



World  
PT Day  
2024

# ورزش اور کمر کا درد

ورزش کمر کے درد میں سب سے زیادہ مفید علاج ہے۔ ورزش باقاعدگی سے کرنا سب سے زیادہ اہم ہے۔ ایک فزیو تھراپسٹ ہی آپ کو صحیح ورزش کے بارے میں بتا سکتا ہے۔



## کمر کے درد میں ورزش مفید ہے۔

ہر ممکن حد تک فعال رہنا اور تمام معمول کی سرگرمیوں میں بتدریج واپس آنا آپ کی صحت یابی میں بہت اہم ہے۔ آہستہ آہستہ اپنی سرگرمیوں میں اضافہ کریں تاکہ آپ کا اعتماد بحال ہو۔



آرام سے بہتر، حرکت اور معمول کی سرگرمیوں میں واپس آنا ہے۔

طویل آرام، سرگرمی سے گریز آپ کی کمر کے درد اور زیادہ معذوری کا باعث بن سکتا ہے۔



ورزش کمر کے درد کو واپس آنے سے روکتی ہے۔

ورزش کمر کے درد کے واپس آنے کے امکانات کو نمایاں طور پر روک سکتی ہے۔



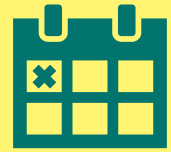
اعتماد کے ساتھ اور خوف کے بغیر حرکت کرنا کمر درد میں اہم ہے۔

بہت سے لوگ آہستہ آہستہ اور بہت زیادہ احتیاط سے حرکت کرتے ہیں۔ یہ آپ کو تناؤ کا شکار بناتا ہے اور آپ کے پٹھوں پر زیادہ دباؤ ڈالتا ہے۔ ورزش اور آرام سے حرکت آپ کے جسم کے لیے بہت بہتر ہے۔



ورزش کے بعد درد محسوس کرنے کا مطلب ہمیشہ آپ کے جسم کو نقصان ہونا نہیں ہوتا ہے۔

جو پٹھے زیادہ استعمال نہیں کیے گئے ہیں وہ زیادہ تیزی سے تکلیف کرنے لگتے ہیں۔ ورزش کے بعد پٹھوں میں سختی اور درد محسوس کرنا اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے پٹھے ابھی ورزش کے عادی نہیں ہیں اور عادی ہو رہے ہیں۔



باقاعدگی سے ورزش کرنا ضروری ہے۔

آپ جتنی ورزش کرتے ہیں شاید ورزش کی قسم سے زیادہ اہم ہے۔ سب سے بڑا فائدہ اس وقت ہوتا ہے جب ایک غیر فعال انسان ورزش کرنا شروع کر تا ہے۔ ہر دن کم از کم 30 منٹ ورزش کرنا لازمی ہے۔



ورزش کے بہت سے دوسرے صحت کے فوائد ہیں۔

دل کی بیماری، فالج، کینسر، بے چینی اور ڈپریشن کی روک تھام میں ورزش بہت اہم ہے۔



کمر کے اندرون پٹھوں کی ورزش دیگر ورزشوں سے بہتر نہیں۔

کمر کے اندرون پٹھوں کی ورزش زیادہ فائدہ مند نہیں جبکہ دیگر ورزش جیسے چہل قدمی زیادہ فائدہ مند ہے۔



بہترین ورزش وہ ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔

ہر انسان مختلف ہے۔ وہ ورزش کریں جو آپ کو پسند ہو اور آسانی سے آپ کی روز مرہ زندگی کے معمول میں شامل ہو سکے۔ چہل قدمی، دوڑ، سائیکلنگ، تیراکی، طاقت کی ورزش ایروبکس یہ تمام ورزشیں کمر درد کے لیے مفید ہیں۔



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday