

# ව්‍යායාම කිරීමට ඇති බාධක ජය ගැනීම

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් (RA), axial spondyloarthritis (axial SpA), ඇතුළුව සියලුම ආකාරයේ ප්‍රදාහමය ආතරයිටිස් (IA) කළමනාකරණය කිරීමේදී නිතිපතා ආරම්භ ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම වැදගත් වන අතර එමඟින් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසක් ලබා දෙයි. එසේ නිවැරදිව, IA සහිත පුද්ගලයින් බොහෝ විට අඩු ක්‍රියාකාරී මට්ටමක් දක්වන අතර, ආරම්භ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම පිළිබඳව බොහෝ විට බියක් සහ පැකිලීමක් දක්වයි.



## ව්‍යායාම කරන විට විශාල වේදනාවක් ඇති විම.

චලනය, ආරම්භ ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම වේදනාව අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. යම් වේදනාවක් අත්විඳීම සාමාන්‍යයෙන් රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණයේ සාමාන්‍ය කොටසකි. භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට ආරක්ෂිත මට්ටමකින් චලනය කිරීම සහ ව්‍යායාම කිරීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සිඹට මග පෙන්වීමට හැකි වනු ඇත.

ශරීරයේ චලනයන් මඟහැරීම මගින් රෝග ලක්ෂණ වඩාත් නරක අතට හැරිය හැක. ආරම්භ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවීම, හෘද රෝග, පෙනහළු රෝග, දියවැඩියාව සහ තරබාරුකම වැනි වෙනත් තත්වයන් සමඟ ද සම්බන්ධ වේ. වඩාත් ශරීරයේ චලනය පවත්වා ගැනීමෙන් බොහෝ ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.



## ව්‍යායාම කිරීමෙන් මගේ සන්ධිවලට හවදුරටත් හානි විය හැක.

බර ඉසිලීම සහ අධික තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ව්‍යායාම, ආතරයිටිස් ඇති පුද්ගලයින්ට ප්‍රයෝජනවත් සහ ආරක්ෂිත බව පෙන්වා දී ඇත.

ව්‍යායාම සමහර විට වේදනාව ඇති කළ හැකි වුවද, මෙය සාමාන්‍යයෙන් නව ක්‍රියාකාරකමකට අනුවර්තනය වීමේ සලකුණකි. නැතහොත් වේදනාව දිගටම පැවතුනහොත් එම ක්‍රියාකාරකම් සිඹගත් වර්තමාන ධාරිතාවට වඩා වැඩි විය හැක. එය සන්ධිවලට හවදුරටත් හානි සිදුවී ඇති බවට ලකුණක් නොවේ.



## ව්‍යායාම "ප්‍රදාහයක්" ඇති කළ හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ වැඩි විය හැකි අවස්ථා තිබේ - සන්ධි වඩාත් ඉදිමීම්, වඩාත් වේදනාකාරී විය හැකි අතර ස්පර්ශ කරන විට උණුසුමක් දැනිය හැක. මෙය "ප්‍රදාහයක්" ලෙස හැඳින්වේ. සිඹ වැඩිපුර ව්‍යායාම කිරීම ඇතුළු දේවල් පමණට වඩා කර ඇත්නම් මෙය සිදුවිය හැකිය. ප්‍රදාහය අතරතුර සිඹ සිඹේ ආරම්භ ක්‍රියාකාරකම් වෙනස් කිරීම සහ සිඹේ ශරීරය යටා තත්වයට පත් කිරීමට ඉඩ දීම වැදගත් වේ.

භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට ප්‍රදාහයකදී සිඹේ ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම් වෙනස් කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙන්ම ප්‍රදාහයක් ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ආරක්ෂිතව ව්‍යායාම කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සිඹට උපදෙස් දීමට හැකි වනු ඇත.



## ව්‍යායාම කිරීමෙන් මා තවත් වෙනසට පත් වනු ඇත.

විශේෂයෙන් සිඹේ ශරීරය ව්‍යායාම සඳහා පුරුදු නොවූ විට, වේදනාව සහ තෙහෙට්ටුව නිසා ආරම්භ ක්‍රියාකාරකම් වීම දුෂ්කර වේ. කෙසේ වෙතත්, ව්‍යායාම සහ ආරම්භ ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ ශක්තිය වැඩි දියුණු කරන අතර, රෝග ආශ්‍රිතව ඇතිවන තෙහෙට්ටුව අඩු කිරීමට සහ සිඹේ චිත්තවේගයන් වැඩි දියුණු කිරීමට ද උපකාරී වේ.

භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට ව්‍යායාම කිරීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව මෙන්ම සිඹේ ශරීරය ශක්තිමත් වන විට එය ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සිඹට උපදෙස් දීමට හැකි වනු ඇත.

භෞතචිකිත්සාව සිඹේ සමස්ත ප්‍රතිකාරයේ වැදගත් කොටසකි.

භෞතචිකිත්සකවරයෙකු සිඹට ආරක්ෂිතව ව්‍යායාම කරන්නේ කෙසේද, සිඹේ ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම් වැඩි කරන්නේ කෙසේද, ඉලක්ක සකස් කරන්නේ කෙසේද සහ විවේකය සහ ක්‍රියාකාරකම් අතර නිවැරදි සමතුලිතතාවය සොයා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සිඹට මග පෙන්වනු ඇත.

සෞඛ්‍ය සේවා කණ්ඩායමක කොටසක් ලෙස, භෞතචිකිත්සකවරුන් සිඹට නිවසේ සහ රැකියාව යන දෙඅංශයන්ම ක්‍රියාශීලී සහ ස්වාධීන ජීවිතයක් නැවත ආරම්භ කිරීමට හෝ පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී කරනු ඇත.



**World  
PT Day  
2023**

**8 සැප්තැම්බර්**



**World  
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday