

ఆర్థరైటిస్ కి వ్యాయామం



ఆర్థరైటిస్ కి వ్యాయామం

- ఏ పని చేయకుండా ఉన్న వారి కంటే శారీరకంగా చురుగ్గా ఉన్నవారు ఆరోగ్యంగానూ, సంతోషంగానూ ఉంటారు, ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు.
- అయితే, తక్కువగా శారీరక శ్రమ చేయడానికి ప్రజలు చెప్పే అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఆర్థరైటిస్ ఒకటి.
- పని చేయకపోవడం వల్ల నొప్పి తట్టుకునే సహనం తగ్గుతుంది. కీళ్లు పట్టేస్తాయి. పరిస్థితి మరింత అధ్వాన్నంగా మారవచ్చు.
- కాబట్టి, ఆర్థరైటిస్ ఉన్న వ్యక్తికి, సరైన విధంగా వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం.



ఎవరు వ్యాయామం చేయాలి?

- అందరూ! ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారందరూ సరైన వ్యాయామాన్ని క్రమం తప్పకుండా జాగ్రత్తగా చేయవచ్చు.
- RA ఉన్న వ్యక్తులు మితమైన తీవ్రత, బరువు మోసే పని నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చునని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.
- OA ఉన్న వ్యక్తులు బలంగా ఉండే, సాగే ఏరోబిక్ వ్యాయామాన్ని అనుసరించాలని రిసెర్చ్ సూచిస్తోంది.
- అవి జాయింట్ కదలికనీ, పనితీరునీ మెరుగుపరుస్తాయి, సమన్వయాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, బ్యాలెన్స్‌నీ, శరీర బరువునీ నియంత్రించాలి.
- మోకాలి OA పెరిగే ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులు చేసే సాధారణ, మితమైన వ్యాయామం మృదులాస్థి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది



ఏ వ్యాయామాలు ఉత్తమమైనవి?

- పాల్గొనే స్థాయితో సంబంధం లేకుండా అన్ని వ్యాయామాలూ కలిసి వచ్చేలా రూపొందించబడిన 4 రకాల వ్యాయామాలు.

ఫ్లెక్సిబిలిటీ వ్యాయామాలు

- యాక్టివ్ రేంజ్-ఆఫ్-మోషన్ (AROM) & స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు- ఈ రెండూ సమస్యాత్మకంగా ఉన్న కీళ్లలో సాగే గుణాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
- ఇది మెరుగైన భంగిమ ఉండేలా చేస్తుంది, గాయాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది & మెరుగ్గా పని చేసేలా చేస్తుంది.
- AROM వ్యాయామాలు: ప్రతిరోజూ 5-10 సార్లు చేయాలి.
- స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు: వారానికి కనీసం 4-5 రోజులు (ప్రతి స్ట్రైచ్ కనీసం 10-15 సెకన్ల పాటు ఉండాలి)
- ఉదా. యోగా, టెన్నిస్, గోల్ఫింగ్ & తాయ్ చి వంటి వినోద కార్యకలాపాలు.



బలపరిచే వ్యాయామాలు

- మరింత శక్తివంతమైన ఈ వ్యాయామాలు ఎముకల నష్టాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే కండరాలను మరింతగా బలోపేతం చేయడానికి డిజైన్ చేయబడ్డాయి
- శరీరంలో ప్రధాన కండరాల సమూహాల కోసం 8-10 వ్యాయామాలతో కూడిన ఒక సెట్ (వారానికి 4-5 సార్లు)
 - చాలా మంది ప్రతి వ్యాయామాన్ని 8-10 సార్లు పూర్తి చేయాలి.
 - వృద్ధుల విషయంలో అయితే వారు చేయడానికి ఇబ్బంది లేనంత వరకూ, 10-15 పునరావృతాలు చేయవచ్చు.
- కీళ్ల నొప్పులు పెరగకుండా కండరాలను సవాలు చేసే విధంగా రెసిస్టెన్స్ లేదా బరువు తగినంత తీవ్రతతో ఉండాలి.
- చేతితో పట్టుకునే బరువులు లేదా ఎలాస్టిక్ బ్యాండ్లు లేదా వెయిట్ మెషీన్స్ని ఉపయోగించి రెసిస్టెన్స్ వైపు నెట్టడం/లాగడం, రెసిస్టెన్స్ని ఉపయోగించి, గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేక దిశలో ఒక అవయవాన్ని ఎత్తడం చేయవచ్చు.



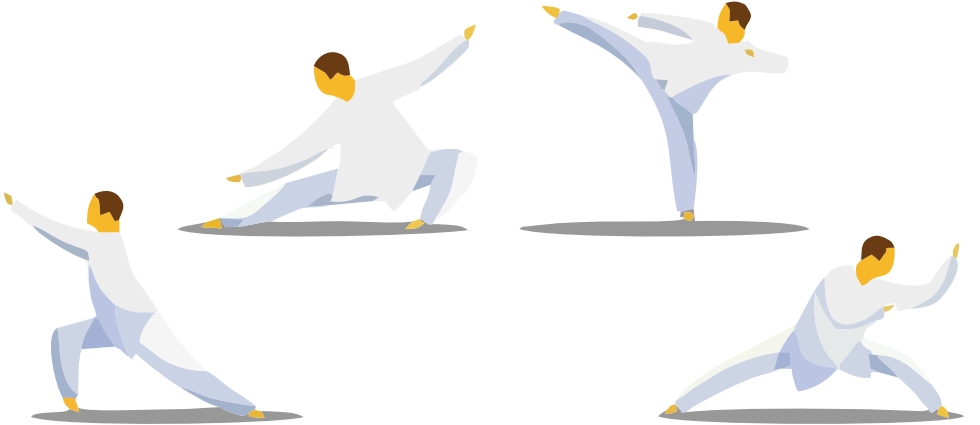
ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు

- ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారు ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల బరువు నియంత్రణ, మానసిక స్థితి, నిద్ర, ఆరోగ్యం చక్కగా ఉండడం వంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.
- సురక్షితమైన వ్యాయామం అంటే, నడక, ఏరోబిక్ డ్యాన్స్, జల వ్యాయామం, సైకిల్ తోక్కడం లేదా స్టేషనరీ బైక్స్, ట్రెడ్మిల్స్, లేదా ఎలిప్టికల్ ట్రైనర్ల వంటి పరికరాలపై వ్యాయామం చేయడం.
- WHO సిఫార్సు చేస్తున్నదేమంటే, పెద్దలు (18-64 ఏళ్లవారు) ప్రతి వారం 150 నిమిషాల పాటు మితమైన తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం చేస్తే ప్రధానంగా ఆ ప్రభావం చాలా రోజుల పాటు ఉంటుంది.
- ఎక్కువ నొప్పి, అలసట ఉన్న వ్యక్తులు వ్యక్తిగతంగా తాము సహించగలిగేంత సేపు చిన్న చిన్న సెషన్లు చేయాలి.



శరీర అవగాహన వ్యాయామాలు

- తక్కువగా గుర్తించబడినప్పటికీ, చాలా ముఖ్యమైన వ్యాయామాలను బాడీ అవగాహన వ్యాయామాలుగా సూచిస్తారు.
- భంగిమ, బ్యాలెన్స్, కీళ్ల పరిస్థితి మెరుగ్గా అనిపింపజేసే వ్యాయామం, కోఆర్డినేషన్, రిలాక్సేషన్ ని మెరుగుపరచడానికి వ్యాయామాల్ని కూడా చేయండి.
- ఆర్థరైటిస్ వ్యాయామ ప్రీస్క్రిప్షన్ లో అనుభవం ఉన్న ఆరోగ్య నిపుణులు ఈ వ్యాయామాలలో ఏది మిమ్మల్ని మెరుగుపరిచేందుకు సహాయపడుతుందో నిర్ణయిస్తే అది మొత్తం పనితీరునీ, గాయం ఏర్పడే ప్రమాదాన్నీ తగ్గిస్తుంది.



ఎప్పుడు వ్యాయామం చేయాలి?

- ఉదయం ఒళ్లంతా పట్టేసినట్టు అనుభూతి చెందేవారు, ఒళ్లు వంచగల సున్నితమైన ROM వ్యాయామాలు చేస్తే బాగానే ఉంటుంది కానీ ఫిట్నెస్ క్లాసిక్ చేరుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉండవచ్చు.
- అలసట (ఫెటీగ్) అనేది ఒక సమస్య, వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని అనేక భాగాలుగా విభజించి రోజులో చిన్న విరామాల్లో చేస్తూ ఉండవచ్చు.
- రాత్రి నిద్రించడానికి ఇబ్బందిగా ఉందా? నిద్రవేళకి రెండు గంటలలోపు ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు చేయకండి; అయితే, స్ట్రెచింగ్ & రిలాక్సేషన్ వ్యాయామాలు సహాయపడవచ్చు.
- మీ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలలో ఏవైనా మార్పుల గురించి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువసేపు ఉండడం, పట్టేసినట్టు బిర్రబిగిసి ఉండడం. అలాంటప్పుడు మీకు మరింత విశ్రాంతి అవసరం కావచ్చు. ఈ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, తక్కువ వ్యాయామం చేయాలి.



ఎక్కడ వ్యాయామం చేయాలి?

- వ్యాయామం చేయడానికి మీకిష్టమైన చోటే ఉత్తమమైన ప్రదేశం.
- కొందరు వ్యక్తులు ఇంట్లో వ్యాయామం చేయడానికి ఇష్టపడతారు, మరికొందరు బయటికి వెళ్లి, కమ్యూనిటీలోని క్లాస్ లేదా జిమ్కి వెళ్లి వ్యాయామం చేసే ఆనందిస్తారు.
- కమ్యూనిటీ-ఆధారిత ప్రోగ్రామ్ వ్యాయామం ఇంట్లో చేసే వ్యాయామం కంటే మంచి ఎంపికలను అందిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఆక్వాటిక్ లేదా వాటర్ పూల్ లో చేసే వ్యాయామం మరొక మంచి ఎంపిక.
- ఆర్థరైటిస్ ఫౌండేషన్ వ్యాయామంతో నియంత్రణ సాధించండి (DVD) & ఆక్వాటిక్ కార్యక్రమం మీకు గొప్ప సహాయకారిగా ఉండవచ్చు.



ఎలా ప్రారంభించాలి?

- సాధారణ వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం పెను సవాలుగా ఉంటుంది.
- ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోవడం, మీ రుమటాలజిస్ట్ నుండి సలహాలూ, సూచనలూ, మార్గదర్శకత్వం పొందడం సహాయం చేస్తుంది.
- ఫిజికల్ & ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్టులు సురక్షితమైన & మీ నిర్దిష్ట అవసరాలకు అనుకూలీకరించబడిన వ్యాయామాలను సూచించగలరు.
- మీరు ఎప్పుడు, ఎంత తరచుగా, ఎంతసేపు వ్యాయామం చేయాలో వ్యాయామ ప్రణాళికను రూపొందించుకోండి.
- ఇతర చిట్కాలు మీకు ప్రేరణగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి:
 - స్థిరమైన స్వల్ప, దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు, మరియు ఎప్పుడు మీరే రివార్డ్ చేసుకోండి మీరు వాటిని సాధించారు.
 - స్నేహితుడు లేదా కుటుంబ సభ్యులతో వ్యాయామం చేయండి.
 - ఎక్సర్సైజ్ పట్టిక లేదా చార్ట్ ని దగ్గర సభ్యులతో కలిసి వ్యాయామం లో మీ పురోగతిని చార్ట్ చేయండి.
 - అనుకూలమైన, మిగతా వాటితో పోలిస్తే చవకగా ఉన్న మరియు కార్యకలాపాలను ఎంచుకోండి సరదాగా!

- అనుకూలమైన, సాపేక్షంగా చవకైన మరియు కార్యకలాపాలను ఎంచుకోండి సరదాగా!
- మీ రుమటాలజీ ప్రొవైడర్ తో మీ వ్యాయామ కార్యక్రమం & ఆందోళనలను క్రమం తప్పకుండా చర్చించండి. వారి మద్దతు & మార్గదర్శకత్వం, చురుకైన & ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి యొక్క ప్రయోజనాలను పొందడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది.

మొదలు



సూచన:

రాబర్ట్ W. రిచర్డ్స్, PT, FAPTA ద్వారా డిసెంబర్ 2020 న నవీకరించబడింది మరియు అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రుమటాలజీ కమ్యూనికేషన్స్ మరియు మార్కెటింగ్ కమిటీ ద్వారా సమీక్షించబడింది.

ఈ సమాచారం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే అందించబడింది. వ్యక్తులు వృత్తిపరమైన వైద్యం కోసం అర్హత కలిగిన వైద్యుడిని సంప్రదించాలి వైద్య లేదా ఆరోగ్య పరిస్థితి యొక్క సలహా, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స.



వాలెస్ ఫార్మాస్యూటికల్స్ ప్రై.లిమిటెడ్

A-303/312, ఫ్లోరల్ డెక్ ప్లాజా, సెంట్రల్ M.1.D.C. రోడ్,
అంధేరి (E), ముంబై - 400093, భారతదేశం.

www.wallacepharma.com