



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ

ਸਾਧਨ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਕੜੀਆਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ, ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ, ਸੰਤੁਲਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ (ਫਰੈਕਚਰ) ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤਰਜ਼ੇ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੱਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਰਾਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ

ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵੀਂ ਬਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਹੱਡੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਹੱਡੀ ਸਾਡੇ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਨਭਰ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ 30 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਇੰਨੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਦਾ ਕਾਫੀ ਖੁਰ ਜਾਣਾ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਭੁਰਭਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਚੂਕਣਾ, ਚੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦਾ ਐਸਟਰੋਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਹੱਡੀ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗੁਆ ਬੈਠਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਬਹੁਤ ਚੋਟੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਕੜੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ



ਸਰਗਰਮੀ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ “ਵਜ਼ਨ” ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਰਾਹੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਰਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕੇਵਲ ਹੱਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਹੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ?

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਇੱਕ ਭਾਰ-ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ

ਟਾਕਰੇ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਉਹ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਰੀ-ਵੇਟਸ, ਵੇਟ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਟਾਕਰੇ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਟਾਕਰੇ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਦ ਭਾਰ ਚੱਕਣ ਵਾਲੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੁਧਾਰਨ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਲਕਣੇ ਤਲ ਤੇ ਤੁਰਨਾਂ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਗਿਆਂ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲ ਮੇਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਟਾਈ ਚੀ।

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਚੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਫਰੈਕਚਰ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਕਮੀ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਕਾਈਫੋਸਿਸ) ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਸਾਰਨ, ਬਾਂਹ, ਮੋਢੇ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਕੋਰ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਕਸਰਤ ਵਾਲਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈ ਚੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਕਦਮ ਜਾਂ ਕੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ, ਲਚਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ

ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਫਰੈਕਚਰਜ਼ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠੇ, ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਤੋਂ ਕਮਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਸੇਧਾਂ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚਿਤ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਲਿਆਉਣਾ ਮੱਧਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾ ਦਿਓ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਰੱਖੋ।

ਸਮਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ: ਪੈਦਲ ਸਟੋਰ ਜਾਓ, ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ, ਆਦਿ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣੋ

ਦਰਦ ਦਾ ਅਰਥ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗਤੀਬੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਪੱਠੇ ਜਾਂ ਨਸ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਖਿਚਿਆ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਰਹੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਅਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ, ਝੱਟਕਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਭੁੜਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ (ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਪਏ ਰਹਿਣਾ) ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਮੂਹਰੇ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਝੁਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਤਣਾਓ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਸਕਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੋ।

ਪਿੱਠ ਬਾਰੇ ਗੁਜ਼ਿਆਰ ਰਹੋ। ਭਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜਦ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਵਰਤੋ:

- ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਨਾ ਕਿ ਪਿੱਠ ਨੂੰ।
- ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁਮਾਓ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲਵੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕੋਲ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਚਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਸਰੀਰਕ ਚਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਕਿ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਮਤ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰਜ਼ੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਸਗੋਂ ਸਥੂਲ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੇ, ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਦਲ ਕੇ, ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਤਰਕੀਬੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਵਰਤ ਕੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਓਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਆਪਣੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ... ਇਸ ਲਈ ਅਜੇਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਰੋਤ

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-463-6842 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.osteoporosis.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults (ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚੁਸਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਗਾਈਡ)। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ। ਮੁਫਤ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 1-888-334-9769 ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.healthcanada.ca/paguide

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ

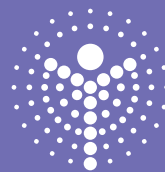
ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ !

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਹੱਡੀਆਂ ਭੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Osteoporosis Canada

1090 Don Mills Road, Suite 301
Toronto, Ontario, Canada
M3C 3R6
Tel: (416) 696-2663
Fax: (416) 696-2673
1-800-463-6842

www.osteoporosis.ca



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ।

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ "About Osteoporosis" ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਕੇ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ
89551 0931 RR0001

©March 2008
Physical Activity - Punjabi