



# Омухтани қадамзани бо физиотерапевт



World  
PT Day  
2021

Қадамзани ин яке аз ҳаракатҳое мебошад, ки барои хуб кардани ҳолати бемор кумак мерасонад ва аз ҳолати вазнини баъд аз бемори пешгири мекунад (PESE). Агар ба қадамзадан идома диҳед шумо яке аз ҳаракатҳое доред, ки ҳаракатҳои ҳарузоро нигоҳ медорад ва ҳолатро беҳтар.

1

## Омухтани захираи қувваи худ

- Қуввае ки шумо захира мекунад аз қуввае ки шумо дар як руз истеҳсол мекунад вобастаги дорад- ин фарқ мекунад, аз ин рӯ беҳтар аст, ки бо истифода аз фаъолият ва нишонаҳо заминаи аввалини худро пайдо кунед. Ҳаракатҳои шумо дар рӯзи хуб истифода мекардед кушиш кунед дар рӯзи бад низ кунед.
- Шумо бояд мақсади худро дошта бошед ки дар вақти варзиш кардан ҳамаи қуваи худро сарф накунад.



2

## Омузед ки чиқадар қувват доред

Ҳаракатҳо ва нишонаҳои шумо бояд яке аз ҳулосаҳои худро дошта бошад. Метавонед ҳаракатҳои ҳарузоро кам кунед то аз ҳолатҳои PESE пешгири кунед. Ин ба шумо кумак мерасонад барои ҳаракатҳои ҳарузаии шумо дар рузи хуб ва рузи бад. Нишонаҳои PESE- ро донед барои пешгири аз ҳолатҳои бад.



3

## Нақшаи ҳаракатҳои ҳарузаатонро кашед

- **Машғулият**- ин кореки шумо бояд кунед ҳаруз ё ҳафта. ба худ савол медиҳед ки ҳама ҳаракатҳо муҳиманд, метавонед як нафари дигар кунед? метавонам ман ҳаракатҳоро иваз кунам барои осон кардани кори худ.
- **Нақшаи** - машғулияти ҳарузаии худро дошта бошед. Бояд нақшаи истироҳат кардани худро дошта бошанд.
- **Қадамзани** - ҳаракатҳои худро ба қисматҳо тақсим кунед ва истироҳатро яке аз машғулиятҳои худ донед.
- **Қаноатманди** - каме аз қувваи худро барои кори дуст медоштаатон гузоред.



4

## Омузед читавр қувваи худро захира кунед

- Не гуфтанро омузед.
- худро маҷбур накунад ки каме зиёд кунед.
- ҳамаи қувваи худро сарф накунад.
- агар хоҳед кумак пурсед.



5

## Омузед истироҳат карданро дар вақти варзиш

- Истироҳат ин он маъноро нишон медиҳад ки шумо хело ҳаракатҳои кам ва дуруст мекунад.
- Дар вақти истироҳат аз ҳама намуди ҳаракатҳо худро дур кунед ҳамчунин аз тамошо кардани TV.
- Шумо метавонед намудҳои гуногуни машқҳои нафаскаширо кунед барои оромиш.



## Метавонам ман зиёд кунам?

- Нишонаҳои беҳаракати кам ҳавад метавонед ҳолати беморо беҳтар кунед. Бо физиотерапевти худ кор кунед, то бифаҳмед, ки чӣ гуна тадриҷан сатҳи фаъолияти худро боло бурдан мумкин аст, масалан гузаронидани машқҳои асосии мустақамкунӣ ё зиёд кардани ҳаҷми шумо, ки 10%роҳ рафтан мумкин аст.
- Воқеӣ бошед - кӯшиш кунед, ки рӯзи ҳафтаина созед, аммо қабул кунед, ки баъзе рӯзҳо ба шумо лозим аст, ки бо дигарон бештар истироҳат кунед ва аз нақшаи худ канорагирӣ кунед
- Аз онеки ба нишонаҳои худ аҳмият медиҳед ба хуб шудани ҳолати худ фиғр кунед.

## Ба кори дил диқат варзед

Физиотерапевти шумо метавонад ба шумо ёд диҳад, ки суръати дилатонро чен кунед. Сипас, ҳар саҳар пеш аз хоб рафтан набзи дилатонро чен кунед. Нигоҳ доштани суръати дили шумо дар давоми 15 таппиши ҳар дақиқаи миёнаи ҳафтаинаатон хатари PESE -ро кам мекунад.



Ҳаракатҳои ҳарузаии кумакрасон ин бехатар ва таъсир худро мерасонад барои пешгири аз беҳаракати ва нишонаҳои вазнин баъд аз бемори Нигоҳ кардани кори дил ҳангоми ҳаракат ин бехатар ва таъсир мерасонад барои пешгири аз беҳаракати ва нишонаҳои вазнин баъд аз бемори. **Варзишдармони дар он ҳолат истифода бурда намешавад, ки бемор дар ҳолати вазнини баъд аз бемори аст.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)