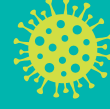


শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়াম



শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়ামে ক'ভিড-১৯ ৰ পাছত আপোনাৰ হাওঁফাওঁ সুস্থ হ'বলৈ সহায় কৰে। উদ্দেগ আৰু চিন্তা দূৰ কৰাৰ উপৰিও ডায়াফ্ৰামৰ কাৰ্যক্ষম আৰু হাওঁফাওঁ ৰ ক্ষমতা বৃদ্ধিত সহায় কৰে। শ্বাস-প্রশ্বাস সৰল আৰু শান্ত হ'ব লাগে।

এজন ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টে আপোনাক তলত দিয়া ধৰণৰ ব্যায়াম সমূহৰ নিৰ্দেশ কৰিব।

1

ওপৰমূৰাকৈ শুই থকা অৱস্থাত শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়াম

আপুনি ওপৰমূৰাকৈ শুই দিয়ক আৰু আপোনাৰ আঁঠু ভাঁজ কৰক, যাতে আপোনাৰ ভৰিৰ তলুৱাখনো বিছনাৰ ওপৰতে থাকে।

2

তলমূৰাকৈ শুই থকা অৱস্থাত শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়াম

শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়ামৰ সময়ত আপুনি তলমূৰাকৈ শুই দিয়ক আৰু আপোনাৰ মূৰটো আপোনাৰ হাতৰ ওপৰত ৰাখক, যাতে আপুনি উশাহ লোৱাত সুবিধাজনক হয়।

3

বহি থকা অৱস্থাত শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়াম

বিছনাৰ কাষত বা মজবুত চকী এখনৰ ওপৰত চিধাকৈ বহক।

4

ঠিয় হৈ থকা অৱস্থাত শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়াম

আপুনি ঠিয় হৈ দিয়ক আৰু আপোনাৰ হাত দুখন পেটৰ কাষত ৰাখক।

- আপোনাৰ হাত দুখন পেটৰ ওপৰত বা কাষত ৰাখক।
- গোটেই সময়ছোৱাত আপুনি মুখখন বন্ধ ৰাখক
- আপুনি নাকেৰে লাহে লাহে উশাহ লওঁক আৰু অনুভৱ কৰক যে আপোনাৰ পেটটো ওপৰলৈ ওফলি উঠিছে।

- আপুনি জোৰকৈ উশাহ লোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই- ক্ৰিয়াকলাপ সমূহৰ বাবে উশাহ বচাওঁক।
- উশাহ এৰি দিয়াৰ সময়ত কেৱল বায়ু খিনি লাহে লাহে হাওঁফাওঁ ৰ পৰা এৰি দিয়ক, আপুনি জোৰকৈ শ্বাস এৰাৰ প্ৰয়োজন নাই। শ্বাস এৰি দিয়াৰ সময়ত চাপমুক্ত অনুভৱ কৰক।
- এক মিনিটৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি কৰক।

5

হাঁহিমুখে কৰা শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়াম

- আপুনি বিছনাৰ কাষত বা মজবুত চকী এখনৰ ওপৰত চিধাকৈ বহক।
 - বাহু দুটা ওপৰলৈ উঠাই এটা দীঘলীয়া হামি মাৰক।
 - আপুনি বাহু দুটাক তললৈ নমাওঁক আৰু তিনি ছেকেণ্ডৰ বাবে হাঁহি দিয়ক আৰু সমাপ্ত কৰক।
 - এক মিনিটৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি কৰক।
- এই অনুশীলনটোয়ে গভীৰ শ্বাস-প্রশ্বাসৰ সৈতে গতিকো অন্তৰ্ভুক্ত কৰে, যিয়ে কান্ধ আৰু বাহুৰ সমন্বয় গঢ়াৰ উপৰিও শক্তি তৈয়াৰ কৰাত সহায়ক হয়।
- ইয়ে বুকুৰ মাংসপেশীবোৰ মুক্ত কৰে আৰু লগতে ডায়াফ্ৰাম বিস্তাৰ হ'বলৈ সুবিধাজনক হৈ পৰে।

6

হামিংৰ শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ব্যায়াম

- আপুনি বিছনাৰ কাষত বা মজবুত চকী এখনৰ ওপৰত চিধাকৈ বহক।
- আপোনাৰ হাত দুখন পেটৰ কাষত ৰাখক।
- ওঁঠ জপোৱাৰ লগতে নাকেৰে লাহে লাহে উশাহ লওঁক আৰু অনুভৱ কৰক যে আপোনাৰ পেটটো ওপৰলৈ ওফলি উঠিছে।
- আপোনাৰ হাওঁফাওঁত বায়ু পূৰ্ণ হোৱালৈকে আপোনাৰ মুখখন জপাই ৰাখক আৰু হামিংৰ সময়ত উশাহ এৰি দিয়ক, আৰু হমমমমম শব্দ কৰক। আপোনাৰ হাত দুখন কেনেকৈ তললৈ নামে ধ্যান দিয়ক।
- এক মিনিটৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি কৰক।

এই তথ্যটি তলত দিয়া উৎস সমূহৰ পৰা গৃহীত কৰা হৈছে। www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

ব্যায়ামৰ অনুশীলন আৰম্ভ নকৰিব আৰু আপুনি চিকিৎসকৰ সৈতে সম্পৰ্ক কৰক, যদিহে আপোনাৰ : জ্বৰ হৈ আছে, উশাহ চুটি অথবা জিৰণিৰ সময়ত শ্বাস-প্রশ্বাসৰ কঠিনতা, বুকুৰ বিষ বা অনিয়মিত হৃদস্পন্দন বা আপোনাৰ ভৰি ফুলি যোৱা।
নিম্নলিখিত লক্ষণসমূহৰ কোনোবাটোৰ যদি বিকাশ হয়, তেন্তে লগে লগেই ব্যায়াম ত্যাগ কৰকঃ মূৰ ঘূৰণি, উশাহ চুটি, বুকুৰ বিষ, ছাল শেঁতা পৰা, অতিৰিক্ত ভাগৰ, অনিয়মিত হৃদস্পন্দন বা যিকোনো লক্ষণ যিটো আপুনি আপাতকালীন বুলি ভাবে।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday