

ଗଣ୍ଠିବାଦରେ ବ୍ୟାୟାମ



ଗଣିବାତରେ ବ୍ୟାୟାମ

- ସ୍ତ୍ରୀ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଶାରୀରିକ ଭାବେ କର୍ମଠି ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ, ଅଧିକ ସୁଖୀ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାନ୍ତି ।
- ହେଲେ, ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୀମିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବା ଗଣିବାତକୁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି ।
- ସ୍ତ୍ରୀ ଜୀବନଶୈଳୀ କାରଣରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିଷ୍ଣୁତା ହ୍ରାସିତ ହେବା, ଗଣିଗୁଡ଼ିକରେ କଠିନତା ବା ଦରଜ ଅନୁଭବ ହେବା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ ।
- ତେଣୁ, ଗଣିବାତରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ, ସଠିକ୍ ଧରଣର ବ୍ୟାୟାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।



କେଉଁମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍?

- ସମସ୍ତେ! ଗର୍ଭିକାତରେ ପାଡ଼ିତ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ।
- ଅଧ୍ୟୟନରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ, ରୁମ୍‌ମାଟରସ୍ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ (ଆରଏ)ରେ ପାଡ଼ିତ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତାର, ଭାର-ବହନ ବ୍ୟାୟାମ/ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
- ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ, ଅସ୍ଥି ଓ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ (ଓଏ) ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକମାନେ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ, ସ୍ତେତିଂ ଏବଂ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଏକାଠି ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।
- ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଗର୍ଭିତ ଚଳପ୍ରଚଳ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ, ତାଳମେଳ ଓ ସନ୍ତୁଳନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।
- ନିୟମିତ ମଧ୍ୟମ ବ୍ୟାୟାମ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ଓଏ ବିକଶିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପାକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।



କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ସର୍ବୋତ୍ତମ?

- ଅଂଶଗୁହଣର ମାତ୍ରା ଯାହା ବି ହେଉ ନା କାହିଁକି, ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ 4 ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ।

ନମନୀୟତା ବ୍ୟାୟାମ

- ଉଭୟ ଆକୃତ୍ ରେଞ୍ଜ-ଅଫ୍-ମୋସନ୍ (ଏଆରଓଏମ୍) ଏବଂ ଷ୍ଟେଟିଂ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଭାବିତ ଗଣ୍ଠିରେ ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।
- ଉତ୍ତମ ଠାଣି, ଆତ୍ମାତର ହ୍ରାସିତ ଆଶଙ୍କା ଏବଂ ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମର ଅବଦାନ ରହିଥାଏ ।
- ଏଆରଓଏମ୍ ବ୍ୟାୟାମ: ଦୈନିକ 5-10 ଥର ଦୋହରାକୁ ।
- ଷ୍ଟେଟିଂ ବ୍ୟାୟାମ: ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମ୍ରେ 4-5 ଦିନ (ପ୍ରତ୍ୟେକ ଷ୍ଟେଟିଂକୁ 10-15 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍)
- ଉଦାହରଣ: ଯୋଗ, ଚେନ୍ନିସ୍, ଗଲ୍ଫିଂ ଏବଂ ତାଲ ଚି ଭଳି ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଗତିବିଧି ।



ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ବ୍ୟାୟାମ

- ଏହି ଅଧିକ ଜୋରଦାର ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକୁ ମାଂସପେଶୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ଶକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିକଶିତ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅଛି ହାନି ହ୍ରାସିତ ହେବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।
- ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ସମୂହ ପାଇଁ 8–10 ବ୍ୟାୟାମ ବିଶିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ସେଟ୍ (ସପ୍ତାହରେ 4–5 ଥର)
 - ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମକୁ 8–10 ଥର ଦୋହରାଇବା ଉଚିତ୍ ।
 - ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ କମ୍ ରେଜିଷ୍ଟାନ୍ସ ସହିତ 10–15 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
- ରେଜିଷ୍ଟାନ୍ସ ବା ଭାର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ତୀବ୍ରତାର ହେବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ଗଣ୍ଠିର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ନ ବଢ଼ାଇ ମାଂସପେଶୀକୁ ତ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ରେଜିଷ୍ଟାନ୍ସ ବ୍ୟାୟାମ ନିମ୍ନ ରୂପରେ ହୋଇପାରେ: ହାତରେ ଧରି ହେଉଥିବା ଷ୍ଟେର୍ କିମ୍ବା ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡ ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ୁକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା କିମ୍ବା ଷ୍ଟେର୍ ମେଶିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ରେଜିଷ୍ଟାନ୍ସ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠେଲିବା/ଚାଣିବା ।



ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ

- ଗର୍ଭବାତ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ମନୋବଶା, ନିଦ ଏବଂ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁଧାରିବାର ଲାଭ ଦେଇଥାଏ ।
- ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମର ସୁରକ୍ଷିତ ରୂପଗୁଡ଼ିକ ହେଲା: ଚାଲିବା, ଏରୋବିକ୍ ନୃତ୍ୟ, ପାଣିରେ ବା ଆକ୍ୱାଟିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ, ସାଇକେଲ ଚାଳନା କିମ୍ବା ଷ୍ଟେସନାରୀ ବାଇକ୍, ଟ୍ରେଡ଼ମିଲ୍ କିମ୍ବା ଏଲିପ୍ଟିକାଲ୍ ଟ୍ରେନର୍ ଭଳି ଉପକରଣରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ।
- ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ପ୍ରଫିକ୍ଟ (18-64) ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ 150 ମିନିଟ୍‌ର ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସୁପାରିସ କରିଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ସମୟକୁ ଏକାଧିକ ଦିନରେ ବାଣ୍ଟିଦିଆଯିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।
- ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ଏବଂ କ୍ଲାଡି ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ନିଜର ସହିବାର ସ୍ତରକୁ ଆଧାର କରି ବ୍ୟାୟାମ ଅଧିବେଶନର ସମୟକୁ କମ୍ ରଖିପାରନ୍ତି ।



ଶରୀର ସଚେତନତା ବ୍ୟାୟାମ

- ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଜଣାଶୁଣା ଅଟେ କିନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ସଚେତନତା ବ୍ୟାୟାମ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ ।
- ଏଥିରେ ଠାଣି, ସନ୍ତୁଳନ, ଗର୍ଭର ସ୍ଥିତିର ଧାରଣା, ତାଳମେଳ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମର ଗତିବିଧି ରହିଥାଏ ।
- ଆପଣଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ସୁଧାରିବା ଏବଂ ଆତ୍ମାତର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହେବ ତାହା ଗର୍ଭବାତ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୂରିଧାରୀମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବେ ।



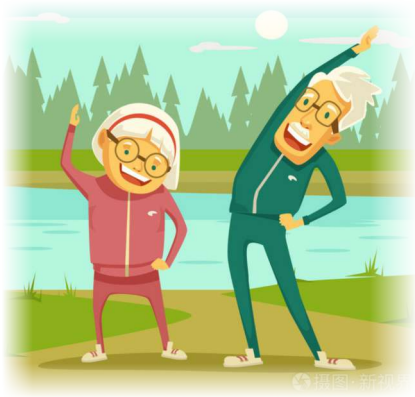
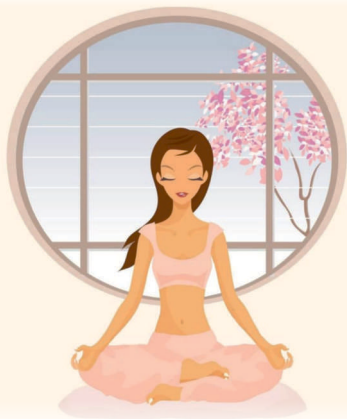
ବ୍ୟାୟାମ କେବେ କରାଯିବା ଉଚିତ?

- ସକାଳବେଳା ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହାଲୁକା ଆରଂଘ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଉପାଦେୟ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ କ୍ଲାସରେ ପହଞ୍ଚିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ ।
- ଯଦି କ୍ଲାନ୍ତି ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଦିନରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଧିବେଶନରେ ବାଣ୍ଟିଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରାତିରେ ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି କି? ଶୋଇବା ସମୟ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ । ହେଲେ, ସ୍ତେଟିଂ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ବ୍ୟାୟାମ ଉପାଦେୟ ହୋଇପାରେ ।
- ନିଜର ଗଣ୍ଠିବାତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ରହିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ, ଯେପରିକି ଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥା ଏବଂ ଦରଜର ମାତ୍ରା ଓ ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା । ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ କମ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଆବଶ୍ୟକ କରିବେ ।



ବ୍ୟାୟାମ କେଉଁଠି କରାଯିବା ଉଚିତ୍?

- ବ୍ୟାୟାମର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ଥାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।
- କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପସନ୍ଦ କରୁଥିବାବେଳେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହାରକୁ ଯିବା ଏବଂ ଦଳଗତ କ୍ଲବ୍ କିମ୍ବା ଜିମ୍ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି ।
- ଘର ତୁଳନାରେ ଦଳ-ଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବର୍ଷିତ ବିକଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଆକ୍ବାଟିକ୍ ବା ପୁଲ୍-ଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟାୟାମ ଗର୍ଷିବାତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆଉ ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ଅଟେ ।
- ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଫାଇଣ୍ଡେସନର ‘ଚେକ୍ କଣ୍ଟୋଲ ଝିଅ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍’ (ଡିଭିଡି) ଏବଂ ଆକ୍ବାଟିକ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଅତି ଉପାଦେୟ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ ।



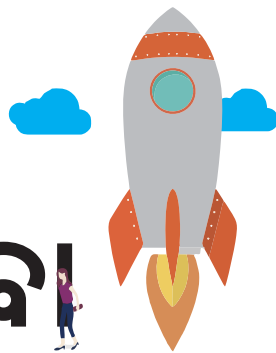
କିପରି ଆରମ୍ଭ କରିବେ?

- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଅତି ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ।
- ବ୍ୟାୟାମର ଲାଭଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା, ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭବାତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସମର୍ଥନ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ଫିଜିକାଲ୍ ଏବଂ ଅକ୍ୟୁପେସନାଲ୍ ଥେରାପିଷ୍ଟ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସୁହାଉଥିବା ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ବିଶେଷ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇପାରିବେ ।
- ବ୍ୟାୟାମ କେବେ କରିବେ, କେତେ ଥର କରିବେ ଏବଂ କେତେ ସମୟ ପାଇଁ କରିବେ ତାହାର ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ ରଖିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପଦେଶ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ:
 - ବାସ୍ତବଧର୍ମୀ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାକୁ ହାସଲ କରିବା ପରେ ନିଜକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରନ୍ତୁ ।
 - ଜଣେ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
 - ଏକ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରରେ ଆପଣଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତିର ଲଗ୍ କିମ୍ବା ଚାର୍ଟ ରଖନ୍ତୁ ।
 - ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସୁବିଧାଜନକ, ଶସ୍ତା ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜକ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବାଛନ୍ତୁ!

- ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ସେ ବାବଦୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଗଣିତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କର ସମର୍ଥନ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ କର୍ମଠି ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀର ଲାଭ ମିଳିପାରିବ ।

ଚାଲନ୍ତୁ

ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ !



ସନ୍ଦର୍ଭ:

ରବର୍ଟ ଡବ୍ଲ୍ୟୁ. ରିଚାର୍ଡସନ୍, ପିଟି, ଏଫ୍‌ଏପିଟିଏଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଡିସେମ୍ବର 2020ରେ ଅଧିକାରଣ ଏବଂ ଆମେରିକାନ୍ କଲେଜ୍ ଅଫ୍ ରୁମ୍‌ମାଟୋଲୋଜି କମ୍ୟୁନିକେସନ୍ ଏବଂ ମାର୍କେଟିଂ କମିଟି ଦ୍ଵାରା ସମୀକ୍ଷିତ ।

ଏହି ସୂଚନା କେବଳ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଟେ । ପେସାଦାର ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ, ନିଦାନ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯୋଗ୍ୟତାପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ଓଲେସ୍ ଫାର୍ମାସୁଟିକାଲ୍ସ ପ୍ରା. ଲିଃ

ଏ-303/312, ଫ୍ଲୋରାଲ୍ ଡେକ୍ ପ୍ଲାନା, ଅଫ୍ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ ଏମ୍.ଆଇ.ଡି.ସି. ରୋଡ୍,
ଅକ୍ସେରୀ (ପୂର୍ବ), ମୁମ୍ବାଇ - 400093, ଭାରତ ।

www.wallacepharma.com