

ओस्टियोआर्थराइटिस भएको लागि व्यायाम

पहिले व्यायाम

ओस्टियोआर्थराइटिसको लागि व्यायाम र शारीरिक गतिविधि सुरक्षित र प्रमाण-आधारित पहिलो लाइन व्यवस्थापन रणनीतिहरू हुन्।

व्यायामले निम्न कुरामा सहयोग गर्न सक्छनः

- जोर्नी प्रतिस्थापन रोक्न वा ढिलाइ गर्न
- कार्यात्मक गिरावट रोक्न वा ढिलाइ गर्न
- जोर्नी दुखाइ कम गर्न



के म व्यायाम गर्न सक्छु?

OA भएका सबै व्यक्तिहरू, जुनसुकै उमेर, ओस्टियोआर्थराइटिस लक्षणहरूको गम्भीरता वा असक्षमताको स्तर हेरी व्यायाम उपयुक्त हुन्छ।

व्यायामका कार्यक्रमहरू व्यक्तिको आवश्यकता अनुरूप बनाउन र निर्धारित गर्न सकिन्छ, व्यायाम गर्दा फाइदा र सुरक्षित दुवै हुन्छ।



व्यायामले कसरी मद्दत गर्छ?

तपाईंलाई गठिया भएको बेला हिंडिरहन गाह्रो हुन सक्छ तर सकेसम्म सक्रिय रहनुले दुखाइ सुधार गर्न, ओस्टियोआर्थराइटिसको अन्य लक्षणहरू कम गर्न र स्वतन्त्र रहन मद्दत गर्न सक्छ। एक फिजियोथेरापिस्टले यसलाई सजिलो बनाउन मद्दत गर्न सक्छन।

व्यायामले निम्न सहयोग गर्न सक्छ।

- दुखाइ कम गर्नु
- तपाईंको शारीरिक कार्य र तपाईंको लागि महत्वपूर्ण गतिविधिहरू प्रदर्शन गर्ने क्षमता बढाउछ
- मांसपेशीको शक्तिमा सुधार गर्नुहोस्, जसले तपाईंको • जोर्नीहरूको सुरक्षा र समर्थन गर्दछ
- जोर्नीको कठोरता कम गर्नुहोस्
- आफ्नो सन्तुलन सुधारनुहोस् र सम्भावित रूपमा कुप्रो पर्ने जोखिम कम गर्नुहोस्



- ऊर्जा स्तर र थकानमा सुधार गर्नुहोस्
- तपाईंलाई स्वस्थ तौल कायम राख्न मद्दत गर्नुहोस्, जुन ओस्टियोआर्थराइटिस व्यवस्थापनका लागि महत्वपूर्ण छ
- आफ्नो मुड राम्रो बनाउन
- आफ्नो मुटुलाई तन्दुरुस्त बनाउन
- राम्रोसँग निन्द्रा आउन मद्दत गर्न

तपाईंको फिजियोथेरापिस्टले विशेष गरी हिप ओस्टियोआर्थराइटिसको लागि गतिशीलता र स्ट्रेचिङ सिफारिस गर्न सक्छन।

व्यायाम भनेको औषधि हो

नियमित बलियो बनाउने व्यायाम र शारीरिक गतिविधिले तपाईंलाई आफ्नो ओस्टियोआर्थराइटिस व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नेछ ताकि तपाईं आफ्नो लागि महत्वपूर्ण हुने दैनिक कामहरू गर्न सक्नुहुन्छ।

हिप र घुडाको ओस्टियोआर्थराइटिस मा गरिएको अनुसन्धानले देखाउँछ कि कुनै व्यायामको तुलनामा, व्यायाम गर्दा प्यारासिटामोल भन्दा बढी दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्दछ। यस सन्दर्भमा, व्यायाम 'औषधि' हो।



मैले कस्तो व्यायाम गर्नुपर्छ?

व्यायाम तपाईंको ओस्टियोआर्थराइटिसको लागि मुख्य उपचार हुनसक्छ। यसमा निम्नानुसार समावेश छन्ः

- स्थानीय मांसपेशी सुदृढीकरण
- जोर्नीको गति
- सामान्य गतिविधि
- एरोबिक फिटनेस बढाउन र आसीन समय कम गर्न सामान्य शारीरिक गतिविधिले मद्दत गर्छ



ओस्टियोआर्थराइटिस सफलतापूर्वक व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। आफ्नो लागि सही प्रकारको व्यायामको बारेमा फिजियोथेरापिस्टसँग सल्लाह लिनुहोस्।



गतिविधि:

बिस्तारै निर्माण गर्नुहोस् र आफैलाई गति दिनुहोस् ताकि तपाईं शारीरिक गतिविधिको सिफारिस गरिएका स्तरहरूमा पुग्न सक्नुहुनेछ।



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday