



World PT Day 2024

የአካል እንቅስቃሴ (ልምምድ) እና የወገብ ሕመም



የአካል እንቅስቃሴ ለወገብ ሕመም ሕክምና በጣም አስፈላጊ ሕክምና ነው። አንደኛው የእንቅስቃሴ ዓይነት ከሌላኛው የአካል እንቅስቃሴ የተሻለ ነው የምንለው የለም። ሁሌም ንቁ እና በመደበኛነት መከውን በጣም አስፈላጊ ነው። የፊዚዮቴራፒ ሕክምና ባለሞያ የሚስማማህን ዓይነት እንቅስቃሴ ያሳይሃል።



የአካል እንቅስቃሴ ለወገብ ሕመም ያግዛል

ከሕመም ለማገም በተቻለ መጠን ንቁ ሆኖ መቆየት እና ቀስ በቀስ ወደ ቀድሞ እንቅስቃሴ መመለስ አስፈላጊ ነው። በዝግታ፣ ቀስ በቀስ የአካል እንቅስቃሴን መጀመር በራስ መተማመንን ይጨምራል።



እረፍት ጠቃሚ አይደለም ግን ወደ አካል እንቅስቃሴ እና ወደ ተለመደው እንቅስቃሴዎችን ለመመለስ ይጠቅማል

ረጅም እረፍት እና እንቅስቃሴን መግታት፣ የወገብ ሕመምን ይጨምራል። አካል ጉዳትን ይጨምራል፤ ድነቱ ይዘገያል፤ ለረጅም ጊዜ ከሥራ መገለል ያስከትላል።



የአካል እንቅስቃሴ፣ የወገብ ሕመም እንዲያመለስ ይከላከላል።

የአካል እንቅስቃሴ መሥራት የወገብ ሕመምን በድጋሚ የመመለስ ዕድሉን ይከላከላል።



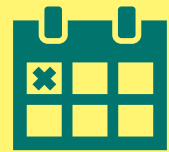
በመተማመን ያለምንም ፍርሃት መንቀሳቀስ ለወገብ ሕመም አስፈላጊ ነው።

ብዙ ሰዎች ቀስ ብለው በጣም ተጠንቅቀው መንቀሳቀስ ይጀምራሉ። ይህ ጭንቀትና ውጥረት ጠንቻ ላይ ጫና ይፈጥራል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና እንቅስቃሴ በተዘናና መልኩ ሲሆን ለአካል መልካም ይሆናል።



ከእንቅስቃሴ በኋላ የቁስለት ስሜት ሲሰማዎት ሰውነትዎ እየተጎዳ ነው ማለት አይደለም።

ብዙ ጊዜ፣ ጠንቻ ሥራ ሳይሠራ ከቆየ በፍጥነት የቁስለት ስሜት ያመጣል። ከአካል ብቃት እንቅስቃሴ በኋላ ለመንቀሳቀስ መቸገር እና የቁስለት ስሜት መሰማት፣ ሰውነትዎ እንቅስቃሴውን ባለመለማመዱ የሚከሰት ነገር ነው፤ ግን በሂደት እየተለማመደው ይመጣል።



በመደበኛነት የአካል እንቅስቃሴ አስፈላጊ ነው።

ከሚሠሩት የአካል እንቅስቃሴ ዓይነት ይልቅ የእንቅስቃሴው መጠን በጣም የተሻለ ነው። ትልቁ ጥቅም ምንም የአካል እንቅስቃሴ ያላደረገ ሰው እንቅስቃሴ ሲያደርግ ነው። በትንሹ በቀን ለ30 ደቂቃ መሥራት በጣም ጠቃሚ ነው።



የአካል እንቅስቃሴ ብዙ የጤና ጥቅሞች አሉት

የአካል እንቅስቃሴ ለልብ በሽታ፣ ለስትሮክ፣ ለአንዳንድ የካንሰር ዓይነቶች፣ ድብርት እና ጭንቀትን ለመከላከል እና ለመቆጣጠር በጣም ይጠቅማል።



የወገብ እና የሆድ ጠንቻዎች ማጠንከሪያ የአካል እንቅስቃሴዎች፣ ከሌሎች የአካል እንቅስቃሴዎች የተሻሉ አይደሉም።

ለወገብ ሕመም የወገብ እና የሆድ ጠንቻ ማጠንከሪያ የአካል እንቅስቃሴዎች መሥራት ከሌሎች እንቅስቃሴዎች ለምሳሌ እርምጃ ከመሥራት አንጻር የተለየ ጥቅም የለውም።



የተሻለ የሚባለው የአካል እንቅስቃሴ አይነት ማለት እርሶ የሚወዱት ነው።

ሁሉም ሰው የተለያየ ነው። የምትወዱትን የአካል እንቅስቃሴ በቀላሉ ከሕይወት ዘይቤዎ ጋር የሚያቆረኛውን መርጠው ይሥሩ። እርምጃ፣ ሩጫ፣ ብስክሌት፣ ውሃ-ዋና፣ የጥንካሬ (ብረት-መግፋት) እና ኤሮቢክ(የትንፋሽ) አካል እንቅስቃሴዎች ... ሁሉም ለወገብ ሕመም ይረዳሉ።