

# கீல்வாதத்துக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது

## முதலில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

உடற்பயிற்சி மற்றும் உடலியக்க செயல்பாடுகள் பாதுகாப்பானவை, மற்றும் ஆதார-பூர்வ அடிப்படையில், கீல்வாதத்திற்கான முதன்மை மேலாண்மை உத்திகள் ஆகும்.

இவற்றினால்:

- மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது தடுக்கலாம்
- செயலியக்க குறைபாட்டை தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது தடுக்கலாம்
- மூட்டு வலியை குறைக்கலாம்



## நான் உடற்பயிற்சி செய்யலாமா?

வயது, மூட்டுவலி அறிகுறிகளின் தீவிரம் அல்லது இயலாமை நிலை ஆகியவை எவ்வாறு இருந்தாலும், கீல்வாதம் உள்ள அனைவருக்கும் உடற்பயிற்சி பொருத்தமானது.

தனிநபரின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மற்றும் பாதுகாப்பு, மற்றும் செய்யக்கூடிய வகையில் உடற்பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்பட முடியும்.



## உடற்பயிற்சி எவ்வாறு உதவுகிறது?

உங்களுக்கு கீல்வாதம் இருக்கும்போது சுறுசுறுப்பாக இருப்பது கடினமாக இருக்கும், ஆனால் முடிந்தவரை சுறுசுறுப்பாக இருப்பது வலி மற்றும் கீல்வாதத்தின் பிற அறிகுறிகளைக் குறைக்கலாம் மற்றும் நீங்கள் சுதந்திரமாக இருக்கவும் உதவும். இதை எளிதாக்க, ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உதவ முடியும். உடற்பயிற்சி செய்வது:

- வலியைக் குறைக்கும்
- உங்கள் உடல் செயல்பாடு மற்றும் உங்களுக்கு முக்கியமான செயல்பாடுகளைச் செய்யும் திறனை அதிகரிக்கும்
- உங்கள் மூட்டுகளைப் பாதுகாக்கும் மற்றும் தாங்கும் தசை வலிமையை அதிகரிக்கும்
- மூட்டு விறைப்பை குறைக்கும்
- உங்கள் உடல் சமநிலையை மேம்படுத்தி, கீழே விழும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்



- உடல் ஆற்றலை அதிகரித்து மற்றும் உடல் சோர்வை மேம்படுத்துகிறது
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையை பராமரிக்க உதவும். இது கீல்வாதத்தை சமாளிக்க உதவும் ஒரு முக்கியமான விஷயமாகும்
- உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தும்
- இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
- நீங்கள் நன்றாக தூங்க உதவும்

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட், குறிப்பாக இடுப்பு மூட்டு கீல்வாதத்திற்கு, மூட்டு அசைவுகள் மற்றும் தசை நீட்சிக்கான பயிற்சிகளையும் பரிந்துரைக்க கூடும்.

## உடற்பயிற்சி ஒரு மருந்து

உங்கள் கீல்வாதத்தை நிர்வகித்து, உங்களுக்கு முக்கியமான அன்றாட விஷயங்களை நீங்கள் செய்வதற்கு, தொடர்ச்சியான தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் மற்றும் பொது உடலியக்க செயல்பாடுகள் உதவும்,

இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் கீல்வாதம் பற்றிய மருத்துவ ஆய்வுகள், உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பதை ஒப்பிடும்போது, உடற்பயிற்சி செய்வது, பாராசிட்டுமலை (வலி நிவாரண மாத்திரை) விட வலியை கணிசமாக குறைக்க உதவுகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இதனாலேயே, உடற்பயிற்சி 'மருந்து' என்று கருதப்படுகிறது.



## நான் எந்த உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்?

கீல்வாதத்திற்கு, உடற்பயிற்சி முக்கிய சிகிச்சையாக இருக்க வேண்டும். அதில் இடம் பெற வேண்டியவை:

- மூட்டை சுற்றி உள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்
- மூட்டு அசைவு இயக்க பயிற்சிகள்
- இயல்பான இயக்க அசைவு முறைகள்
- ஏரோபிக் திறனை அதிகரிக்கவும் மற்றும் உட்காரும் நேரத்தைக் குறைக்கும் பொது உடலியக்க செயல்பாடுகள்



கீல்வாதத்தை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்தலாம். உங்களுக்கான சரியான உடற்பயிற்சி வகைகள் குறித்து ஒரு பிசியோதெரபிஸ்டிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்



## கட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயல்பாடு

உங்களுக்கென்று பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடலியக்க செயல்பாட்டு அளவுகளை, படிப்படியான வேகம் மற்றும் நிதானத்துடன் அடைய வேண்டும்.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday