

கீல்வாத பரிசீசனையின் போது உடற்பயிற்சி



கீல்வாத பிரச்சனையின் போது உடற்பயிற்சி

- உடற்பயிற்சி செய்து வரும் நபர்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாத நபர்களை விட ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் நீண்ட நாட்களும் வாழ்கின்றனர்.
- உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பதற்கு மூட்டு வலி அல்லது வீக்கத்தினை மிக அதிகமான காரணமாக சொல்லும் நபர்கள் ஏராளமாக உள்ளனர்.
- உடற்பயிற்சி செய்யாவிட்டால் வலி தாங்கும் திறன் குறையும், மூட்டு இணைப்புகள் இறுக்கமடையும் மற்றும் சமநிலையில் நிற்கமுடியாமல் போகும் மற்றும் இது போன்ற சிக்கல்கள் அதிகரித்து கொண்டே செல்லும்.
- எனவே, மூட்டு வாதம் உள்ள நபர்கள், சரியான உடற்பயிற்சியினை பின்பற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.



யார் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

- அனைவருமே! பொருத்தமான மற்றும் தினமும் மேற்கொள்ள வேண்டிய உடற்பயிற்சிகளை மூட்டு வாத சிக்கல் உள்ள நபர்களும் மேற்கொள்ளலாம்.
- நடுத்தர அளவிலான எடை தூக்கும் பயிற்சி மூலம் முடக்கு வாதத்திற்கு பலன் கிடைக்கும் என சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.
- வலுவூட்டும் பயிற்சி, உடலை வளைக்கும் பயிற்சி மற்றும் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை கீல் வாத பாதிப்புள்ள நபர்கள் பின்பற்ற வேண்டும் என சில ஆய்வுகள் பரிந்துரைக்கின்றன.
- இதன் மூலம் மூட்டு இயக்கம் மற்றும் செயல்பாடு மேம்படும், ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சமநிலை மேம்படும், உடல் எடையினை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்க முடியும்.
- தினமும் செய்யும் மிதமான உடற்பயிற்சி மூட்டு ஜவ்வின் ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துவதால் மூட்டு வாதம் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியமுள்ள நபர்களிடம் கூட அதற்கான வாய்ப்பு குறைந்திடும்.



எந்த உடற்பயிற்சி சிறந்தது?

- 4 வகையான உடற்பயிற்சிகளே அனைத்து உடற்பயிற்சிகளையும் உள்ளடக்கிவிடுகிறது

நெகிழ்வுத்தன்மை உடற்பயிற்சிகள்

- ஆக்டிவ்-ரேஞ்-ஆஃப்-மோசன் (AROM) மற்றும் ஸ்ட்ரெச்சிங் உடற்பயிற்சிகள் பாதிப்படைந்த மூட்டு இணைப்புகளில் நெகிழ்வுத்தன்மையினை மேம்பட செய்திடும்.
- இது உடல் அமைப்பினை சீர் செய்யவும், காயங்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துகளை குறைத்தும் செயல்பாட்டினை மேம்பட செய்திடும்.
- AROM உடற்பயிற்சிகள்: குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு 4-5 நாட்கள்.
- ஸ்ட்ரெச்சிங் உடற்பயிற்சிகள்: குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு 4-5 நாட்கள் (ஒவ்வொரு ஸ்ட்ரெச் பயிற்சியும் குறைந்தது 10-15 வினாடிகளாவது செய்யப்பட வேண்டும்)
- எ.கா. யோகா, டென்னிஸ், கோல்ஃப் மற்றும் டை சீ போன்ற செயல்பாடுகளை அடிக்கடி மேற்கொள்ளாதல்



வலுவூட்டும் உடற்பயிற்சிகள்

- இந்த வலுவான உடற்பயிற்சிகள் தசைகளை கடினமாக வேலை செய்ய வைக்கும் விதமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன இதனால் எலும்பு இழப்பு தடுக்கப்படுகிறது
- உடலின் முக்கிய தசை பாகங்களுக்கு ஒரு செட்டில் 8-10 உடற்பயிற்சிகள் இருக்கலாம் (வாரத்திற்கு 4-5 முறைகள்)
 - பெரும்பாலான நபர்கள் 8-10 முறை இந்த உடற்பயிற்சியினை செய்ய வேண்டும்.
 - வயது முதிர்ந்தோர் குறைவான அழுத்தத்தில் 10-15 முறை வரை அல்லது முடியும் வரை மிதமாக உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.
- மூட்டு வலியினை அதிகரிக்க செய்யாமல் தசைகளின் மீது போதுமான அளவு எடை அல்லது தாங்கும் திறனிற்கேற்ப வலுவூட்டும் பயிற்சியின் எடை இருக்கலாம்.
- எடைகளை கைகளில் உயர்த்தி பிடிப்பது, எலாஸ்டிக் பேண்ட் அல்லது கைகளால் தூக்க கூடிய எடைகளை பயன்படுத்துவது, எடைகளை கொண்ட உடற்பயிற்சி இயந்திரங்கள் மூலம் எடைகளை தூக்கி இறக்குவது போன்றவற்றின் வாயிலாக தாங்கும் திறனை அளவிடலாம்.



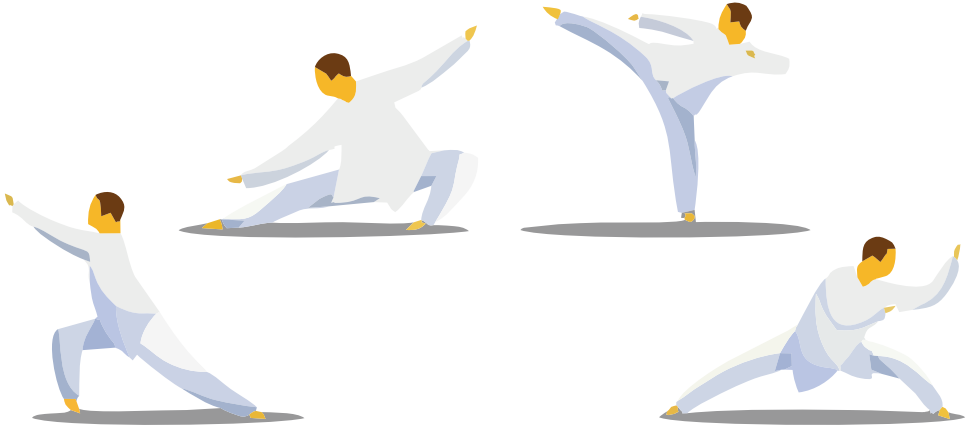
ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள்

- கீல்வாதம் இருக்கும் நபர்கள் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் எடை கட்டுப்பாடு, மன ஓட்டம், தூக்கம் மற்றும் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியம் சார்ந்த பலன்களை பெற முடியும்.
- நடை பயிற்சி, ஏரோபிக் நடனம், அக்வாடிக் பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல் அல்லது இயந்திரங்கள் மூலம் உடற்பயிற்சி செய்தல் அதாவது நின்ற இடத்தில் சைக்கிள் ஓட்டுதல், டிரெட்மில்ஸ் அல்லது எலிப்டிக்கல் டிரெயினர்களை பயன்படுத்துதல் போன்றவை
- வளர்ந்த பெரியவர்கள் (18-64) வாரத்தில் அடிக்கடி மிதமான அளவில் உடற்பயிற்சிகளை 150 நிமிடங்களுக்காவது மேற்கொள்ள WHO பரிந்துரைத்துள்ளது
- அதிக வலி மற்றும் சோர்வு இருக்கும் நபர்கள் தனிநபரின் தாங்கும் திறனிற்கேற்ப இடைவெளி விட்டு சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.



உடல் விழிப்புணர்வு உடற்பயிற்சிகள்

- அதிகம் தெரியாத ஆனால் உடலுக்கு மிகவும் முக்கியமான உடற்பயிற்சிகளே உடல் விழிப்புணர்வு உடற்பயிற்சிகள் எனப்படுகின்றன.
- உடலின் அமைப்பு, சமநிலை, மூட்டு நிலை குறித்த உணர்வு, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் ஓய்வு போன்றவற்றை மேம்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள்
- கீல்வாத உடற்பயிற்சி பரிந்துரையில் அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவ வல்லுநர்கள் உங்கள் ஓட்டு மொத்த செயல்பாட்டினை மேம்படுத்தவும் மற்றும் காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினை குறைப்பதற்கும் ஏற்ற பயிற்சியினை தீர்மானிப்பார்கள்.



எப்போது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

- காலை எழும் போது தசைப்பிடிப்பு உள்ளவர்கள், மிதமான ROM உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது உதவியாக இருக்கும் ஆனால் ஃபிட்னஸ் வகுப்புகளில் இணைந்து செயல்படுவது மிக கடினமாக இருக்கும்.
- சோர்வு இருந்தால், உடற்பயிற்சியினை சிறு இடைவெளி விட்டு அவ்வப்போது நாள் முழுவதும் முடிந்தவரை மேற்கொள்ளலாம்.
- இரவில் தூக்கம் வருவதில்லையா? தூங்க செல்வதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதை தவிர்த்திடுங்கள்; இருப்பினும், ஸ்ட்ரெச்சிங் மற்றும் ரிலாக்ஸேஷன் உடற்பயிற்சிகள் தூக்கத்திற்கு உதவும்.
- உங்கள் கீல்வாத அறிகுறிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கவனித்து வருவது மிக முக்கியம், மூட்டு இணைப்பில் ஏற்படும் வலி மற்றும் தசை பிடிப்பு ஏற்படும் நேரம் மற்றும் கால அளவினை கவனிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு அதிக ஓய்வு தேவைப்படலாம் மற்றும் இது போன்ற காலங்களில் உடற்பயிற்சியின் கால அளவை குறைத்து கொள்ளலாம்.



எங்கு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

- தனிநபரின் விருப்பத்திற்கேற்ற இடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்திடலாம்.
- சில நபர்களுக்கு வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்வது பிடிக்கலாம், சிலருக்கோ வெளி இடங்களிலோ அல்லது ஜிம்மில் இணைந்தோ அல்லது குழுவாக உடற்பயிற்சி வகுப்பில் இணைந்தோ செயல்பட தோன்றலாம்.
- வீட்டில் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளை விட குழுவாக இணைந்து மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சிகளில் பல சிறந்த பலன்கள் கிடைக்கின்றன. அக்வாடிக் அல்லது நீச்சல் குளம் சார்ந்த உடற்பயிற்சிகள் கீல்வாதம் உள்ள நபர்களுக்கு சிறந்ததொரு பயிற்சியாக உள்ளன.
- பலருக்கு கீல்வாத அமைப்பு வழங்கும் உடற்பயிற்சி கட்டுப்பாடு (DVD) மற்றும் அக்வாடிக் திட்டம் சிறந்த உதவியாக இருக்கிறது



எப்படி உடற்பயிற்சியினை தொடங்குவது?

- ஆரம்பகட்டத்தில் தொடர்ந்து தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது சவாலான ஒன்றாகவே இருக்கலாம்.
- உடற்பயிற்சியின் பலன்களை புரிந்து கொள்வதும், உங்கள் வாத நோய் மருத்துவரின் உதவியும் வழிகாட்டுதலும் சிறந்த உதவியாக இருக்கும்.
- உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர்கள் உங்களுக்கென பிரத்யேகமான பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிகளை தனிநபர் தேவைக்கேற்ப பரிந்துரைப்பார்கள்.
- உங்களால் எப்போது, எங்கு, எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியுமோ அதற்கேற்றவாறு உங்கள் உடற்பயிற்சி திட்டத்தினை உருவாக்கிடுங்கள்.
- உங்களை ஊக்குவிப்பதற்கான பிற உதவி குறிப்புகள்:
 - உங்களால் செய்ய முடியும் எனக் கருதும் அளவில் குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால இலக்குகளை அமைத்து அதனை நீங்கள் வெற்றிகரமாக முடிக்கும் போது உங்களுக்கு நீங்களே பரிசளித்து மகிழுங்கள்.
 - உங்கள் நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - உடற்பயிற்சியினை கண்காணிக்கும் வகையில் குறிப்பேட்டில் அல்லது நாட்காட்டியில் நடவடிக்கைகளை குறித்து வரலாம்.
 - உங்கள் மனதிற்கினிய, செலவில்லாத, வசதியான உடற்பயிற்சிகளை தேர்ந்தெடுத்து பின்பற்றுங்கள்.

- உங்கள் வாத நோய் மருத்துவரிடம் அடிக்கடி உங்கள் உடற்பயிற்சி திட்டம் மற்றும் பிரச்சனைகள் குறித்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- அவர்களின் உதவியும் வழிகாட்டுதலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையினை முன்னெடுத்து செல்ல உங்களுக்கு உதவிடும்.

வாருங்கள்

தொடங்குவோம்



மேற்கோள்:

ராபர்ட் W. ரிச்சர்ட்சன், PT, FAPTA, ஆல் டிசம்பர் 2020 அன்று திருத்தப்பட்டது மற்றும் அமெரிக்கன் காலேஜ் ஆஃப் ரெஹ்மெடலாஜி கம்யூனிகேஷன்ஸ் அண்ட் மார்க்கெட்டிங் கமிட்டியால் மீளாய்வு செய்யப்பட்டது.

இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள விவரங்கள் அனைத்து பொதுவானவை மட்டுமே. ஆலோசனை, நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை, ஆரோக்கிய நிலை குறித்து அறிய தனிநபர்கள் தகுதி பெற்ற மருத்துவ வல்லுநரின் ஆலோசனையினை பெற வேண்டும்.



வாலெஸ் பார்மலிடிகல்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்.

A-303/312, ஃப்ளோரல் டெக் பிளாசா. ஆஃப் சென்ட்ரல்
எம்.ஐ.டி.சி. சாலை, அந்தேரி (கி), மும்பை - 400093, இந்தியா.

www.wallacepharma.com