

ကျီးပေါင်းရောဂါနှင့် အပြေးလေ့ကျင့်ခန်း



အမေးများသော မေးခွန်းများ

ပြေးခြင်းသည် အဆစ်များတွင်ရှိသော အရိုးနုကို ပျက်စီးစေသည် ဟု လူအများက ထင်မြင်ယူဆကြရာမှ မေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ထိုမေးခွန်းများမှာ

- ပြေးခြင်းသည် ကျီးပေါင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။
- ပြေးခြင်းက ဒူးတွေကို မကောင်းစေပါသလား။
- ပြေးတာက တင်ပါးဆုံရိုးကို ထိခိုက်စေမှာလား။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ပြေးခြင်းနှင့် အခြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အဆစ်အရိုးနုများအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် ဘေးကင်းကြောင်း သက်သေပြချက်များစွာရှိပါသည်။



အသစ် သုတေသနများ

- အချို့သော သုတေသနပြုချက်များအရ အပျော်တမ်းအပြေးသမားများသည် အပြေးသမားမဟုတ်သူများ/အထိုင်များသူများ ၊ ပြိုင်ပွဲဝင်အပြေးသမားများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ဒူးနှင့် တင်ပဆုံကျီးပေါင်းဖြစ်ပွားနိုင်မှု နည်းပါးနိုင်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။
- ကျီးပေါင်းရောဂါဖြစ်စဉ်တွင်ပြေးခြင်း၏အခန်းကဏ္ဍသည် မည်သို့ဆက်စပ်သည်ကိုမူ မရှင်းလင်းသေးပါ (အထူးသဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင် ပြေးခြင်း)
- ပြေးခြင်းသည် နောင်တွင် ဒူးအစားထိုးခွဲစိတ်မှုကုသရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- အရိုးနုသည် အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခုပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတတ်ပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ ထိတွေ့မှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။



ဘေးကင်းအောင် ဘယ်လိုပြေးရမလဲ



ဖြည်းညှင်းစွာစတင်ပါ - သင်သည် ပြေးလေ့မရှိပါက နှစ်မိနစ်ဖြင့် စတင်ပြေးကာ ဖြည်းဖြည်းချင်းစတင်ပါ။



Squats နှင့် **lunges** ကဲ့သို့သော ကြွက်သားများ၊ အရွတ်များနှင့် အရိုးနုများကို အားကောင်းစေရန်အတွက် သန်မာမှုတိုးစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်း အချို့ ပြုလုပ်ပါ။ ။ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို အလေးချိန်ထည့်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး တစ်နာရီကျော်ကြာသည်အထိ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက်မနက်ခင်းတွင် ဖြစ်စေ ဒူးဆစ်နာကျင်ခြင်း ဆက်လက်ခံစားနေရပါက အဆစ်တွင် အလေးချိန်ပုံစံထိန်းထားရခြင်းဖြစ်သည့် လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို မရပ်လိုက်ပါနှင့်။ သို့သော် လေ့ကျင့်ခန်းကို ချိန်ညှိရပါမည်။ အချိန်တို၍ မကြာခဏလေ့ကျင့်သည့် အကျင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- မိနစ် ၃၀ ကြာ အပြေးလေ့ကျင့်မည့် အစား ၁၅ မိနစ် ၂ ကြိမ်ပြေးခြင်းလုပ်ပါ။



သင်ပြေးသည့် မြေပြင်အနေအထားကို ထည့်သွင်းတွေးတောပါ- ညီညာသော မြက်ခင်းပြင် သို့မဟုတ် ပြေးလမ်းကြောင်းတို့သည် သင့်ခြေထောက်များအတွက် ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။



အထူးသဖြင့် ကွန်ကရစ် သို့မဟုတ် ကတ္တရာပေါ်တွင် ပြေးနေလျှင် သက်တောင့်သက်သာရှိသည့် အရည်အသွေးကောင်းသော အပြေးအားကစားဖိနပ်တို့ကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

သင့်တွင် ကျီးပေါင်းရောဂါ သို့မဟုတ် ကျီးပေါင်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါက သင့်အား လေ့ကျင့်ခန်းစတင်ရန် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အကြံအဆင်ကုပညာရှင်တစ်ဦးမှ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ် အတွက် အခြားသော အကျိုးကျေးဇူးများစွာကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။



World PT Day

2022

8 SEPTEMBER



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday