

# ඔස්ට්‍රේලියානු ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය සමඟ ව්‍යායාම කිරීම

## ව්‍යායාම කිරීම ප්‍රමුඛතම කාර්යය වේ

ව්‍යායාම සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය සඳහා ආරක්ෂිත සහ කාක්ෂි මත පදනම් වූ පළමු පෙළ කළමනාකරණ උපාය මාර්ග වේ.

එමගින්:

- සන්ධි ප්‍රතිස්ථාපනය ප්‍රමාද කිරීම හෝ වැළැක්වීම
- ක්‍රියාකාරීත්වය පරිහානියට පත් වන තත්වයන් ප්‍රමාද කිරීම හෝ වැළැක්වීම
- සන්ධි වේදනාව අඩු කිරීම



## මට ව්‍යායාම කළ හැකිද?

වයස, රෝග ලක්ෂණ වල බරපතලකම හෝ ආබාධිත මට්ටම තුළින් වුවත් ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය සහිත සියලුම පුද්ගලයින් සඳහා ව්‍යායාම සුදුසු වේ.

ආරක්ෂිත බව සහතික කිරීම සහ සාක්ෂාත් කරගත හැකි වන ලෙස, පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවලට ගැලපෙන පරිදි ව්‍යායාම වැඩිකරගන්නා නිසම කළ හැක.



## ව්‍යායාම ඊට උපකාර කරන්නේ කෙසේද?

ඔබට ආතරයිටිස් ඇති විට වලංගු දිගටම කරගෙන යාමට අපහසු විය හැකි නමුත් හැකිතරම් ක්‍රියාශීලීව සිටීම, වේදනාව අඩු කිරීමට, ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය රෝග ලක්ෂණ අඩු කිරීමට සහ ඔබට ස්වාධීනව සිටීමට උපකාරී වේ. භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට එය ඔබට ළඟා කර ගැනීමට උපකාර කළ හැකිය.

- වේදනාව අඩු කිරීම.
- ඔබේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ඔබට වැදගත් වන ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ඇති හැකියාව වැඩි කිරීම.
- ඔබේ සන්ධි ආරක්ෂා කරන සහ සහාය ලබා දෙන මාංශපේශීන් වල ශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීම.
- සන්ධි වල හදුනාගත හැකි අඩු කිරීම.
- ඔබේ සමතුලිතතාවය වැඩි දියුණු කිරීම සහ වැටීමේ අවදානම අවම කිරීම.



- ශක්ති මට්ටම වැඩි දියුණු කිරීම සහ තෙහෙට්ටු බව අඩු කිරීම.
- ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය කළමනාකරණය සඳහා වැදගත් වන නිරෝගී බරක් පවත්වා ගැනීමට ඔබට උදවු කිරීම.
- ඔබේ මානසිකතත්වය වැඩි දියුණු කිරීම.
- හෘද වාහිනී යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු කිරීම.
- ඔබට වඩා හොඳින් හිඳ ගැනීමට උදවු කිරීම.

උතුරු ආශ්‍රිත ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය සඳහා ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා විශේෂයෙන් ශරීරයේ වලංගු දියුණු කිරීමේ සහ ඇදීමේ ව්‍යායාම නිර්දේශ කරයි.

## ව්‍යායාම යනු ඖෂධයකි.

කුමටත් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඔබට ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය කළමනාකරණය කිරීමට උපකාරී වනු ඇත, එවිට ඔබට වැදගත් වන එදිනෙදා දේවල් පහසුවෙන් කළ හැකිය.

උතුරු සහ දණහිස් ආශ්‍රිත ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය පිළිබඳ පර්යේෂණවලින් පෙනී යන්නේ ව්‍යායාම සිදු නොකිරීම හා සැසඳීමේදී, ව්‍යායාම කිරීම තුළින් පැරසිටමෝල් භාවිතයට වඩා වේදනාව අඩු කිරීමට සැලකිය යුතු ලෙස උපකාරී වන බවයි. ඒ අනුව ව්‍යායාම යනු 'ඖෂධ' වේ.



## මා විසින් සිදු කළ යුතු ව්‍යායාම මොනවාද?

ව්‍යායාම, ඔබේ ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය සඳහා මූලික ප්‍රතිකාරය විය යුතුය. එයට ඇතුළත් විය යුතු වන්නේ:

- ස්ථානීය මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීම
- සන්ධි වල වලංගු
- සාමාන්‍ය වලංගු රටා
- ස්වායු ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වැඩි කිරීමට සහ ව්‍යායාම සිදු නොකරන කාලය අවම කිරීමට සාමාන්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම ය.



ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික තත්වය සාර්ථකව පාලනය කළ හැක. ඔබට සුදුසු ව්‍යායාම ආකාර පිළිබඳව භෞතචිකිත්සකවරයෙකුගෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.



## ක්‍රියාකාරකම් නියමනය

සෙමින් වලංගු දියුණු කර ගනිමින් ඔබ නියමිත මාර්ගයේ ගමන් කරන්න, එවිට ඔබට නිර්දේශිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම් කරා ළඟා විය හැක.



World PT Day 2022

8 SEPTEMBER