



World
PT Day
2024

व्यायाम आणि पाठदुखी



पाठदुखीसाठी व्यायाम हा सर्वात उपयुक्त उपचार असल्याचे दिसून आले आहे. एकाच प्रकारचा व्यायाम करणे हे काही फायदेशीर ठरत नाही सक्रिय राहणे आणि ते नियमितपणे करणे सर्वात महत्वाचे आहे. तुमचा फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला तुमच्यासाठी योग्य व्यायाम शोधण्यात मदत करेल.



पाठदुखीसाठी व्यायाम उपयुक्त आहे.

शक्य तितके सक्रिय राहणे आणि सर्व नेहमीच्या क्रियाकलापांमध्ये हळूहळू परतणे हे तुमच्या पुनर्प्राप्तीसाठी खूप महत्वाचे आहे. हळूहळू सुरुवात करा आणि तुमचा आत्मविश्वास वाढल्यावर तुमची हालचाल वाढवा.



पाठदुखीमध्ये विश्रांती उपयुक्त नाही परंतु हालचाल आणि नेहमीच्या क्रियाकलापांमुळे स्थिती सुधारेल.

प्रदीर्घ विश्रांती आणि हालचाल टाळण्यामुळे पाठदुखी वाढणे, जास्त अपंगत्व येणे, पुनर्प्राप्ती कमी होणे आणि जास्त काळ कामापासून दूर राहणे असे होऊ शकते.



व्यायाम केल्याने पाठदुखी परत येणे टाळता येते.

व्यायाम केल्याने पाठदुखी परत येण्याची शक्यता लक्षणीयरीत्या रोखू शकते.



पाठदुखीसाठी आत्मविश्वासाने आणि न घाबरता हालचाल करणे महत्वाचे आहे.

पुष्कळ लोक सावकाश आणि अतिशय सावधपणे पुढे जाऊ लागतात. यामुळे तुम्हाला ताण येतो आणि तुमच्या स्नायूंचे जास्त ताण येतो. आरामशीरपणे व्यायाम करणे आणि फिरणे तुमच्या शरीरासाठी अधिक चांगले आहे.



व्यायामानंतर अंग दुखणे म्हणजे तुमच्या शरीराचे नुकसान होत नाही.

जास्त वापरलेले नसलेले स्नायू अधिक लवकर दुखतात. व्यायामानंतर जड आणि अंग दुखणे याचा अर्थ असा होतो की तुमचे शरीर अद्याप या व्यायामाची सवय झालेले नाही, परंतु ते त्याच्याशी जुळवून घेत आहे.



नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

व्यायामाच्या प्रकारापेक्षा तुम्ही किती व्यायाम करत आहात हे अधिक महत्वाचे आहे. जेव्हा एखादी निष्क्रिय व्यक्ती कोणताही व्यायाम करण्यास सुरुवात करते तेव्हा सर्वात मोठा फायदा होतो. दररोज किमान 30 मिनिटे मिळणे योग्य आहे.



व्यायामाचे इतरही अनेक आरोग्य फायदे आहेत.

हृदयविकार आणि स्ट्रोक, विशिष्ट प्रकारचे कर्करोग, चिंता आणि नैराश्याच्या प्रतिबंध आणि व्यवस्थापनासाठी व्यायाम खूप महत्वाचा आहे.



कोर स्थिरतेसाठीचे व्यायाम इतर नेहमीच्या व्यायाम प्रकारापेक्षा चांगले नाहीत.

पाठदुखीसाठी जर कोर स्थिरतेचे व्यायाम केले तर ते इतर प्रकारच्या सक्रिय व्यायाम, (जसे कि चालणे) ह्यांच्यापेक्षा जास्त फायदेशीर ठरत नाही.



व्यायामाचा सर्वोत्तम प्रकार म्हणजे तुम्हाला तो करताना बरं वाटेल असा व्यायाम.

प्रत्येकजण वेगळा असतो - तुम्हाला आवडेल आणि तुम्हाला सहजासहजी करता येईल असा व्यायाम करा. चालणे, धावणे, सायकल चालवणे, पोहणे, ताकद आणि एरोबिक व्यायाम या सर्वांमुळे पाठदुखी कमी होण्यास मदत होते.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday