



World  
PT Day  
2024

# કસરત અને કમર નો દુખાવો



કમરના દુઃખાવા માટે કસરત સૌથી વધુ મદદકારક ઉપચાર છે એમ બતાવવામાં આવ્યું છે. એક પ્રકાર ની કસરત બીજા કરતા વધુ સારી નથી હોતી - સક્રિય રહેવું અને નિયમિતપણે તે કરવી એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારા માટે યોગ્ય કસરત શોધવામાં તમારી મદદ કરશે.



કમર ના દુખાવા માટે કસરત મદદકારક છે બને એટલું સક્રિય રહેવું અને ધીમે ધીમે તમારી બધી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ માં પાછા ફરવું તમારી સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં બહુ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી પ્રવૃત્તિઓ ને ધીરે ધીરે ચાલુ કરવી અને જેમ આત્મવિશ્વાસ વધે એમ તેને વધારવી.



આરામ મદદકારક નથી પરંતુ હલનચલન અને સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં પાછા ફરવું મદદકારક છે લાંબા સમય સુધી આરામ અને પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવાના લીધે તમારા કમર ના દુઃખાવામાં વધારો, વધારે અક્ષમતા, ધીમો સુધારો, અને લાંબા સમય સુધી કામથી દૂર રહેવાનું બની શકે છે.



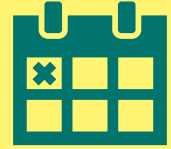
કસરત કમર ના દુઃખાવાના ને પાછો થતા અટકાવે છે કસરત તમારા કમર ના દુખાવા ને ફરીથી થવાની સંભાવનાઓને નોંધપાત્ર રીતે અટકાવી શકે.



કમર ના દુખાવા માટે આત્મવિશ્વાસ સાથે અને 52 વિના હલનચલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે ઘણા લોકો ધીમે ધીમે અને ખૂબ સાવચેતીપૂર્વક હલનચલન કરવાનું શરૂ કરે છે. આ તમને તણાવગ્રસ્ત બનાવે છે અને તમારા પેશીઓ પર વધુ તાણ પાડે છે.કસરત અને આરામથી હલનચલન કરવું તમારા શરીર માટે ખૂબ વધારે સારું છે.



કસરત પછી દુઃખાવો થવો એ હંમેશા એમ નથી દર્શાવતું કે તમારા શરીરને નુકસાન થયું છે જે સ્નાયુઓનો બહુ ઉપયોગ મા ના આવતા હોઈ તે વધુ જલ્દી થી દુખાવા પામે છે. કસરત પછી અક્કડતા અનુભવી અને દુઃખાવો થવો સામાન્ય રીતે આનો અર્થ છે કે તમારું શરીર હજી સુધી આ પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર નથી, પરંતુ તે અનુકૂળ થઈ રહ્યું છે.



નિયમિત કસરત કરવી આવશ્યક છે તમે કેટલી કસરત કરો છો તે કદાચ તમે કાયા પ્રકારની કસરતો કરો છો તેના કરતા વધારે મહત્વપૂર્ણ છે.જ્યારે કોઈ નિષ્ક્રિય વ્યક્તિ કોઈ પણ પ્રકારની કસરત શરૂ કરે ત્યારે સૌથી વધુ લાભ થાય છે.દરરોજ ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ કસરત કરવી આદર્શ છે.



કસરતના ઘણાં અન્ય સ્વાસ્થ્યલાભ છે. કસરત હૃદયરોગ અને લકવા, કેટલીક જાતના કેન્સર, ચિંતા અને હતાશા ના અટકાવત અને નિવારણમાં ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.



કોર સ્થિરતા માટેની કસરતો અન્ય પ્રકારના કસરતોથી વધારે સારા નથી. કમર ના દુખાવા માટે કોર કસરતો અન્ય પ્રકારની સક્રિય કસરતો (દા.ત. ચાલવું) કોઈ ખાસ ફાયદો આપતા નથી.



સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકારની કસરત તે છે જેમા તમને આનંદ આવે. દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે - તેવી કસરતો શોધો જે તમને ગમે અને તમારા જીવનશૈલીમાં સરળતાથી ખપાવી શકાય. ચાલવું, દોડવું, સાયકલ ચલાવવી, તરવું, શક્તિ અને એરોબિક વ્યાયામ, આ બધાં તમારા કમર ના દુઃખાવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday