



World PT Day 2024

ခါးနာခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း



ခါးနာခြင်းကို ကုသရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် အထောက်အကူအပြုဆုံး ကုသမှုဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြချက်များရှိပြီးဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံတစ်မျိုး တည်းကိုသာ လုပ်ခြင်းသည် ပုံ၍ ထိရောက်ကောင်းမွန်နေသည်မျိုး မဟုတ်ပါ။ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေထိုင်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်နေခြင်းသည်သာ အရေးကြီး ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ အကြံအစစ်ကုပညာရှင်သည် သင်နှင့်ကိုက်ညီသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



လေ့ကျင့်ခန်းသည် ခါးနာသက်သာရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေထိုင်ခြင်းနှင့် ပုံမှန် လှုပ်ရှားဆောင်တာများကို ဖြည့်ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လည် လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ဝေဒနာသက်သာရေးအတွက် အရမ်း အရေးကြီးပါသည်။ လှုပ်ရှားဆောင်တာများကို ပြေးပြေး ချင်းစတင်ကာ တိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် သင်၏ယုံကြည်ချက်ကို ပျိုးထောင်ပါ။



အနားယူခြင်းသည် အကူအညီမဖြစ်ပါ။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပုံမှန်လှုပ်ရှားဆောင်တာများ လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ခါးနာသက်သာရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

အချိန်ကြာကြာအနားယူခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်းသည် ခါးနာခြင်းကို ပိုမိုဆိုးရွားစေ နိုင်ပြီး၊ မသန်စွမ်းမှုတိုးစေကာ၊ နာလန့်ထူနိုင်ခြင်း၊ နှေး ကွေး၍ အလုပ်အကိုင်နှင့် ကြာရှည်စွာဝေးကွာသွားစေ နိုင်ပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် ခါးနာခြင်းပြန်လည်မဖြစ်ပွားရန် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် ခါးနာခြင်း ပြန်လည်ဖြစ်ပွားလာနိုင် ချေမှ သိသိသာသာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။



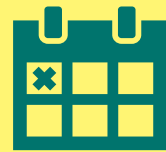
ယုံကြည်ချက်ရှိရှိ နှင့် အကြောက်အရွံ့ကင်းကင်း လှုပ်ရှားသွားလာခြင်းသည် ခါးနာသက်သာရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။

လူအများစုသည် ဂရုတစိုက် ဖြေးသွင်းစွာ စတင်လှုပ်ရှား လေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပို တောင့်တင်းစေကာ ကြက်သားဒဏ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည် ။ သက်တောင့်သက်သာအနေအထားတွင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်းသည်ကသာ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းသည် သင့် ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်သွားသည်ဟု အမြဲတမ်း မဆိုလိုနိုင် ပါ။

များများအသုံးပြုခြင်းမရှိသည့် ကြက်သားများသည် လျင်မြန်စွာ ကိုက်ခဲနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး တောင့်တင်း နာကျင်ခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ထို လှုပ်ရှားဆောင်တာကို ကျင့်သားမရသေးသည်မဟုတ် ပါ ။ ထိုအရာကို ချိန်ဆညှိယူနေခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်းသည် အရေးပါပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည်ပမာဏ သည် လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံ ထက် ပိုအရေးကြီးနေနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးသော ကောင်းကျိုးများကို လှုပ်ရှားမှုနည်းသော လူတစ်ဦး စတင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့်အခါတွင် ရရှိနိုင်ပါသည် ။ အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင် မိနစ်၃၀ မျှ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးစံနှုန်းဖြစ်ပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အခြားသော ကျန်းမာရေး ကောင်းကျိုးများစွာရှိပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း ၊ ကင်ဆာအမျိုးအစားအချို့၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း တို့အား ကာကွယ်ပေးရာတွင် အလွန် အရေးပါပါသည်။



Core stability (ဗဟိုချက်ထိန်းအား) လေ့ကျင့်ခန်း သည် အခြားသောလေ့ကျင့်ခန်းများထက် ပို၍ကောင်း သည်ဟုမရှိပါ။

ခါးနာခြင်းအားကုသရာတွင် Core stability လေ့ကျင့်ခန်းသည် အခြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ (ဥပမာ လမ်းလျှောက်ခြင်း) ထက်ပို၍ တသီးတသန့် ကောင်းကျိုးများ ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။



အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ သင့် အဆင်ပြေ နှစ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ် ပါသည်။

လူတိုင်းသည် မတူညီနိုင်ပါ။ သင်နှစ်သက်ကာ သင့်ဘဝ နေ့တိုင်းပုံစံနှင့် အဝင်ခွင်ကျဖြစ်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ကိုရှာဖွေပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း ၊ ရေကူးခြင်း၊ ခုန်အားတိုးမြှင့်ခြင်း အေးရိုးဖစ်လေ့ကျင့်ခန်း တို့သည် သင်၏ ခါးနာဝေဒနာ သက်သာစေရန်အတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



World Physiotherapy

#WorldPTDay
စက်တင်ဘာလ ၈ ရက်
www.world.physio/wptday