

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான தடைகளை வெல்வது

தொடர்ச்சியான உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கை மற்றும் உடற்பயிற்சி, முடக்கு வாதம் (RA) மற்றும் நடுவகையான ஸ்போண்டிலோஆர்த்ரீடிஸ் (அக்ஸ்ஸியல் SpA) உட்பட அனைத்து வகையான அழற்சி மூட்டுவாதங்களை (IA) நிர்வகிப்பதில் முக்கியமானது, மற்றும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது. இருந்தபோதிலும், அழற்சி மூட்டுவாதங்களை உடையவர்கள் பெரும்பாலும் செயலற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள், மேலும் உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது குறித்து பல கவலைகள் மற்றும் அச்சங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.



உடற்பயிற்சி அதிக வலியை ஏற்படுத்தும்

உடல் இயக்கம், உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை வலியின் அளவைக் குறைக்க உதவும். பொதுவாக அறிகுறி மேலாண்மையின் போது சிறிது வலி ஏற்படுவது இயல்பானதாகும். பாதுகாப்பான வகையில் எப்படி இயங்குவது மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வது என்பதை குறித்து ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும்.

உடல் இயக்கத்தைத் தவிர்ப்பது அறிகுறிகளை மோசமாக்கும். உடல் செயல்பாடு இல்லாமல் இருப்பது, இதய நோய், நுரையீரல் நோய், நீரிழிவு மற்றும் உடல் பருமன் போன்ற பல பிரச்சனைகளுடன் தொடர்புடையது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே உடல் இயக்கத்தால் பல நன்மைகள் உள்ளன.



உடற்பயிற்சி என் மூட்டுகளை மேலும் சேதப்படுத்தும்

மூட்டு வாதம் உள்ளவர்களுக்கு, பளு தூக்குதல் மற்றும் அதிக தீவிரமான வகை உடற்பயிற்சிகள் நன்மை பயக்கும் மற்றும் பாதுகாப்பானது எனவும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

சில சமயங்களில், உடற்பயிற்சி வலியை ஏற்படுத்தினாலும், இது பொதுவாக ஒரு புதிய செயலுக்குத் தழுவிக் கொள்வதற்கான அறிகுறியாகும், அல்லது அப்படி வலி தொடர்ந்தால், அந்த செயல்பாடு உங்களுடைய தற்போதைய திறனுக்கு மிஞ்சினதாக இருக்கலாம். ஆனால், அது மூட்டுகளில் மேலும் சேதம் ஏற்பட்டதற்கான அடையாளம் கிடையாது.



உடற்பயிற்சி, அறிகுறிகளில் ஒரு திடீர் தீவிரத்தை (பிலேர்) ஏற்படுத்தக் கூடலாம்

சில சமயங்களில், அறிகுறிகள் அதிகரிக்கக் கூடும் - உதாரணத்திற்கு, மூட்டுகள் அதிகமாக வீங்கலாம், அதிக வலி ஏற்படலாம் மற்றும் மூட்டை தொடுவதற்கு சூடாக இருக்கலாம். இது "பிலேர்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி உள்ளிட்ட விஷயங்களை நீங்கள் அதிகமாகச் செய்திருந்தால் இது நிகழக் கூடும். பிலேரின் போது நீங்கள் உங்கள் உடல் செயல்பாடு நடவடிக்கையை மாற்றியமைத்து (நிறுத்தாமல்) உங்கள் உடலை அதிலிருந்து மீட்டெடுப்பது அவசியம்.

பிலேரின் போது உங்கள் செயல்பாட்டு நிலைகளை எவ்வாறு மாற்றியமைப்பது, அத்துடன் பிலேர் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைத்து பாதுகாப்பாக எப்படி உடற்பயிற்சி செய்வது குறித்த ஆலோசனையை ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.



உடற்பயிற்சி என்னை மேலும் சோர்வடையச் செய்யும்

வலி மற்றும் சோர்வு, நீங்கள் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதை கடினமாக்குகிறது (குறிப்பாக, உங்கள் உடல் முதலில் அதற்குப் பழக்கமில்லாதபோது). இருப்பினும், உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் செயல்பாடு உங்களின் உடல் திறன் மற்றும் வலிமையை மேம்படுத்துகிறது, மேலும் நோய் தொடர்பான சோர்வைக் குறைக்கவும் உங்கள் மனநிலையை செம்மைப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சியை எவ்வாறு தொடங்குவது என்பதையும், நீங்கள் வலுப்பெறும் போது, பயிற்சியை எவ்வாறு படிப்படியாக அதிகரிப்பது என்பதையும் குறித்து ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

பிசியோதெரபி, உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் ஒட்டுமொத்த சிகிச்சையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வது, உங்கள் செயல்பாட்டு நிலைகளை அதிகரிப்பது, இலக்குகளை அமைப்பது, உங்கள் ஓய்வு மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு இடையே சமநிலையைக் கண்டறிய உதவுவது போன்றவை குறித்து ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

மருத்துவபராமரிப்பு குழுவின் ஒரு பகுதியாக, பிசியோதெரபிஸ்டுகள், வீட்டிலும் வேலையிடத்திலும் நீங்கள் சுறுசுறுப்பான மற்றும் சுதந்திரமான வாழ்க்கையை மீண்டும் தொடங்க அல்லது தொடர்ந்து நடத்த உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.



World
PT Day
2023

8 செப்டம்பர்



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday