माइनर स्ट्रोकको लागि फिजियोथेरापी- घरेलु व्यायाम

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

"माइनर स्ट्रोक भएका बिरामीहरु को लागी" उपयुक्त

परिचय

हंगकंगमा मृत्यु को तेस्रो कारण नै स्ट्रोक हो| सर्वेक्षणले पत्ता लगाए अनुसर पहिलो स्टोकका बिरामीहरूलाइ ५ बर्ष भित्र फेरि स्ट्रोकको आउने सम्भावना २१% जति हुन्छ| उचित र निरन्तर व्यायाम सँगै बस्ने बानीमा परिवर्तनहरू जस्तै मदिरा र सुर्तिजन्य छोड्ने, कार्य-जीवन सन्तुलन, आहार सन्तुलन, रक्तचापमा ध्यान दिनु, रक्त ग्लुकोज, रगत लिपिड आदि प्रभावकारी रूपमा हृदय र मस्तिष्क सम्बन्धी रोगहरू रोक्न सकिन्छ, ताकि अर्को स्ट्रोकको सम्भावना कम होस्। यस पुस्तिकामा वर्णन गरिएको घरायेसि व्यायाम साना स्ट्रोक वा अल्पकालिक ईस्केमिक स्ट्रोकका बिरामीहरूको लागि उपयुक्त छ अंग बल र लचिलोपना सुधार गर्न, हृदय समारोह बढाउन र स्ट्रोक रोक्न मद्दत गर्न सकिन्छ।

तन्किने व्यायाम

उद्देश्य: संयुक्त लचकता कायम राख्नुहोस् , वार्म अप व्यायामको हिस्सा।

विधि: जोर्नी वरिपरि मांसपेशिहरु लाई तन्काउने। प्रत्येक तन्काउने व्यायाम १०-१५ सेकेन्डका लागि हो, प्रत्येक व्यायाम १० पटक गर्नुहोस्।

काँधहरु तन्नु

नाडी तन्नु

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

काँधलाई भित्री र बाहिरी घुमाउनुहोस्

आफ्नो पछाडि बाया रा दाया तिर तन्काउनुहोस्

पछाडिको फिला तन्काउनुहोस्	फिला एडक्टर्स स्ट्रेच	घुँडा अनुहार तिर तान्न	ह्यामस्ट्रिंग स्ट्रेच

मांसपेशिको बल र सहनशीलता सुधार गर्न व्यायाम गर्नुहोस्

मांसपेशिको शक्ति सुधारको प्रशिक्षण सिद्धान्त हरु:

१. बिस्तारै प्रशिक्षणको गहनता बढाउनुहोस्

२. असर नगर्ने कार्यहरूबाट असर कार्यहरू गर्नुहोस्

मांसपेशी सहनशीलता सुधारको प्रशिक्षण सिद्धान्त हरु:

१. कम प्रशिक्षण तीव्रता

२. उच्च व्यायाम फ्रिक्वेन्सी

फ्रिक्वेन्सी: २-३ समूहहरू प्रति दिन गर्नुहोस्, प्रत्येक समूहको लागि १०-१५ पटक गर्नुहोस्, हप्ताको २-३ दिन गर्नुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

दुबै हातले कार्डहरू उठाउनु

घुटने उचाल्ने व्यायाम

औंलाहरु / हिल उचालने व्यायाम

घुँडा घुम्न र हिपमा स्विंग

स्थायी पुश-अपहरू

खुट्टा बाहिरतिर बढ्छ

चरण-अप व्यायाम

दायाँ देखि बायाँ दायाँ सार्नुहोस्

थेरापुट्टी व्यायाम

एक खुट्टा आधा स्क्वाट

घुँडा बंगाऊने र तपाईंको पछाडि उठाउनुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

समन्वय र सन्तुलन व्यायाम

हातले बल थिच्ने

उछाल व्यायाम

बल दायाँ देखि दायाँ बाट फाल्नुहोस् र समात्नुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

बल रोलिंग व्यायाम

चरणबद्ध व्यायाम

एक लाइन मा सीधा उभिनुहोस्

एउटा खुट्टामा उभिनुहोस्

कार्डियोपल्मोनरी व्यायाम

व्यायाम ठूला मांसपेशीहरूमा आधारित हुन्छ, जस्तै दौड, साइकल चलाउने आदि। व्यायाम तीव्रता:

बिस्तारै गति / व्यायामको मात्रा बढाउनुहोस् जबसम्म तपाईं थोरै थाक्नुहुन्छ। त्यसो भए, यस गति / रकममा प्रशिक्षण २०-४० मिनेट गर्नुहोस्, हप्तामा ३ पटक गर्नुहोस्
प्रशिक्षण लक्ष्य: ६०% देखि ८०% अधिकतम मुटुको दर (अधिकतम मुटुको दर = २२० शून्य उमेर)

अभ्यास नोट गर्नुहोस्

- तपाईंको शारीरिक फिटनेसको लागि उपयुक्त खेलहरू छान्नुहोस् र सके जति गर्नुहोस्।
- जहाँ हावाको बहाव र तापक्रम उपयुक्त वातावरणमा छ तयहा व्यायाम गर्नुहोस् ।
- उपयुक्त खेलको लुगा र जुत्ता लगाउनुहोस्।
- धेरै छिटो नहट्नुहोस्, विशेष गरी घाँटी, कम्मर र घुडाको लागि।
- व्यायामको दौरान सास फेर्नुहोस्।

यो पुस्तिका साना स्ट्रोकका बिरामीहरूका लागि उपयुक्त छ। यदि तपाईंसँग यस पुस्तिकामा प्रदान गरिएको जानकारीको बारेमा केही प्रश्नहरू छन् भने कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिष्टलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved