

දිවීම සහ ඔස්ටියෝආතරයිටිස්



පොදු ගැටලු

බොහෝ ජනතාව සිතනුයේ දිවීම මගින් අපගේ සන්ධිවල ඇති කාටිලේජවලට හානි වීම පහත සඳහන් ගැටලු වලට හේතු වන බවයි.

- දිවීම මට ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් (OA) ඇති කරයිද?
- දිවීම මගේ දණහිස්වලට හානි කරයිද?
- දිවීම මගේ උකුල් ප්‍රදේශයට හානියක් ගෙන දෙයිද?

කෙසේ වෙතත් දිවීම සහ අනෙකුත් ව්‍යායාම සාමාන්‍යයෙන් සන්ධි කාටිලේජ සඳහා ආරක්ෂිත බවට සනාථ වී තිබේ.



නව පර්යේෂණ

■ සමහර පර්යේෂණ වලට අනුව දිවීමෙහි නිරත ක්‍රීඩකයන්ට දණහිස් සහ උකුල් ආතරයිටිස් ඇතිවීමේ අවදානම, ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු පුද්ගලයින් සහ තරඟකාරී ධාවකයන්ට සාපේක්ෂව අඩුය.

■ ඔස්ටියෝආතරයිටිස් හි තරඟකාරී දිවීමට අදාළ කාර්යභාරය තවමත් පැහැදිලි ලෙස හඳුනාගෙන නැත.

■ දිවීම මගින් දණහිස් ප්‍රතිස්ථාපන සැත්කම් වලින් ආරක්ෂා විය හැක.

■ කාටිලේජ සාමාන්‍යයෙන් එක් තරඟයකින් පසුව හොඳින්ම යථා තත්ත්වයට පත් වන අතර නැවත නැවත නිරාවරණයට ද අනුවර්තනය වේ.



ආරක්ෂිතව ධාවනයේ යෙදෙනුයේ කෙසේද ?



සෙමින් ආරම්භ කරන්න - ඔබට දිවීමේ පුරුද්දක් නොමැති නම් එය මිනිත්තු දෙකකින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් වේගය වැඩි කරන්න.



මාංශ පේශී, කණ්ඩරාවන්ට සහ බන්ධනී ශක්තිමත් කිරීම සඳහා ශක්තිමත් බව ඔප්පුවන squats හා lunges වැනි ව්‍යායාම පුහුණු කරන්න. ඔබ ක්‍රමයෙන් දියුණු වන විට ඔබට බරක් ද උපයෝගී කර ගනිමින් මේවා සිදු කළ හැකිය.



ඔබට ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු පැයකට වඩා වැඩි කාලයක් දණහිස් වේදනාවක් තිබේ නම් හෝ උදෑසන ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු වේදනාව ඇත්නම් එය සන්ධිය අධික ලෙස භාවිතා කර ඇති බව පෙන්නුම් කරන සලකුණකි.

ව්‍යායාම කිරීම නැවැත්වීමෙන් තොරව, ඔබ කරන ව්‍යායාම රටාව වෙනස් කරන්න.

උදා: කෙටි හා නිතර කරන ව්‍යායාම සලකා බලන්න - විනාඩි 30ක් දුවනවා වෙනුවට; විනාඩි 2 x 15ක් දුවන්න.



ඔබ දිවීම කරන මතුපිට සලකා බලන්න - පැතලි තද තණකොළ මතුපිටක් හෝ ධාවන පටියක් ඔබේ පාදවලට ඇති විය හැකි බලපෑම අවම කරයි.



විශේෂයෙන් ඔබ කොන්ක්‍රීට් හෝ තාර පටියක් මත ධාවනය කරන්නේ නම්, හොඳ තත්ත්වයේ ක්‍රමපහසු ධාවන පාවහන්සා භාවිතා කරන්න.

ඔබට ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළඳී ඇත්නම් හෝ අවදානමක් ඇත්නම් ඔබේ ධාවන කටයුතු ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට ඔබට මඟ පෙන්විය හැක.



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER