

দৌড়ানো এবং অস্টিওআর্থ্রাইটিস



সাধারণ প্রশ্নাবলী

অনেক লোক মনে করে যে দৌড়ানো আমাদের জয়েন্টগুলোর তরুণাঙ্কিকে ক্ষতি করে যার ফলে বেশ কিছু প্রশ্ন দেখা দেয়, যেমন:

- দৌড়ানো কি আমাকে অস্টিওআর্থ্রাইটিস (ওএ) দেবে?
- দৌড়ানো কি আমাকে খারাপ হাঁটু দেবে?
- দৌড়ালে কি আমার নিতম্বে আঘাত লাগবে?

যাইহোক, গবেষণা দেখায় যে দৌড়ানো এবং অন্যান্য ব্যায়াম সাধারণত জয়েন্ট কার্টিলেজের জন্য নিরাপদ।



নতুন গবেষণা

- কিছু গবেষণা পরামর্শ দেয় যে বিনোদনমূলক দৌড়বিদদের হাঁটু এবং নিতম্বে অর্থ্রাইটিসের ঘটনা ননরানার/অবসন্ন ব্যক্তি এবং প্রতিযোগিতামূলক দৌড়বিদদের তুলনায় কম হতে পারে।
- ওএ তে দৌড়ের ভূমিকা অস্পষ্ট, বিশেষ করে প্রতিযোগিতামূলক দৌড়।
- দৌড়ানো ভবিষ্যতে হাঁটু প্রতিস্থাপনের অস্ত্রোপচার থেকে রক্ষা করতে পারে।
- তরুণাঙ্কি সাধারণত একটি একক দৌড়ে ভালভাবে পুনরুদ্ধার করে এবং বারবার এক্সপোজারের সাথে খাপ খাইয়ে নেয় বলে মনে হয়।



কিভাবে নিরাপদে দৌড়ানো যায়



ধীরে শুরু করুন - আপনি যদি দৌড়াতে অভ্যস্ত না হন তবে মাত্র দুই মিনিট দিয়ে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে গড়ে তুলুন।



পেশী, টেন্ডন এবং লিগামেন্টকে শক্তিশালী করতে স্কোয়াট এবং লাঞ্জের মতো কিছু শক্তি প্রশিক্ষণ নিন।



আপনার যদি হাঁটুতে ব্যথা থাকে যা ব্যায়ামের পরে এক ঘণ্টার বেশি সময় ধরে থাকে বা সকালে ওয়ার্কআউটের পরে, এটি একটি চিহ্ন যে জয়েন্টটি ওভারলোড হয়ে থাকতে পারে। ব্যায়াম বন্ধ করবেন না, তবে আপনি যা করছেন তা সামঞ্জস্য করুন, যেমন ছোট এবং ঘন ঘন ওয়ার্কআউট বিবেচনা করুন - ৩০ মিনিট দৌড়ানোর পরিবর্তে, ২ x ১৫ মিনিট দৌড়ান।



আপনি যে পৃষ্ঠে দৌড়াচ্ছেন তা বিবেচনা করুন - একটি সমতল দৃঢ় ঘাসযুক্ত পৃষ্ঠ বা চলমান ট্র্যাক আপনার পায়ের উপর প্রভাব কমিয়ে দেবে।



কিছু ভাল মানের আরামদায়ক দৌড়ানোর জুতাতে বিনিয়োগ করুন, বিশেষ করে যদি আপনি কংক্রিট বা অ্যাসফল্টে দৌড়ান।

আপনার যদি অস্টিওআর্থ্রাইটিস থাকে বা ঝুঁকি থাকে তবে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট কীভাবে আপনার দৌড় শুরু বা অগ্রগতি করবেন সে সম্পর্কে আপনাকে গাইড করতে পারেন।

ব্যায়াম আপনার শরীর এবং মনের জন্য অন্যান্য অনেক সুবিধাও দেয়!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER