

# گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کے ساتھ ورزش

## پہلے ورزش کریں

ورزش اور جسمانی سرگرمی گنٹھیا کے لیے محفوظ اور تحقیق پر مبنی طریقہ علاج ہے۔



- ورزش کرنے کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں
- جوڑتبدیلی میں تاخیر
- روزمرہ کی سرگرمیوں میں کمی کی روک تھام
- جوڑوں کے درد میں کمی

کیا میں گنٹھیا کے ساتھ ورزش کر سکتا ہوں؟

ورزش گنٹھیا والے تمام افراد کے لیے موزوں ہے۔ قطع نظر ان کی عمر کیا ہے، معذوری کی شدت کتنی ہے یا پھر ان میں بیماری کی علامات کتنی شدید ہیں۔ ورزش کے طریقہ کار کو مریض کی ضروریات کے مطابق ترتیب دیا جاسکتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ ورزش قابل حصول اور محفوظ ہے۔



## ورزش ہماری کیسے مدد کر سکتی ہے۔

گنٹھیا کے ساتھ آپ کو حرکت میں رکھنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ فعال رہنے سے درد کو بہتر بنانے کے ساتھ گنٹھیا کی دوسری کی علامات کو کم کر کے مریض کو خود مختار بنایا جاسکتا ہے۔ ایک فزیوتھراپسٹ اس عمل کو آسان بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

ورزش کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں

- درد میں کمی
- آپ کی جسمانی حرکات اور سرگرمیاں سرانجام دینے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہے۔
- آپ کے پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے جو آپ کے جوڑوں کی حفاظت اور مدد کرتے ہیں۔
- پٹھوں کے تناؤ کو کم کرتی ہے۔
- آپ کے توازن کو بہتر بناتی ہے اور ممکنہ طور پر گرنے کے خطرے کو کم کرتی ہے۔
- آپ کی توانائی بڑھاتی ہے اور تھکاوٹ کے احساس کو کم کرتی ہے۔
- متوازن وزن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے جو کہ گنٹھیا کے علاج میں معاون ہے۔
- یہ طبیعت کو ہشاش بشاش رکھتی ہے۔
- قلبی تندرستی میں اضافہ کرتی ہے۔
- بہتر نیند میں معاون ہے۔



فزیوتھراپسٹ آپ کو متحرک رہنے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ کو لہے کے گنٹھیا کے مریض ہیں۔

## ورزش ایک دوا ہے۔

باقاعدہ جسمانی سرگرمیاں اور ورزش آپ کو گنٹھیا پر قابو پانے میں مدد کرے گی تاکہ آپ وہ کام سرانجام دے سکیں جو آپ کے لیے اہم ہیں۔



کو لہے اور گنٹھیا کے گنٹھیا پر تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ورزش نہ کرنے کے مقابلے میں ورزش کرنے سے درد کو پراسینامول کی بہ نسبت جلد کم کیا جاسکتا ہے۔ اسی لیے ورزش ایک دوا ہے۔

## مجھے کونسی ورزش کرنی چاہیے؟

ورزش گنٹھیا کا بنیادی علاج ہونا چاہیے، اس میں شامل ہونا چاہیے۔

پٹھوں کی مضبوطی  
جوڑوں کی حرکت  
جسمانی حرکت کے صحیح طریقے  
جسمانی سرگرمیاں



گنٹھیا کا علاج کامیابی سے کیا جاسکتا ہے اپنے لیے ورزش کی صحیح قسم کے بارے میں فزیوتھراپسٹ سے مشورہ لیں۔



## سرگرمی کی رفتار

آہستہ آہستہ اپنی رفتار بنائیں تاکہ آپ تجویز کردہ جسمانی سرگرمی تک پہنچ سکیں۔



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday