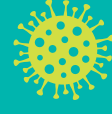


আপোনাৰ ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টজনৰ লগত 'পেচিং' ৰ ব্যৱহাৰ কিদৰে কৰিব?



পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি নহ'বৰ বাবে পেচিংৰ ব্যৱহাৰ নিজেই কৰিব লাগিব। পেচিংৰ সময়ত আপুনি অধিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ কাৰ্যকলাপৰ অনুশীলন কৰিব পাৰে। যাৰ ফলত কাৰ্যকলাপৰ মাত্ৰা হ্রাস হয় আৰু বিশ্রামৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হয়।

1

আপোনাৰ শক্তিৰ উঁড়ালৰ বিষয়ে জানক।

- আপোনাৰ শৰীৰত দৈনন্দিন উৎপন্ন হোৱা শক্তিয়েই হ'ব আপোনাৰ শক্তিৰ উঁড়াল। এই শক্তিৰ উঁড়াল ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয় বাবে ইয়াৰ উত্তম উপায় হ'ব নিজৰ আধাৰ ৰেখাৰ ক্ষেত্ৰত কাৰ্যকলাপ বা লক্ষণৰ বাবে এখন দিনলিপি প্ৰস্তুত কৰা উচিত। সুস্থ অৱস্থাত "আধাৰ ৰেখা" হ'ব আপুনি সহজে কৰিব পৰা কাৰ্যকলাপ, যিসমূহ কাৰ্যকলাপ অসুস্থ অৱস্থাত কষ্টকৰ হয়।
- ব্যায়ামৰ অন্তত আপুনি সদায় ব্যক্তিৰ সহায়ৰ ক্ষেত্ৰত ধ্যান দিয়া উচিত, যেতিয়ালৈকে আপুনি ভাগৰুৱা অনুভৱ নকৰে।



2

আপোনাৰ কিমান শক্তি আছে জানক।

- আপোনাৰ কাৰ্যকলাপ বা লক্ষণৰ দিনলিপি কিছু নিৰ্দেশনৰ পাছত আৰম্ভ কৰিব। আপুনি এতিয়া কাৰ্যকলাপৰ মাত্ৰাৰ স্তৰ হ্রাস বা সংশোধন কৰিব পাৰে, যাতে আপোনাৰ পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি বা 'ক্ৰেচ' বা অত্যধিক বৃদ্ধি নহয়। আপুনি যদি ২০ মিনিট খোজ কাঢ়িবলৈ সক্ষম তেতিয়া আপোনাৰ ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টে সুস্থ অৱস্থাত ১৫ মিনিট আৰু অসুস্থ অৱস্থাত ১০ মিনিট খোজ কঢ়াৰ পৰামৰ্শ দিব।
- "পি.ই.এচ.ই." ৰ আগতীয়া লক্ষণৰ বিষয়ে জানিবলৈ যত্ন কৰক আৰু তাৎক্ষণিক ভাৱে আপোনাৰ কাৰ্যকলাপ বন্ধ কৰক আৰু জিৰণি লওঁক।



3

আপোনাৰ কাৰ্যকলাপৰ নক্সা কিদৰে প্ৰস্তুত কৰিব?

- প্ৰথমাহাত দিন বা সপ্তাহটোত আপুনি কি কি কৰিব? আপোনাৰ সেই কাৰ্য প্ৰয়োজনীয় হয় নে নহয় বিবেচনা কৰক। অন্য লোকে কৰিব পাৰিবনে? গতিবিধি সলনি কৰিব পাৰে নেকি যি নিজৰ বাবে সহজ হ'ব।
- আপোনাৰ দিনটোৰ মুখ্য প্ৰাথমিক কাৰ্যকলাপ নক্সা প্ৰস্তুত কৰক, আৰু লগতে আপোনাৰ জিৰণিৰ সময় নিৰ্ধাৰণ কৰক।
- পেচিং- আপোনাৰ কাৰ্যকলাপ সমূহ জিৰণিৰ অন্তৰ্বে অন্তৰ্বে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাগত বিভক্ত কৰক।
- পছন্দ- আপোনাৰ পছন্দৰ কাৰ্যসমূহত কিছু শক্তি প্ৰয়োগ কৰক, যাৰ যোগেদি আপুনি সুখী হ'ব পাৰে।



4

কিদৰে আপোনাৰ শক্তি সঞ্চয় কৰিব?

- 'নোৱাৰো' ক'বলৈ শিকক।
- 'আৰু অলপ কৰোঁ'- এই প্ৰৱণতা ত্যাগ কৰক।
- কম শক্তি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ আপোনাৰ কাৰ্যকলাপ সমূহ সংশোধন কৰক।
- সহজ পথ আৰু সহায় বিচাৰক।



5

কাৰ্যকলাপৰ মাজত কিদৰে জিৰণি ল'ব জানক।

- জিৰণিৰ অৰ্থ হ'ল শৰীৰৰ ন্যূনতম গতিবিধি আৰু মানসিক উত্তেজনা হ্রাস কৰা এক পদ্ধতি।
- জিৰণিৰ সময়ত টিভি চোৱা আৰু সামাজিক মাধ্যম সমূহৰ পৰা বিৰত থকা।
- ধ্যান বা শ্বসনৰ ব্যায়াম কৰিবলৈ যত্ন কৰক।



মই আৰু কাৰ্যকলাপ কৰিব পাৰিমনে?

- যেতিয়া আপোনাৰ লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হ'ব তেতিয়া আপুনি দুৰ্বল বা ভাগৰুৱা অনুভৱ কৰিব। আপোনাৰ ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টজনৰ সৈতে জানিবলৈ প্ৰয়াস কৰক যে আপোনাৰ কাৰ্যকলাপৰ স্তৰ লাহে লাহে কিদৰে বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। হয়তো কঠিন ব্যায়াম নাইবা কাৰ্যকলাপৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰক, যেতিয়ালৈকে আপুনি ১০% (শতাংশ) খোজ কাঢ়িব পাৰে।
- বাস্তৱবাদী আৰু নমনীয় হৈ থাকক- এখন সাপ্তাহিক কৰ্ম সূচী প্ৰস্তুত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক, কিছুদিনৰ পিছত অন্য ব্যক্তিৰ তুলনাত আপোনাৰ অধিক জিৰণিৰ প্ৰয়োজন হ'ব, যাতে আপুনি বেয়া পৰিস্থিতিৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰে।
- আপোনাৰ লক্ষণ সমূহৰ উপলদ্ধিৰ ওপৰত ধ্যান দিয়ক।

হৃদস্পন্দনৰ নিৰ্দেশনা জানক:

আপোনাৰ ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টে আপোনাক হৃদস্পন্দনৰ গতি কিদৰে জুখিব, শিকাৰ পাৰে। প্ৰতিদিনে বিছনা ত্যাগ কৰাৰ আগতে হৃদস্পন্দনৰ মাত্ৰা জোখক। সাপ্তাহিক ফলাফল যদি গড়ে ১৫ বাৰ/মিনিট হয় তেতিয়া 'পি.ই.এচ.ই.'ৰ বিপদৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰি।



ভাগৰ বা পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি (পি ই এচ ই) ৰ ক্ষেত্ৰত কাৰ্যকলাপ নিয়ন্ত্ৰণ বা পেচিং এ সুৰক্ষিত আৰু সফলভাৱে হস্তক্ষেপ কৰিব পাৰে, ভাগৰৰ সময়ত বা পৰিশ্ৰমৰ অন্তত হৃদযন্ত্ৰৰ গতিবিধি সফল আৰু সুৰক্ষিতভাৱে হস্তক্ষেপ কৰিব পাৰে।

বিশেষকৈ পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰাৰ বিৰূপ প্ৰভাৱ দেখিলে শ্ৰেণীবদ্ধভাৱে কৰা ব্যায়াম সমূহ অনুশীলন কৰিব নালাগে।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday