

ઘસારા માટેની કસરતો

પહેલા કસરત કરો.

કસરત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઘસારા માટે સલામત અને સંશોધન આધારિત પ્રથમ પસંદગી સારવારો છે.

કસરતો:

- સાંધો બદલવાની જરૂરિયાતને પાછી ઠેલે છે અથવા અટકાવે છે
- રોજબરોજનું કામ કરવાની ક્ષમતા ઘટાડે અથવા અટકાવે છે
- સાંધાનો દુઃખાવો ઓછો કરે



શું હું કસરત કરી શકું?

કોઈપણ ઉંમર અને લક્ષણોની તીવ્રતા હોવા છતાં કસરત કરવી તે બધા માટે યોગ્ય છે.

કસરતોની યાદી વ્યક્તિની વ્યક્તિગત જરૂરિયાત પ્રમાણે અને સલામતીપૂર્વક પ્રાપ્ત કરી શકાય, તે રીતે નિર્ધારિત કરાય છે.



કસરત કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે?

જ્યારે તમને ઘસારો હોય ત્યારે કાર્યરત રહેવું મુશ્કેલ બને છે, પણ શક્ય તેટલું કાર્યરત રહેવાથી દુઃખાવામાં સુધારો થઈ શકે છે, અને ઘસારાના લક્ષણો ઘટાડી શકાય છે જેથી સ્વતંત્ર રીતે કાર્યરત રહેવામાં મદદ મળે છે. આ બધું સહેલાઈથી કરવામાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

કસરતો દ્વારા:

- દુઃખાવો ઓછો કરવો.
- તમારા શારીરિક કાર્ય અને તમારા માટે મહત્વની પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતામાં વધારો.
- તમારા સ્નાયુઓની તાકાતમાં સુધારો કરો, જે તમારા સાંધાને રક્ષણ આપે છે અને ટેકો આપે છે.
- સાંધાની જકડામણ ઓછી કરો.
- તમારું સંતુલન સુધારો અને તમારા પડી જવાના જોખમને સંભવિતપણે ઘટાડી શકો છો.



- શક્તિ અને થાકના અનુભવમાં સુધારો.
- તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં મદદ કરે છે, જે ઘસારાની સારવાર માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
- તમારો મૂડ સુધરે છે.
- હૃદયની સ્વચ્છતામાં વધારો.
- તમને સારી ઉંઘમાં મદદ કરે છે.

થાપાના સાંધાના ઘસારામાટે, તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ મોબિલાઇઝેશન અને સ્ટ્રેચિંગની પણ સલાહ આપી શકે છે.

કસરત એ દવા છે.

રોજિંદી મજબૂતાઈની કસરતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ તમને તમારા ઘસારામા મદદરૂપ થશે જેથી તમે રોજિંદા કાર્યો કરી શકો જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

થાપાના સાંધા અને ઘૂંટણના ઘસારાના સંશોધનો દર્શાવે છે કે કસરત કરવાથી, દવા લીધા કરતાં વધારે દુઃખાવામાં રાહત થાય છે. તેના અનુસંધાનમાં કસરતએ દવા છે.



મારે કઈ કસરત કરવી જોઈએ ?

કોઈપણ ઉંમર અને લક્ષણોની તીવ્રતા હોવા છતાં કસરત કરવી તે બધા માટે યોગ્ય છે

નીચે જણાવેલ પ્રકારની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે:

- સ્નાયુઓની તાકાત વધારે તેવી કસરતો
- સાંધાનું હલનચલન વધારે તેવી કસરતો
- સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ જેવી કસરતો
- એરોબિક ફિટનેસ વધારવા અને બેઠાડુ સમય ઘટાડવા માટે સામાન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ



ઘસારાની સારવાર સફળતાપૂર્વક થઈ શકે છે.

તમારા માટે યોગ્ય પ્રકારની કસરત વિશે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની સલાહ લો.



ક્રિયા વચ્ચેનો ગાળો

આપેલી શારીરિક ક્રિયાઓ તમારી જાતે અને ધીમે ધીમે સમયથી કરવાનું શરૂ કરો.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday