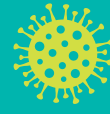


Ahoana no fandrin'asa miaraka amin'ny mpanarina?



World
PT Day
2021



Ny fandrin'asa dia fomba fitantananao ny asanao mba hisorohana ny Fihomboan'ny soritr'aretina aorian'ny fampiasam-batana (FSAF). Manao asa tsy mihoatra ny zakan'ny herinao ianao amin'izany, asa tsy maharitra be, ary miala sasatra matetika.

1

Fantaro ny tahirin'angovo ananao

- Ny tahirin'angovonao dia izay angovo ao aminao isan'andro- mety miovaova io ka ilaina fantarina ny fetra ambany indrindra ahafahanao manao zavatra iray sy ny soritr'aretina mitranga isan'andro. Ny fetra farany ambany dia izay azonao atao moramora fotsiny amin'ny andro tsara nefa zara raha vita na mananosarotra amin'ny andro ratsy.
- Mila mitahiry angovo ihany ianao rehefa vita ny fampiasana. Aza tohizana hatramin'ny fahatsiarovanao havizanana.



2

Fantaro ny angovo ananao

Ny asa ataonao sy ny soritr'aretina mety miseho isan'andro dia ahalalanao zavatra. Azonao ahena na ovana arak'izany izay asa ataonao mba tsy hahatongavanao amin'ny FSAF. Hanampy anao izany hahafantatra ny asa azonao atao na amin'ny andro tsara na amin'ny andro ratsy nefa tsy ho valaka ianao. Fantaro ny fambaran'ny FSAF ary ampiharao avy hatrany ilay hoe atsaharo, mialà sasatra, arindrao mba tsy ho valaka.



3

Mianara mandamina ny asanao

- Asio laharam-pahamehana izay tena tsy maintsy atao amin'ny andro na herinandro iray. Hevero hoe tena ilainao ve ny manao ny zavatra rehetra. Sao azo ampianaovina olon-kafa? Sao azo amoraina kokoa ny fomba anaovako azy?
- Alamino ny asa maika tsy maintsy hatao amin'ny andro. Alamino koa ny fotoana hialanao sasatra mba hirindra ny tontolo andronao.
- Arindrao - Tsinjarao ho asa madinika sady mora tanatanana ny asanao ary asio fialantsasatra matetika.
- Ifalio - Manokana angovo hanaovanao zavatra mahafinaritra ho enti-manatsara ny fiainanao



4

Mianara mitsitsy angovo

- Mianara manao tsia
- Amboary ny asanao mba handany angovo kely kokoa
- lalao ny fakam-panahy hanao mihoatra kely fotsiny
- Asio fiatoana kely ary mitadiava mpanampy.



5

Mianara miala sasatra kely eny anelanelany eny

- Ny hoe miala sasatra dia manao zavatra kely indrindra tsy mampiasa saina.
- Rehefa miala sasatra, fadio ny zavatra mety manaitaitra toy ny fahitalavitra sy ny tambazotra sosialy.
- Soloy vavaka na fisefoana lalina ireny.



Tsy afaka manao mihoatra mihitsy aho izany?

- Rehefa mihatsara ny soritr'aretinao dia mihena kokoa ny havizanana renao. Jereo miaraka amin'ny mpitsabo ny fampitomboana tsikelikely ny asa ataonao toy ny hoe fanatanjahan-tena kely na dia an-tongotra bebe kokoa hatramin'ny 10%.
- Ny miaina ny zava-misy nefa afaka manova ihany. Mandraisa fahazarana isan-kerinandro, nefa tadidio fa tsy maintsy misy andro ilànao miala sasatra bebe kokoa mba hisorohana ny fihomboan'aretinao.
- Mifantoha bebe kokoa amin'ny zava-bitanao fa tsy amin'ny soritr'aretina na amin'izay noheverinao hatao nefa tsy vita.

Fandrin'asa ny fiasan'ny fo

Afaka mampianatra anao handrindra ny fiasan'ny fo ny mpanarina anao. Henoy ny fitempon'ny fonao ny maraina alohan'ny hialànao eo am-pandriana. Raha tsy mitombo mihoatra ny fitempo 15 ao anatin'ny herinandro izany dia tsy atahorana hitranga ny FSAF.



Ny fitantanana sy fandrin'asa ny asa atao dia miaro anao amin'ny havizanana sy ny fihomboan'ny soritr'aretina aorian'ny fampiasam-batana (FSAF). Ny fandrin'asa ny fiasan'ny fo koa dia miaro anao amin'ny havizanana sy ny FSAF.

Tsy azo atao ny fampiasana mitombo miandalana indrindra raha misy ny fihomboan'ny soritr'aretina aorian'ny fampiasam-batana.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday