

# கீல்வாதமும் ஓடுவதும்



## பொதுவான கேள்விகள்

ஓடுவதால் மூட்டுகளின் குருத்தெலும்பு பாதிக்கப்படக்கூடும் என்று அநேகர் பல்வேறு கேள்விகளை கொண்டுள்ளனர்:

- ஓடுவதால் எனக்கு கீல்வாதம் ஏற்படுமா?
- ஓடுவதால் எனது முழங்கால் மூட்டுகள் சேதமடையுமா?
- ஓடுவதால் எனது இடுப்பெலும்புகள் பாதிக்கப்படுமா?

எனினும், ஓடுவது மற்றும் உடற்பயிற்சி மூட்டு குருத்தெலும்பிற்கு பாதுகாப்பானவை என மருத்துவ ஆதாரங்கள் கூறுகின்றன



## புதிய ஆய்வுகள்

- பொழுதுபோக்கிற்கு ஓடுபவர்களில், ஓடாதவர்கள்/சரீர உழைப்பில்லாதவர்கள் மற்றும் விளையாட்டு போட்டிகளில் ஓடுபவர்களை காட்டிலும் முழங்கால் மற்றும் இடுப்பு மூட்டு கீல்வாதம் குறைவாகவே ஏற்படுகிறது என்று சில ஆய்வுகள் பரிந்துரைக்கின்றன
- கீல்வாதத்தில், ஓடுவதின் பங்களிப்பு, குறிப்பாக போட்டிகளில் ஓடுவது பற்றி இன்னும் தெளிவாக தெரியவில்லை
- ஓடுவது, எதிர்காலத்தில் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் தேவையை குறைக்கலாம்
- பொதுவாக, ஒரு ஓட்டத்துக்கு பிறகு, குருத்தெலும்பு தன்னிலைக்கு திரும்பும் மற்றும் தொடர்ச்சியான ஓட்டங்களுக்கு ஏற்பவாறு ஈடு கொடுப்பதாக தெரிகிறது



## எவ்வாறு பாதுகாப்பாக ஓடுவது?



**நிதானமாக தொடங்குங்கள்** - ஓடுவது உங்களுக்கு பழக்கமில்லை என்றால், இரண்டு நிமிடங்கள் என ஆரம்பித்து மெதுவாக நேரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள்



உங்கள் தசைகள், தசை நார்கள் மற்றும் எலும்பை இணைக்கும் தசை நாண்கள் ஆகியவற்றை வலுப்படுத்தும் குந்தி உட்காருதல் (ஸ்குவாட்) மற்றும் காலை முன்வைத்து மூட்டி மடக்குவது (லஞ்ச்) போன்ற வலிமை பயிற்சிகளை செய்யவும். தொடர்ந்து முன்னேறும் போது, கைகளில் பளுவை ஏந்தி கொண்டு செய்யலாம்.



உடற்பயிற்சிக்கு பின், ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேலாக அல்லது அடுத்த நாள் காலையில், உங்களுக்கு மூட்டு வலி இருந்தால், உங்கள் மூட்டில் அதிகப்படியான சுமை ஏற்பட்டதின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். இதனால், உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்த வேண்டாம்; நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தீர்களோ அதின் நேரத்தை குறைத்து மற்றும் நிகழ்வுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்துங்கள். உதாரணத்திற்கு: 30 நிமிடங்கள் ஓடுவதற்கு பதிலாக இரண்டு தடவை 15 நிமிடங்கள் ஓடலாம்



நீங்கள் ஓடும் தரைபரப்பை கருத்தில் கொள்ளுங்கள் - திடமான மற்றும் தட்டையான புல்வெளி தரை அல்லது ஓடுகளும், உங்கள் கால்களில் ஏற்படும் தாக்கத்தை குறைக்கும்



காண்கரீட் அல்லது கருங்காரை தரைப்பரப்புகளில் ஓடுவதற்கு, நல்ல தரமான, வசதியான ஷூக்களை பயன்படுத்த நாடுங்கள்

உங்களுக்கு கீல்வாதம் இருந்தால் அல்லது வரக்கூடிய அபாயம் இருந்தால், எவ்வாறு ஓட ஆரம்பிப்பது மற்றும் எவ்வாறு அதிகப்படுத்துவது குறித்த ஆலோசனையை ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் வழங்க முடியும். உடற்பயிற்சி உங்கள் உடல் மற்றும் மனதிற்கு தேவையான மேலும் பல நலன்களை வழங்குகிறது



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)