ہلکے درجے دے فالج لئی فزیوتھراپی – گھر کرن والی ورزش

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

"ہلکے درجے دے فالج دے مریضاں" لئی موزوں

تعارُف

فالج ہانگ کانگ وچ موت دا باعث بنن والے عناصر وچوں نمبر 3 تے اے۔ سروے توں معلوم ہویا اے کہ ایسے مریض جنہاں نوں اک واری فالج دا حملہ ہو چکیا ہووے انہاں وچ اگلے پنج برساں دے دوران دوبارہ فالج ہونے دا امکان 21٪ تک بڑھ جاندا اے۔ مناسب تے مستقل مزاجی دے نال کیتی جان والی ورزش تے اس دے نال روزمرہ زندگی دی عادات وچ تبدیلیاں، جیسا کہ شراب نوشی تے تمباکوشی ترک کرن نال، کم تے زندگی دا توازن برقرار رکھ کے، غذائی توازن، فشار خون، خون وچ شکر، خون وچ چربی، وغیرہ پر توجہ دین نال دل تے شریان دماغ دی بیماریوں توں بچیا جا سکدا اے، تے اسی طرح اک تے فالج دے حملہ دے امکاناں وچ کمی لائی جا سکدی اے۔اس کتابچے وچ گھریلو ورزشاں دی تفصیل بیان کیتی گئی اے او ایسے مریضاں لئی موزوں نیں جنہاں نوں ہلکے درجے دا فالج ہویا ہووے یا جیہڑے قلیل مدتی وقف الدم فالج دا شکار ہوئے ہوون تاکہ او لمبز دی مضبوطی تے لچک وچ بہتری لا سکن، تے دل تے پھیپڑوں دے افعال وچ بہتری لا سکن تے فالج توں محفوظ رہن وچ انہاں نوں مدد مل سکے۔

کھنچاؤ والی ورزش

مقصد: جوڑاں دی لچک برقرار رکھنا، بدن گرم کرن دی ورزش دا حصہ۔

طریقہ: کھنچاؤ نال جوڑاں دے گرد پٹھے متحرک ہوندے نیں۔ ہر کھنچاؤ والی ورزش نوں 10-15 سیکنڈاں لئی کرنا چاہی دا اے، تے ہر گروہ دی ورزش نوں 10 واری کرنا چاہی دا اے۔

اپنی کمر دے اطراف نوں

ہتھیلی نوں کھنچو

کندھیاں نوں کھنچو

کندھیاں نوں اندر تے باہر

PHYSIOTHERAPY HOME EXERCISE FOR MINOR STROKE_PA

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

کھنچو

بیمسٹرنگ کھنچاؤ

گھٹنے دے کمر دے ملاپ لئی کھنچاؤ

راناں دے مقربہ دا کھنچاؤ

دی طرف گھماؤ

پچھلی راناں نوں کھنچو

پٹھیاں دی مضبوطی تے پائیداری وچ بہتری لان لئی ورزش کرو

پٹھیاں دی مضبوطی وچ بہتری دا اصول:

1. تربیت وچ بڑھوتری دے عمل وچ باقاعدگی نال اضافہ کرو
2. ناقابل برداشت افعال توں قابل برداشت افعال دی طرف بڑھو

پٹھیاں دی مضبوطی وچ بہتری لانے دا تربیتی اصول

1. کم درجے دی تربیتی مشق
2. ورزش دا متواتر کثرت نال کرنا

تعداد: 2-3 گروپس فی یوم، 10-15 مرتبہ ہر گروہ دے لیے، 2-3 ایام فی ہفتہ

تھراپٹی ورزش

کھڑے ہو کے پش-اپس

کارڈز دونوں ہتھاں وچ بلند کرنا

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اک ٹانگ تے نیم اکڑوں

باہر دی طرف پاؤں اٹھان دی ورزش

گھٹنا اٹھان دی ورزش

گھٹنے جھکانا تے اپنی کمر اٹھانا

قدم اوپر رکھن دی ورزش

پنجے/ایڑیاں اٹھان دی ورزش

دھڑ نوں بائیں توں دائیں گھمانا

گھٹنے جھکانا تے کولہے دے گرد جھولنا

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

ہم آہنگی تے توازن دی مشق

اچھالنے دی ورزش

گیند نوں کندھیاں دی مدد نال دبانا

گیند نوں بائیں توں دائیں پھینکو تے پکڑو

اک لائن وچ سدھا کھڑا ہونا

گیند گھمان دی ورزش

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اک ٹانگ تے کھڑا ہونا

قدم رکھن دی ورزش

دل تے پھیپھڑیاں دی ورزش

دل تے پھیپھڑیاں دی ورزش بڑے پٹھیاں دی بنیاد تے ہوندی اے، جیسا کہ بھاگنا، سائیکل چلانا وغیرہ۔

ورزش دی شدت:
آہستہ آہستہ ورزش دی رفتار/تعداد بڑھاؤ ایتھے تک کہ کجھ حد تک تھک جاؤ۔ فیر، ایس رفتار/مقدار تے مشق 20-40 منٹاں تک، ہفتے وچ 3 واری کرو۔
تربیتی ہدف: دل دی زیادہ توں زیادہ دھڑکن دا 80٪ تا 60٪ (دل دی زیادہ توں زیادہ دھڑکن = 220 منفی عمر)

ورزش دی یاددہانیاں

- اپنی جسمانی صحت لئی مناسب کھیل دا انتخاب کرو تے ایس حد تک ورزش کرو جتنی کر سکدے او۔
- ایسے ماحول وچ ورزش کرو جتھے ہوا دا بہاؤ تے درجہ حرارت موزوں ہووے۔
- کھلاڑیاں وانگ موزوں لباس تے جوتے پہنو۔
- بہت زیادہ یا بہت تیز حرکت نہ کرو، بالخصوص گردن، کمر تے گھٹنیاں نوں زیادہ یا تیز حرکت نہ دیو۔
- ورزش دے دوران پُرسکون طور تے سانس لیو۔

ایہہ کتابچہ ایسے مریضاں لئی موزوں اے جنہاں نوں ہلکے درجے دا فالج ہویا ہووے۔ جے تساں دے ذہن وچ اس کتابچے تے دی گئی معلومات توں متعلق کوئی سوالات آون تے، براہ مہربانی اپنے فزیوتھراپسٹ دے نال رابطہ قائم کرو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved