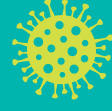


فزیو تھراپسٹ کے ساتھ اپنی ورزش کو کیسے ترتیب دیں؟



World
PT Day
2021

ورزش کے بعد تھکاوٹ (PESE) سے بچنے کے لیے ورزش کو صحیح طریقے سے ترتیب دینا ایک خود نظم حکمت عملی ہے۔ جب آپ ترتیب کے ساتھ صحیح طریقے سے ورزش کرتے ہیں تو سرگرمیاں مختصر رکھتے ہیں اور وقفے کے ساتھ سرانجام دیتے ہیں۔

اپنے توانائی کے ذخائر کے بارے میں جانیں۔



1

- آپ کی توانائی کے ذخیرے سے مراد یہ ہے کہ روزانہ آپ کے پاس کتنی توانائی ہے۔ اس میں فرق ہو سکتا ہے لہذا کسی سرگرمی اور علامت ڈائری کو استعمال کر کے اپنی میں لائن کو تلاش کرنا بہتر ہے۔
- اپنی کچھ توانائی کو آخر تک بچا کر رکھیں اتنی ورزش نہ کریں کہ تھکاوٹ کا احساس ہو۔

آپ کے پاس کتنی توانائی ہے؟



2

- اپنی سرگرمیوں کو ایسے ترتیب دیں کہ دو ورزش کے بعد تھکاوٹ (PESE) یا "کریش" کی وجہ نہ بنے اس طرح معلوم کر سکتے ہیں کہ آپ کو کتنی ورزش کرنی ہے۔ جیسے ہی تھکاوٹ محسوس ہونے لگے فوراً ورزش کو روک دیں تاکہ آپ مزید تھکاوٹ سے بچ سکیں۔

اپنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنے کا طریقہ سیکھیں۔



3

- ایک دن یا ایک ہفتے میں کون سے کام ضروری ہیں۔ کیا سب کام کرنا ضروری ہے۔ کیا وہ کام کوئی اور کر سکتا ہے؟ کیا میں سرگرمیوں کو تبدیل کر سکتا ہوں تاکہ وہ میرے لئے آسان ہو۔
- اپنی ترجیحات کے مطابق اپنی سرگرمیوں کو ترتیب دیں۔
- اپنی سرگرمیوں کو وقت کے ساتھ ترتیب دیں۔
- اپنی سرگرمیاں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہو ان میں حصہ لیں تاکہ زندگی کے معیار کو بہتر بنا سکیں۔

توانائی بچانا سیکھیں

4

- انکار کرنا سیکھیں
- اور زیادہ کام کی لاٹھ سے بچیں۔
- کم توانائی استعمال کرنے کے لیے اپنی سرگرمیوں کو ترتیب دیں۔
- مختصر کام کریں اور مدد کے لئے پوچھیں۔

سرگرمیوں کے درمیان وقفہ۔

5

- وقفے سے مراد بہت کم یا بالکل کام نہ کرنا ہے۔
- وقفے کے درمیان ٹیلی ویژن یا موبائل کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- وقفے کے دوران سانس لینے کی کوشش کریں۔



کیا میں اور کر سکتا ہوں؟



- جب آپ کی علامات بہتر ہو جائیں گی تو آپ کو کمزوری اور تھکاوٹ محسوس ہوگی۔ اپنے فیزیو تھراپسٹ کے ساتھ مل کر اپنی سرگرمیوں کی ترتیب دیں اور دس فیصد کی شرح سے ورزشوں کو بڑھائیں۔
- حقیقت پسندی اور چلک دار ہیں ہفتہ وار معمول بنانے کی کوشش کریں کہ کسی دن آپ کو کام سے زیادہ آرام کی ضرورت ہے۔
- اپنی علامات سے زیادہ اپنی کامیابیوں پر توجہ دیں۔

دل کی دھڑکن کی شرح کی نگرانی



فزیو تھراپسٹ آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح کی نگرانی میں مدد کر سکتا ہے۔ صبح اٹھتے ہی سب سے پہلے دل کی دھڑکن کی شرح کا معائنہ کریں۔ اپنے ہفتہ وار اوسط کے 15 منٹ میں آپ کے دل کی دھڑکن برقرار رکھنے سے ورزش کے بعد تھکاوٹ (PESE) کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

تھکاوٹ اور ورزش کے بعد علامات میں اضافہ (PESE) کا بہترین حل جسمانی سرگرمیوں کا صحیح طریقے سے سرانجام دینا ہے۔ دل کی دھڑکن کی شرح کی نگرانی تھکاوٹ اور ورزش کے بعد علامات میں اضافہ میں موثر اور محفوظ طریقہ علاج ہے۔ گریڈڈ ورزش کا استعمال نہیں ہونا چاہئے خاص طور پر جب ورزش کرنے سے علامت میں اضافہ ہو رہا ہو۔



World
Physiotherapy
www.world.physio/wptday