

# অস্টিওআর্থ্রাইটিসের সাথে ব্যায়াম করা

## প্রথমে ব্যায়াম করুন

অস্টিওআর্থ্রাইটিস এর জন্য ব্যায়াম এবং শারীরিক কার্যকলাপ নিরাপদ এবং গবেষণা-ভিত্তিক সম্মুখ সারির ব্যবস্থাপনা কৌশল।

ব্যায়ামের কারণে:

- জয়েন্ট প্রতিস্থাপন বিলম্ব বা প্রতিরোধ
- কার্যকরী ক্ষয় বিলম্ব বা প্রতিরোধ
- জয়েন্টের ব্যথা কমায়



## আমি কী ব্যায়াম করতে পারি?

বয়স, ওএ উপসর্গের তীব্রতা বা অক্ষমতার স্তর নির্বিশেষে ওএ আক্রান্ত সকল ব্যক্তির জন্য ব্যায়াম উপযুক্ত।

ব্যায়াম প্রোগ্রামগুলো ব্যক্তির প্রয়োজন এবং অসুস্থতার তীব্রতা অনুযায়ী নির্ধারণ করা যেতে পারে, যাতে ব্যায়ামগুলো নিরাপদভাবে সহজেই করা যেতে পারে।



## ব্যায়াম কীভাবে সাহায্য করে?

আপনি আর্থ্রাইটিস এর রোগী হলে আপনার জন্য নড়াচড়া করা কঠিন হতে পারে কিন্তু যতটা সম্ভব সক্রিয় থাকলে ব্যথার উন্নতি হতে পারে, ওএ এর অন্যান্য উপসর্গ কমাতে পারে এবং আপনাকে স্বাবলম্বী থাকতে সাহায্য করতে পারে। একজন ফিজিওথেরাপিস্ট এটি সহজ করতে সাহায্য করতে পারেন।

ব্যায়াম:

- ব্যথা কমাতে পারে
- আপনার শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ কার্যকলাপগুলো সম্পাদন করার ক্ষমতা বাড়ায়
- আপনার পেশী শক্তি উন্নত করে, যা আপনার জয়েন্টগুলোকে রক্ষা করে এবং সমর্থন করে
- জয়েন্টের দৃঢ়তা কমায়
- আপনার ভারসাম্য উন্নত করে এবং সম্ভাব্যভাবে আপনার পতনের ঝুঁকি হ্রাস করে



- শক্তির মাত্রা এবং ক্লান্তির অনুভূতি উন্নত করে
- আপনাকে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করে, যা ওএ ব্যবস্থাপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ
- আপনার মেজাজ প্রফুল্ল রাখে
- কার্ডিওভাসকুলার ফিটনেস বৃদ্ধি করে
- আপনাকে ভাল ঘুমাতে সাহায্য করে

আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট বিশেষ করে হিপ অস্টিওআর্থ্রাইটিস জন্য মোবাইলাইজেশন এবং স্ট্রেচিংয়ের সুপারিশ করতে পারেন।

## ব্যায়াম হল ওষুধ

নিয়মিত শক্তিশালী করার ব্যায়াম এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনাকে আপনার ওএ পরিচালনা করতে সাহায্য করবে যাতে আপনি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ দৈনন্দিন জিনিসগুলো করতে পারেন।

নিতম্ব এবং হাঁটুর ওএ এর উপর করা গবেষণা দেখায় যে, ব্যায়াম না করার তুলনায়, ব্যায়াম করা প্যারাসিটামলের চেয়ে বেশি ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। এই প্রসঙ্গে বলা যায়, ব্যায়ামই 'ওষুধ'।



## আমার কোন ব্যায়াম করা উচিত?

ব্যায়াম আপনার ওএ এর মূল চিকিৎসা হওয়া উচিত। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকবে:

- স্থানীয় পেশী শক্তিশালীকরণ
- অস্থিসন্ধির গতি
- স্বাভাবিক নড়াচড়ার ধরণ
- অ্যারোবিক ফিটনেস বাড়াতে এবং বসে থাকার সময় কমাতে সাধারণ শারীরিক কার্যকলাপ



অস্টিওআর্থ্রাইটিস সফলভাবে পরিচালনা করা যেতে পারে। আপনার জন্য সঠিক ধরনের ব্যায়াম সম্পর্কে জানতে একজন ফিজিওথেরাপি চিকিৎসক পরামর্শ নিন।



## কার্যকলাপ গতি

ধীরে ধীরে অভ্যাস গড়ে তুলুন এবং নিজেকে সুযোগ দিন যাতে আপনি শারীরিক কার্যকলাপের প্রস্তাবিত স্তরে পৌঁছাতে পারেন।



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

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