

گٹھیا (آرٹھرائیٹس) میں ورزش کرنا



گٹھیا (آرٹھرائیٹس) میں ورزش کرنا

- جسمانی طور پر فعال افراد غیر فعال لوگوں کے مقابلہ میں زیادہ صحت مند، زیادہ خوش رہتے ہیں اور لمبی عمر جیتے ہیں۔
- اس کے باوجود، لوگ جسمانی سرگرمی کو محدود کرنے کی وجوہات میں سے سب سے عام وجہ گٹھیا کو بتاتے ہیں۔
- غیر فعالیت سے درد برداشت کرنے کی قوت میں کمی، جوڑوں کی سختی اور خراب توازن اور خراب ہوسکتے ہیں۔
- اسی وجہ سے، گٹھیا والے لوگوں کے لئے، صحیح قسم کی ورزش بہت اہم ہے۔



کسے ورزش کرنا چاہئے؟

- ہر ایک شخص کو! گتھیا کے شکار لوگ موزوں، باقاعدہ ورزش میں بلا خوف و خطر حصہ لے سکتے ہیں۔
- مطالعہ جات بتاتے ہیں، RA والے لوگ اعتدال پسند شدت، وزن اٹھانے والی سرگرمی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔
- تحقیق بتاتی ہے، OA والے لوگوں کو ایسے پروگراموں میں شرکت کرنی چاہئے جو مضبوطی دینے، اسٹریچنگ اور ایروبک ورزش کو جامع ہوں۔
- وہ جوڑوں کے حرکت کرنے اور کام کرنے کو بہتر بناتے ہیں، ہم آہنگی اور توازن کو بڑھاتے ہیں اور جسمانی وزن کو کنٹرول کرتے ہیں۔
- کہا جاتا ہے کہ باقاعدگی سے اعتدال پسند ورزش ان افراد میں کارٹلیج کی صحت کو بہتر بناتی ہے جن کے گتھنے کی OA کی نشوونما خطرہ میں ہے۔



کون سی ورزشیں بہتر ہیں؟

- ورزش کی 4 اقسام، جو شرکت کے لیول کے قطع نظر تمام ورزشی پروگراموں کو تشکیل دیتی ہیں۔

لچک پذیری (فلیکسیبیلیٹی) ورزشیں

- ایکٹو رینج آف موشن (AROM) اور اسٹریچنگ ورزشیں دونوں متاثرہ جوڑوں میں لچک پذیری کو بہتر بناتے ہیں۔
- یہ انداز کو بہتر بنانے، چوٹوں کے خطروں کو کم کرنے اور کام کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کا سبب بنتا ہے۔
- **AROM ورزشیں:** روزانہ 5-10 بار اعادہ۔
- اسٹریچنگ ورزشیں: ہفتہ میں کم از کم 4-5 دن (ہر اسٹریچ کو 10-15 سیکنڈز تک کھینچا جانا چاہئے)
- مثلاً تقریبی سرگرمیاں جیسے یوگا، ٹینس، گالف کھیلنا اور تائی چی (Tai Chi)۔



مضبوطی دینے والی ورزشیں

- یہ زیادہ شدید ورزشیں پٹھوں کو قدرے مشکل کام کرنے کے لئے ڈیزائن کی گئی ہیں تاکہ یہ ہڈیوں کی ضرر کو کم کرنے میں مدد کر سکیں۔
- جسم کے بڑے پٹھوں کے گروپوں کے لئے 8-10 ورزشوں کا ایک سیٹ (ہفتے میں 4-5 بار)
 - زیادہ تر لوگوں کو ہر ایک ورزش کا 8-10 بار اعادہ کرنا چاہئے۔
 - بزرگ افراد کو لگ سکتا ہے کہ کم مزاحمت والے 10-15 اعادے زیادہ مناسب ہیں۔
- جوڑوں کے درد میں اضافہ کئے بغیر پٹھوں کو چیلنج کرنے کے لئے مزاحمت یا وزن کافی شدت کا ہونا چاہئے۔
- مزاحمت ہاتھ میں پکڑے ہوئے وزن یا لچکیلے بینڈ کا استعمال کرتے ہوئے، یا وزن کی مشین کا استعمال کرتے ہوئے مزاحمت کے خلاف دھکیلتے/کھینچتے ہوئے، کشش ثقل کے خلاف اعضاء کو اٹھانے کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔



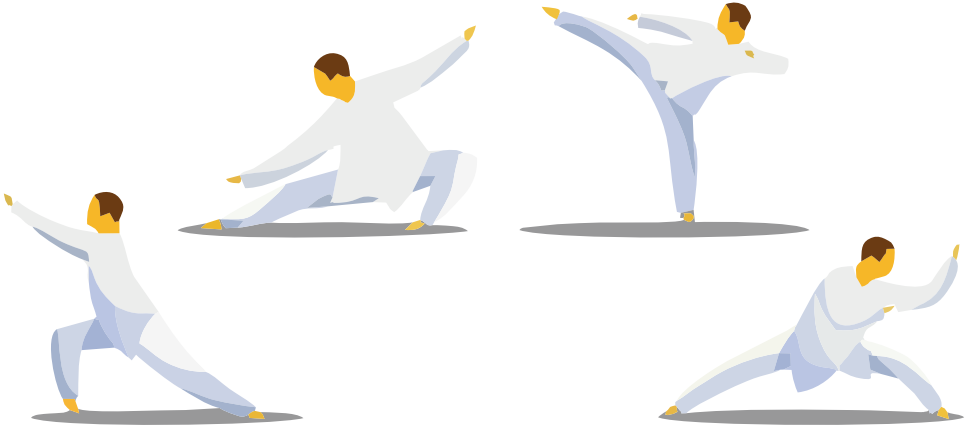
ایروبک ورزشیں

- گٹھیا کے شکار لوگوں میں ایروبک ورزشیں وزن کو کنٹرول کرنے، موڈ، نیند اور عام صحت کے لئے فوائد رکھتی ہیں۔
- محفوظ شکلوں میں پیدل چلنا، ایروبک ڈانس، آبی ورزش، سائیکل چلانا یا اسٹیشنری بائیکس، ٹریڈملز، یا بیضوی ٹرینرز جیسے آلات پر ورزش کرنا شامل ہیں۔
- WHO کی سفارش ہے کہ، بالغ افراد (18-64) ہر ہفتہ 150 منٹ معتدل ورزش کریں، جنہیں کئی دنوں میں بانٹنا بہتر ہوگا۔
- زیادہ درد اور تھکان والے افراد کو اپنی شخصی برداشت کی سطح کے اندر مختصر سیشن کرنا چاہئے۔



جسمانی واقفیت کی ورزشیں

- کم تسلیم شدہ، تاہم بہت اہم ورزشوں کو جسمانی واقفیت کی ورزشیں کہا جاتا ہے۔
- انداز، توازن، جوڑوں کی پوزیشن کا احساس، ہم آہنگی اور آرام کو بہتر بنانے کے لئے سرگرمیاں شامل کریں۔
- گٹھیا کی ورزش کے نسخہ میں تجربہ کار صحت کے پیشہ ور تعین کر سکتے ہیں کہ ان میں سے کون سی ورزشیں آپ کی مجموعی کارکردگی کو بہتر بنانے اور چوٹ کے خطرہ کو کم کرنے میں مدد کریں گی۔



ورزش کب کریں؟

- ایسے لوگ صبح کے وقت جن کے جوڑوں میں سختی ہوتی ہے ان کے لئے، ہلکی ROM ورزشیں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں، لیکن فٹنس کلاس میں جانا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔
- اگر تکان مسئلہ بنتی ہے تو، ورزش کے پروگرام کو پورے دن کے متعدد چھوٹے وقفوں میں تقسیم کر دیں۔
- رات کو سونے میں پریشانی ہے؟ سونے کے پہلے دو گھنٹوں کے دوران ایروبک ورزشوں سے احتراز کریں؛ تاہم، اسٹریچنگ اور آرام دلانے والی ورزشیں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔
- جوڑوں کے زیادہ درد اور سختی کے ادوار جیسے اپنی گٹھیا کی علامات میں کسی بھی تبدیلی سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ ان اوقات کے دوران آپ کو زیادہ آرام اور کم ورزش کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



ورزش کہاں کریں؟

- ورزش کرنے کی بہترین جگہ ایک ذاتی انتخاب ہے۔
- کچھ لوگ گھر میں ورزش کرنے کو ترجیح دیتے ہیں جب کہ دوسرے باہر جا کر کمیونٹی میں کلاس یا جم جانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- کمیونٹی پر مبنی پروگرام گھر پر ورزش کرنے کے مقابلہ زیادہ اختیارات پیش کرتا ہے۔ آبی یا پول پر مبنی ورزش گٹھیا کے شکار لوگوں کے لئے ایک اور اچھا اختیار ہے۔
- آرتھرائٹس فاؤنڈیشن کا ٹیک کنٹرول وڈ ایکسر سائز (DVD) اور ایکواٹک پروگرام بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔



شروعات کیسے کریں؟

- ایک باقاعدہ ورزش پروگرام شروع کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔
- فوائد کو سمجھنا، اپنے جوڑوں کے مرض کے ماہر (rheumatologist) سے مدد اور رہنمائی حاصل کرنا مددگار ثابت ہوگا۔
- جسمانی اور پیشہ ورانہ معالج ایسی ورزشیں تجویز کر سکتے ہیں جو محفوظ اور آپ کی مخصوص ضروریات کے مطابق ہوں۔
- ورزش کا ایک ایسا منصوبہ بنائیں جس میں آپ کب، کتنی بار اور کتنی دیر تک ورزش کریں گے شامل ہو۔
- آپ کو ترغیب یافتہ بنائے رکھنے کے لئے دیگر مشورے یہ ہیں:
 - حقیقت پسندانہ مختصر اور طویل مدتی اہداف طے کریں، اور جب آپ ان کو حاصل کر لیں تو اپنے آپ کو انعام دیں۔
 - کسی دوست یا خاندان کے کسی رکن کے ساتھ ورزش کریں۔
 - ورزش کی ایک لاگ رکھیں یا کیلنڈر پر اپنی پیشرفت کا چارٹ بنائیں۔
 - ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جو آسان، نسبتاً سستی اور تفریحی ہوں!

- اپنے ریمیٹولوجی فراہم کنندہ کے ساتھ اپنے ورزش کے پروگرام اور خدشات پر باقاعدگی سے بات کریں۔
- ان کی مدد اور رہنمائی، آپ کو ایک فعال اور صحت مند طرز زندگی کے فوائد حاصل کرنے میں مدد کرے گی۔



حوالہ:

دسمبر 2020 میں *Robert W. Richardson, PT, FAPTA* کے ذریعہ اپ ڈیٹ کیا گیا، اور امریکن کالج آف ریمیٹولوجی کمیونیکیشنز اینڈ مارکیٹنگ کمیٹی (*American College of Rheumatology Communications and Marketing Committee*) کے ذریعہ جائزہ لیا گیا۔

ان معلومات کو صرف عام تعلیم کے لئے فراہم کیا گیا ہے۔ طبی یا صحت کی صورت حال پر طبی مشورہ، ان کی تشخیص اور علاج کے لئے لوگوں کو کسی سند یافتہ صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ سے رجوع کرنا چاہئے۔



Wallace Pharmaceuticals Pvt. Ltd.

A-303/312, Floral Deck Plaza, Off Central M.I.D.C. Road,
Andheri (E), Mumbai - 400093, India.

www.wallacepharma.com