



**World  
PT Day  
2024**

# ව්‍යායාම සහ පහළ කොන්දේ වේදනාව



පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිකාරය ව්‍යායාම බව පෙන්වා දී ඇත. එක් ව්‍යායාම වර්ගයක් අන් කිසිවකට වඩා හොඳ බව කිව නොහැක. - ක්‍රියාශීලීව සිටීම සහ එය නිතිපතා කිරීම වඩාත් වැදගත් වේ. සිබේ භෞතචිකිත්කවරයා සිබට ගැලපෙන ව්‍යායාමයක් සොයා ගැනීමට උපකාර කරයි.



පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා ව්‍යායාම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

හැකි තාක් ක්‍රියාශීලීව සිටීම සහ ක්‍රමක්‍රමයෙන් සියලු සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වෙත ආපසු යාම සිබේ ප්‍රකෘතියේ දී ඉතා වැදගත් වේ. සිබේ විශ්වාසය වර්ධනය වන විට සෙමින් ආරම්භ කර සිබේ ක්‍රියාකාරකම් වැඩි කරන්න.



විවේකය පමණක් ප්‍රයෝජනවත් නොවන නමුත් එය චලනය හා සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වෙත ආපසු ගෙන යයි.

දිගු විවේකයක් සහ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැළකීම සිබේ පහළ කොන්දේ වේදනාව වැඩි වීම, වැඩි ආබාධිතභාවය, සුව වීම මන්දගාමී වීමට සහ වැඩි කාලයක් රැකියාවෙන් අත්ව සිටීමට හේතු විය හැක.



ව්‍යායාම කිරීමෙන් පහළ කොන්දේ වේදනාව නැවත ඇතිවීම වැළැක්විය හැක.

ව්‍යායාම මගින් සිබේ පහළ කොන්දේ වේදනාව නැවත ඇතිවීමේ සම්භාවිතාව සැලකිය යුතු ලෙස වළක්වා ගත හැකිය.



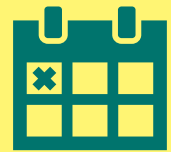
විශ්වාසයෙන් හා බියෙන් තොරව චලනය වීම, පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා වැදගත් වේ.

ඔබගේ අය සෙමින් හා ඉතා ප්‍රවේශමෙන් ගමන් කිරීමට පටන් ගනී. මෙය සිබව ආතතියට පත් කරන අතර සිබේ මාංශ පේශිවලට වැඩි ආතතියක් ඇති කරයි. ව්‍යායාම කිරීම සහ විවේකීව ගමන් කිරීම සිබේ ශරීරයට වඩා හොඳය.



ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු වේදනාවක් දැනීම සැමවිටම සිබේ ශරීරයට හානියක් නොවේ.

වැඩිපුර භාවිතා නොකළ මාංශ පේශි ඉක්මනින් වේදනාවට ලක්වේ. ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු හදුනාගත හැකි වේදනාවක් දැනීමෙන් සාමාන්‍යයෙන් අදහස් වන්නේ සිබේ ශරීරය තවමත් ක්‍රියාකාරකමට පුරුදු වී නැති නමුත් එයට අනුවර්තනය වීමයි.



නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සිබු කරන ව්‍යායාම ප්‍රමාණය ව්‍යායාම වර්ගයට වඩා වැදගත් වේ. ලොකුම ප්‍රතිලාභය වන්නේ අක්‍රීය පුද්ගලයෙකු තුළින් හෝ ව්‍යායාමයක් කිරීමට පටන් ගැනීමයි. දිනකට අවම වශයෙන් විනාඩි 30 ක් ව්‍යායාම ලබා ගැනීම වඩාත් සුදුසුය.



ව්‍යායාම තවත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසක් ඇති කරයි.

තෘදු රෝග සහ ආසාදය, ඇතැම් පිළිකා වර්ග, කාංසාව සහ මානසික අවපිඩනය වැළැක්වීම සහ කළමනාකරණය කිරීමේදී ව්‍යායාම ඉතා වැදගත් වේ.



මූලික ස්ඵාවර්ත්වය (සමබරතාවය) සඳහා අත්‍යවශ්‍ය, වෙනත් ආකාරයේ ව්‍යායාම වලට වඩා හොඳ නොවේ.

පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා වෙනත් ආකාරයේ ක්‍රියාකාරී ව්‍යායාම (උදා: ඇවිදීම) මගින් ලබා දෙන ආකාරයේ විශේෂ වාසියක් මූලික ව්‍යායාම මගින් ලබා නොදේ.



හොඳම ව්‍යායාම වර්ගය සිබු ප්‍රිය කරන එකකි.

සියලුදෙනා එකිනෙකාට වෙනස්ය. - සිබු කැමති සහ සිබේ ජීවන රටාවට ගැලපෙන ව්‍යායාමයක් සොයා ගන්න. ඇවිදීම, දුවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිහීම, ශක්තිය සහ වායුගෝලීය ව්‍යායාම සිබේ පහළ කොන්දේ වේදනාවට උපකාරී වේ.



**World  
Physiotherapy**

#WorldPTDay

සැප්තැම්බර් 8

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