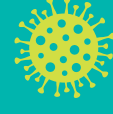


# আপনার ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শে কিভাবে

World  
PT Day  
2021



পেচিং হল কায়িক পরিশ্রম জনিত উপসর্গের অবনতি (পিইএসই) এড়াতে নিজে নিজে করার মত একটি ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি।  
পেচিং এর সময় আপনি অল্প কাজ করেন, অল্প সময় কাজ করেন এবং প্রায়শঃ বিশ্রাম নেন

1

## আপনার শক্তি বাঁচাতে/ সংরক্ষণ করতে শিখুন

- আপনার শক্তি কতটুকু তা হল প্রতিদিন আপনার কতটুকু শক্তি আছে- এটা ভিন্ন মাত্রার হতে পারে কাজেই নিজের বেজলাইন বা ভূমিরেখা খুঁজে বের করতে কার্যক্রম ও উপসর্গ ডায়েরী রাখতে পারেন। আপনার “বেজলাইন” বা ভূমিরেখা হল আপনার ভাল একটি দিনে আপনি যা সহজে করতে পারেন এবং তা খারাপ একটি দিনেও করে যেতে পারেন।
- আপনার লক্ষ্য থাকবে এক্সারসাইজের শেষে যেন কিছু শক্তি অবশিষ্ট থাকে- একেবারে ক্লান্ত হওয়া পর্যন্ত চালিয়ে যাবেন না।



2

## আপনার কতটুকু শক্তি আছে জানুন

- আপনার কার্যক্রম ও উপসর্গ ডায়েরী কিছু প্যাটার্ন দেখাতে শুরু করা উচিত। আপনি আপনার কার্যক্রমের মাত্রা কমানো বা পরিমার্জন করতে পারেন যাতে পিইএসই বা “ক্র্যাশ” শুরু না হয়। এটি আপনাকে ভালো বা খারাপ দিনে কার্যক্রমের সহনীয় মাত্রা খুঁজে পেতে সাহায্য করবে। পিইএসই এর শুরুর দিকের উপসর্গ সম্পর্কে জানুন এবং সাথে সাথে থেমে যান, বিশ্রাম নিন, পেচ করুন যাতে ক্র্যাশ এড়ানো যায়।



3

## কিভাবে কর্মপরিকল্পনা করতে হয় জানুন

- এক দিনে বা সপ্তাহে সত্যিই কি কার্যক্রম করতে হবে তা প্রাধান্য দিন। নিজেকে প্রশ্ন করুন যে সব কাজ করা কি প্রয়োজনীয়। অন্য কেউ কি করতে পারে? নিজের জন্য সহজ করে কাজের ধরন পরিবর্তন করা যায় কি?
- আপনার দৈনিক প্রাধান্য দেয়ার মত কাজের পরিকল্পনা করুন। এ পরিকল্পনাটুকু আপনার অবসর সময়ে করুন যাতে দিনের পেচিং সঠিকভাবে করতে পারেন।
- পেচিং- আপনার কার্যক্রমকে সংক্ষিপ্ত পরিসরে, বেশি ভালভাবে ব্যবস্থাপনা করা যায় এমন উপায়ে ও বিশ্রামের বিরতি দিয়ে করুন।
- বিনোদন- নিজের যা ভাল লাগে তাঁর জন্য কিছু শক্তি ব্যয় করুন, এতে আপনার জীবনমানের উন্নতি হবে।



4

## কিভাবে শক্তি বাঁচাতে হয় শিখুন

- না বলতে শিখুন
- “অল্প একটু করার প্রবণতা” পরিহার করুন
- শক্তি বাঁচাতে আপনার কাজকর্মের পরিমার্জন করুন
- সহজ উপায়ে কাজ করুন ও সহায়তা নিন



5

## কাজের ফাঁকে বিশ্রাম নিতে শিখুন

- বিশ্রাম মানে একদমই অল্প কাজ এবং অল্প বা একদমই মানসিক উত্তেজনা নয়।
- বিশ্রামের সময় উত্তেজক কার্যক্রম যেমন টিভি দেখা ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম পরিহার করুন।
- কিছু যোগব্যায়াম এবং/অথবা শ্বাসপ্রশ্বাসের এক্সারসাইজ করতে পারেন।



## আমি কি কখনো বেশি কাজ করতে পারবো?

- আপনার উপসর্গের উন্নতি হলে আপনি কম দুর্বলতা ও ক্লান্তি অনুভব করবেন। আপনার ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ নিন কিভাবে ধীরে ধীরে আপনার কাজের উন্নতি করা যায়, যেমন কোর স্ট্রেংথেনিং এক্সারসাইজ করলে এবং ১০ ভাগ করে হাটাচলা বাড়ানো।
- বাস্তববাদী হোন ও নমনীয় হোন- সপ্তাহিক রুটিন করুন, কিন্তু এটা মেনে নিন যে সপ্তাহে কোন কোন দিন আপনাকে বেশি বিশ্রাম নিতে হতে পারে যাতে উপসর্গের অবনতি না হয়।
- কি উপসর্গ হলো বা আপনি কি অর্জন করতে পারেন নি তা বাদ দিয়ে আপনি কি অর্জন করেছেন তাঁর উপর দৃষ্টি নিবন্ধ করুন।

## হার্ট রেট (হৃদ স্পন্দন) দেখা

কিভাবে হৃদ স্পন্দন দেখতে হয় আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে শেখাতে পারে। তারপর, প্রতিদিন সকালে বিছানা ছাড়ার আগে হৃদ স্পন্দন দেখুন। আপনার সপ্তাহিক হৃদ স্পন্দনের গড় পার্থক্য মিনিটে ১৫ হলে আপনার পিইএসই এর ঝুঁকি কম।



অবসন্নতা ও কায়িক পরিশ্রম জনিত উপসর্গের অবনতি (পিইএসই) এড়াতে কাজকর্মের ব্যবস্থাপনা বা পেচিং একটি নিরাপদ ও কার্যকর চিকিৎসা পদ্ধতি। হৃদ স্পন্দন দেখাও ক্লান্তি ও পিইএসই ব্যবস্থাপনায় একটি নিরাপদ ও কার্যকরী চিকিৎসা পদ্ধতি।  
গ্রেডেড এক্সারসাইজ থেরাপি প্রয়োগ করা উচিত নয়, বিশেষ করে যখন কায়িক শ্রমের পরবর্তী সময়ে উপসর্গের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার লক্ষণ উপস্থিত থাকে।



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday