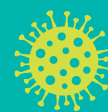


Хөдөлгөөн засалчтай хамт ачааллаа тохируулах



World
PT Day
2021



Ачааллаа өөрөө хянаж зохицуулснаар дасгалын дараа шинж тэмдэг хүндрэхээс сэргийлнэ.

Аливаа үйлдэл хийхдээ өөрийн чадамж, энергийг алдагдуулахгүйгээр, богино хугацаатай, амралттайгаар хийгээрэй.

1

Өөрийн энергийг нөөцлөхөд суралцах

- Өдөр тутам хийдэг үйлдэл, шинж тэмдэгээ тэмдэглэснээр бие махбодын энергийн үндсэн шугамаа тодорхойлоход тустай.
- Аливаа дасгал хөдөлгөөн хийхдээ ядартлаа хийхээс зайлсхийх хэрэгтэй, дасгал хийгээд дуусахад хангалттай эрч хүчтэй, энергитэй байх хэрэгтэй.



2

Өөрийн энергийг удирдахад суралцах

Өөрийн үйлдэл, шинж тэмдэгийг өдөр бүр тэмдэглэснээр өөртөө аюултай болон аюулгүй хөдөлгөөнийг зохицуулах боломжтой юм. Аливаа үйлдэл, дасгал хөдөлгөөн нь таны шинж тэмдэгийг даамжруулах, ядрахаас зайлсхийж аюултай түвшинд ирвэл хийж буй үйлдлээ зогсоох, амрах, дасгалын дараах шинж тэмдэгийн сэдэрлээс сэргийлэх.



3

Өөрийн үйлдлээ төлөвлөхөд суралцах

- **Эрэмбэ тогтоох** - өдөр бүр юмуу 7 хоногт өөрийн зайлшгүй хэрэгцээтэй үйлдлээ хийх. Эдгээр үйлдлийг би заавал хийх хэрэгтэй юу гэж өөрөөсөө асуух, хэрвээ тийм бол илүү амархан байдлаар хэрхэн хийж болох талаар асуух
- **Төлөвлөх** - Өдөрт заавал хийх чухал ажлуудаа төлөвлөх. Мөн амралтын хугацаагаа багтаах.
- **Ачааллаа тохируулах** - өөрийн үйлдлүүдээ жижиг жижиг хэсэг болгон дундаа амралттай байхаар зохион байгуулах
- **Сэтгэл ханамж** - таньд эрч хүч, амьдралын чанарын сайжруулахад туслах зүйлд эрч хүчээ зарцуулах.



4

Энергийг хадгалахад суралцах

- Үгүй гэж хэл сурах
- Ажлын ачааллаас зайлхийх
- Энерги бага зарцуулсан үйлдэл хийх
- Хэн нэгнээс тусламж хүсэх



5

Үйлдэл хооронд амарч сурах

- Амралт нь бие махбодын хувьд туйлын бага идэвхтэй, сэтгэцийн үйл ажиллагааны хувьд маш бага юмуу огтоос сэдээггүй байх юм.
- Амрах үедээ ямар нэгэн сэдээгч үйлдлээс жишээлбэл телевиз, сошиал мэдээллийн хэрэгслээс зайлсхийх
- Бясалгал болон амьсгалын дасгал хийх.



Би хэзээ нэгэн цагт илүү ихийг хийж чадах уу?

- Таны биеийн байдал сайжраад ирэхэд булчин сулрах, ядарч сульдах мэдрэмж багасах болно. Энэ үедээ хөдөлгөөн засалчтай хамт өөрийн ачааллыг аюулгүй байдлаар хэрхэн үе шаттай нэмэх, мөн булчингийн хүчний дасгалыг хэрхэн хийх талаар зөвлөгөө аваарай.
- Аливаа зүйлд бодитой, уян хатан хандах- Энэ нь өөрийн долоо хоногийн амьдралын хэв маягийг биеийн байдлын онцлогтоо тохируулан зарим өдөр нь илүү амрах, зарим өдөр нь шинж тэмдгийг хүндрэхээс сэргийлэхэд анхаарах зэргээр зохицуулах
- Өөрийн биеэ чагнаж, чадахгүй зүйл дээрээ анхаарахаас илүүтэйгээр өөрийн ахиц дэвшил дээр төвлөрөх

Зүрхний цохилтын тоогоо хянах

Хөдөлгөөн засалч нь таньд зүрхний цохилтын тоо хэрхэн хэмжихийг зааж өгнө. Та өглөө бүр орноос босохын өмнө зүрхний цохилтын тоогоо тоолно.



Өөрийн өдөр тутамдаа хийдэг үйлдлээ зохицуулснаар бие махбодын ядралыг хянах, дасгалын дараах шинж тэмдэг сэдэрч хүндрэхээс сэргийлэх аюулгүй, үр дүнтэй арга юм. Мөн зүрхний цохилтын тоог хянах нь дээрх шинж тэмдэг, хүндрэлээс сэргийлнэ.

Хэрвээ дасгалын дараа шинж тэмдэг сэдэрч хүндэрч байгаа бол шаталсан дасгал эмчилгээнээс зайлхийх хэрэгтэй.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday