമത്തിന്റെ ഒരു ചാർട്ട് സൂക്ഷിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കലണ്ടറിൽ നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി കുറിച്ചു വയ്ക്കുക
 - സൗകര്യപ്രദവും താരതമ്യേന ചെലവുകുറഞ്ഞതും രസകരവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

- നിങ്ങളുടെ വ്യായാമ പരിപാടിയും ആശങ്കകളും നിങ്ങളുടെ വാതരോഗ ചികിത്സകനുമായി പതിവായി ചർച്ച ചെയ്യുക.
- അവരുടെ പിന്തുണയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും, സജീവവും ആരോഗ്യകരവുമായ ജീവിതശൈലിയുടെ നേട്ടങ്ങൾ കൊച്ചുവർ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

നമുക്ക്

തുടങ്ങാം



റഫറൻസ്:

റോബർട്ട് ഡബ്ല്യൂ. റിച്ചാർഡ്സൺ, പിടി, എഫ്എപിടിഎ എന്നിവർ 2020 ഡിസംബറിൽ അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്തത്, അമേരിക്കൻ കോളേജ് ഓഫ് റുമാറ്റോളജി കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻസ് ആൻഡ് മാർക്കറ്റിംഗ് കമ്മിറ്റി അവലോകനം ചെയ്തു.

ഈ വിവരങ്ങൾ പൊതു അവബോധത്തിനു വേണ്ടി മാത്രമാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. വിദഗ്ദ്ധ വൈദ്യോപദേശം, രോഗനിർണ്ണയം, ഒരു മെഡിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ അവസ്ഥയുടെ ചികിത്സ എന്നിവയ്ക്കായി വ്യക്തികൾ യോഗ്യതയുള്ള ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനെ സമീപിക്കണം.



വാലസ് ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽസ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്.

എ-303/312, ഫ്ലോറൽ ഡെക്ക് പ്ലാസ, ഓഫ് സെൻട്രൽ
എം.ഐ.ഡി.സി റോഡ്, അന്വേരി (ഇ),
മുംബൈ - 400093, ഇന്ത്യ.
www.wallacepharma.com