

# કસરતને લગતા અવરોધોમાંથી બહાર આવવું

રુમેટોઇડ સંધિવા અને અક્ષીય સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ સહિત તમામ પ્રકારના બળતરા સંધિવાના સંચાલનમાં નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત મહત્વપૂર્ણ છે અને અસંખ્ય સ્વાસ્થ્ય લાભો પ્રદાન કરે છે. આ હોવા છતાં, સાંધામાં સોજોના વા ધરાવતા લોકો ઘણીવાર નિષ્ક્રિય હોય છે, અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં સામેલ થવા વિશે ઘણી ચિંતાઓ અને ભય વ્યક્ત કરે છે.



## કસરત કરવાથી ખૂબ જ દુઃખ થાય છે

હલનચલન, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત એ દુખાવામાં ઘટાડો કરી શકે છે. અમુક પ્રકારના દુખાવાનો અનુભવ એ સામાન્ય છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને સલામત રીતે ફરવા ફરવામાં કસરત કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે તે અંગે સલાહ આપશે.

હલનચલન ટાળવાથી લક્ષણો વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. યાદ રાખો, શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ દૈનિક રોગ, ફેફસાના રોગ, મધુ પ્રમેય અને સ્થૂળતા જેવી અન્ય ઘણી સ્થિતિઓ સાથે પણ સંકળાયેલ છે, તેથી ખસેડવાથી ઘણું મેળવવાનું છે.



## કસરત મારા સાંધાને વધુ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે

કસરત, જેમાં વધારે વજન ઊંચકવામાં આવે અને ઉચ્ચ તીવ્રતાની કસરતનો સમાવેશ થાય છે, તે વાવાળા લોકો માટે ફાયદાકારક અને સલામત હોવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

જોકે કસરત ક્યારેક દુખાવાનું કારણ બની શકે છે, આ સામાન્ય રીતે નવી પ્રવૃત્તિ માટે અનુકૂળતાની નિશાની છે, અથવા જો આ દુખાવો ચાલુ રહે છે કે પ્રવૃત્તિ તમારી કાર્ય ક્ષમતા માટે ઘણી વધારે હોઈ શકે છે. તે સંકેત નથી કે સાંધાને વધુ નુકસાન થયું છે.



## કસરત "ફ્લેર" નું કારણ બની શકે છે

એવા સમયે હોય છે જ્યારે લક્ષણો વધી શકે છે - સાંધા વધુ સોજો શકે છે, વધુ દુખાવો હોઈ શકે છે અને અને અડવામાં ગરમ લાગી શકે છે. આને "ફ્લેર" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જો તમે વધુ પડતી કસરત કરી હોય તો આ થઈ શકે છે,

તે મહત્વપૂર્ણ છે કે ફ્લેર દરમિયાન તમે તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરો (રોકશો નહીં) અને તમારા શરીરને પુનઃપ્રાપ્ત થવા દો.

એક ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને ફ્લેર દરમિયાન તમારી પ્રવૃત્તિ ઓને કેવી રીતે વધારવી, તેમજ ફ્લેર થવાના જોખમને ઘટાડવા માટે કેવી રીતે સુરક્ષિત રીતે કસરત કરવી તે અંગે સલાહ આપી શકશે.



## કસરતએ મને વધુ થાક લગાડશે

દુખાવો અને થાક શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તમારું શરીર ને તેની આદત ન હોય ત્યારે જો કે, કસરત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ શારીરિક તંદુરસ્તી અને શક્તિમાં સુધારો કરે છે, અને રોગ-સંબંધિત થાક ઘટાડવામાં અને તમારા મૂડને પ્રફુલિત બનાવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને કસરત કેવી રીતે શરૂ કરવી, તેમજ તમારું શરીર મજબૂત થતાં તેને ધીમે ધીમે કેવી રીતે વધારવું તે અંગે સલાહ આપી શકશે.

કસરતએ તમારી એકંદર સારવારનો મહત્વનો ભાગ છે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને સુરક્ષિત રીતે કસરત કેવી રીતે કરવી, તમારી પ્રવૃત્તિનું સ્તર વધારવું, લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને આરામ અને પ્રવૃત્તિ વચ્ચે યોગ્ય સંતુલન કેવી રીતે મેળવવું તે અંગે માર્ગદર્શન આપશે.

આરોગ્યની ટીમના ભાગ રૂપે, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને ઘરે અને કામ બંને જગ્યાએ સક્રિય અને સ્વતંત્ર જીવન ફરી શરૂ કરવામાં અથવા જાળવવામાં મદદ કરશે.



World  
PT Day  
2023

૮ સપ્ટેમ્બર



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday