

## सहायक टिप्पणियाँ

आरंभ करना बहुधा सबसे कठिन कार्य महसूस होता है, और इसे बनाए रखना और भी कठिन! कुछ सहायक टिप्पणियाँ निम्नलिखित हैं :

- स्वयं के साथ एक कॉट्रेक्ट बनाएं : एक नए शारीरिक क्रियाशीलता कार्यक्रम को स्थापित करने के लिए 6-12 सप्ताहों की कालावधि उचित है।
- शारीरिक क्रियाशीलता के लिए एक डायरी या कैलण्डर बनाएं - इसे ऐसे स्थान पर रखें जहाँ आप इसे प्रतिदिन देख सकें और इसमें लिख सकें।
- किसी 'मित्र' (परिवार के सदस्य या दोस्त) को अपने व्यायाम में शामिल करें और एक-दूसरे को सही मार्ग पर बनाए रखने में सहायता करें।
- अपना कार्यक्रम धीरे-धीरे आरंभ करें। अपनी नई शारीरिक क्रिया 10-15 मिनटों से आरंभ करें और फिर इसे आगे ले जाएं। अच्छे स्वास्थ्य और सेहत के लिए सप्ताह के अधिकांश दिनों में कम से कम 30 मिनटों के लिए एरोबिक प्रकाय करें। अपने कार्यक्रम को सफल बनाने का एक मौका दें। निरंतर रूप से इसका पालन करने से आप चिजयी होंगे।
- 6 सप्ताह बाद अपने कार्यक्रम का पुनरावलोकन करें - यह आपका अपना कार्यक्रम है और यह आनंददायक होना चाहिए। यदि इसका पालन करने में आपको मजा न आए, तो कुछ और करने की सोचें !
- जब आप अपनी पहली मंजिल प्राप्त कर लें, तो एक अच्छा काम पूरा करने के लिए स्वयं को पुरस्कृत करें - उसके बाद अपना अगला ध्येय आत्मविश्वास के साथ निर्धारित करें।



# ARTHRITIS NEW ZEALAND

ENABLING A BETTER QUALITY OF LIFE

KAIPONAPONA AOTEAROA

*Te whakapiki i te kounga ora*

Te Rongoa Kakiri

## Green Prescription

ग्रीन प्रिस्क्रिप्शन

ग्रीन प्रिस्क्रिप्शन (GRx) रोगी के लिए दिया गया किसी स्वास्थ्यकर्ता का लिखित परामर्श होता है जिसमें रोगी के स्वास्थ्य-प्रबंधन कार्यक्रम के तहत उसे शारीरिक रूप से क्रियाशील बने रहने की सलाह दी जाती है।

ग्रीन प्रिस्क्रिप्शन पूरे देश-भर में उपलब्ध हैं। यह सौभाग्यवश सामान्य चिकित्सक दलों और SPARC व Pharmac के बीच की साझेदारी के कारण संभव हुआ है।

इस कार्यक्रम का निर्माण लोगों को स्वस्थ और क्रियाशील बने रहने के लिए सहायता और प्रोत्साहन देने हेतु किया गया है और यह दूरभाष द्वारा, आपने-सामने और सामूहिक रूप से सहायता देने का कार्य करता है।

अपने चिकित्सक, कार्यरत नर्स या आर्थाइटिस शिक्षक से ग्रीन प्रिस्क्रिप्शन के बारे में पूछें, या आप 0800 ACTIVE (0800 228 483) पर अधिक जानकारी के लिए दूरभाष से संपर्क कर सकते हैं।

0800 ACTIVE आपके क्षेत्र में शारीरिक क्रियाशीलता कार्यक्रमों के बारे में पता लगाने में भी सहायक हो सकता है।

आर्थाइटिस न्यू जीलैंड आर्थाइटिस से ग्रस्त सभी लोगों को सहायता और जानकारी प्रदान करता है।



Provided as a service to our customers

dispensaryfirst

medicine plus advice



SPARC  
ihi AOTEAROA  
Sport & Recreation New Zealand

PUSH PLAY

www.sparc.org.nz



Artwork  
produced  
in 2007.

# ARTHRITIS NEW ZEALAND

जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना

KAIPONAPONA AOTEAROA

*Te whakapiki i te kounga ora*

शारीरिक क्रियाशीलता से अपने आर्थाइटिस का दर्द कम करें



www.arthritis.org.nz  
Hindi Translation

आर्थाइंटिस होने पर दिन-प्रतिदिन के कार्य-कलाप चुनौती से भरे हो सकते हैं और शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय बनने का विचार बहुत कठिन जान पड़ सकता है। निरंतर रूप से चलने वाली पीड़ा, जोड़ों में खिंचाव और कमजोरी अत्यधिक निराशाजनक हो सकती है। परन्तु अध्ययन यह दर्शाते हैं कि नियमित और उपयुक्त शारीरिक क्रियाशीलता आर्थाइंटिस से ग्रस्त व्यक्तियों में दर्द सहने की क्षमता, मनोभाव और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में सहायक होती है।

सभी क्षमताओं, आकारों, आयु-वर्गों और मनोवृत्तियों वाले व्यक्तियों के लिए शारीरिक क्रियाशीलता का अच्छा कार्यक्रम संभव है।

शारीरिक क्रियाशीलता के लाभों में निम्नलिखित शामिल हैं :

- जोड़ों में दर्द और खिंचाव में कमी
- जोड़ों में अधिक लचीलापन और गतिमयता
- मौस-पेशियों में अधिक दृढ़ता का विकास
- मौस-पेशियों के तनाव में गिरावट
- हड्डियों और कार्टिलेज को स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट बनाए रखना
- जोड़ों की सूजन के नियंत्रण में सहायता
- हृदय और फेफड़ों के प्रकार्य में वृद्धि
- अच्छी निद्रा-चर्या विकसित करने में सहायता
- शिथिलता, व्यग्रता और अवसाद में कमी
- वजन कम करने में सुधार होना और इसके परिणामस्वरूप कूले और घुटने जैसे भार वहन करने वाले जोड़ों पर पड़ने वाले दबाव में कमी

याद रखें : शारीरिक क्रियाशीलता का कोई भी नया कार्यक्रम आरंभ करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य लें, विशेषकर यदि आप कुछ समय के लिए क्रियाशील नहीं रहे हों या आपको कोई चिकित्सीय समस्या हो।

आपके लिए सबसे उपयुक्त प्रकार की शारीरिक क्रियाशीलता आपके आर्थाइंटिस और इससे प्रभावित जोड़ों व मौस-पेशियों पर निर्भर करता है।

व्यायाम करें, अन्यथा आपका शरीर निष्फल हो जाएगा !  
मौस-पेशियों और जोड़ों को लचीला और हृष्ट-पुष्ट बनाए रखने के लिए शारीरिक क्रियाशीलता अपरिहार्य है। निष्क्रियता से जोड़ों की दृढ़ता और गतिमयता कम हो सकती है और इसके कारण लंबे समय में आपके आर्थाइंटिस के लक्षण और भी कष्टदायी हो सकते हैं।



अपनी दवाइयों के सेवन, आराम और मनोरंजन के बीच संतुलन, स्वस्थ आहार के सेवन और जोड़-सुरक्षा तकनीकों के प्रयोग के साथ-साथ शारीरिक रूप से क्रियाशील बने रहना भी आपके स्वपबंधन कार्यक्रम का एक भाग होना चाहिए।

सामान्यतः कम संघात करने वाली शारीरिक क्रियाएं सर्वोत्तम होती हैं - इनमें से कुछ निम्नलिखित हैं :

- चलना
- तैराकी करना
- एक्वा जॉर्गिंग
- हाइड्रोथैरेपी
- साइकिल चलाना
- ताई ची



शारीरिक क्रियाओं को अपने जीवन का एक नियमित भाग बनाने का प्रयास करें; सप्ताह में कम से कम तीन बार एक अच्छी शुरुआत है।

आपको व्यायाम कैसे करना चाहिए ?

धीरे-धीरे शुरू करें, विशेषकर जब आप कुछ समय के लिए क्रियाशील नहीं रहे हों। व्यायाम के समय आपको थोड़ा सा विश्राम करने के लिए बीच में रुकना पड़ सकता है। यदि आपके किमी जोड़ को बदला गया हो, तो अपने सर्जन या फ़िज़ियोथैरेपिस्ट से इस बात की सलाह लें कि किस प्रकार की गति नहीं करनी चाहिए। शारीरिक क्रियाएं तीन प्रकार की होती हैं; अपने कार्यक्रम में इन सभी को सम्मिलित करना सबसे अच्छा रहता है।

- **हृदय-संवहन संबंधी या एरोबिक :** इससे आपका हृदय-स्पंदन और फेफड़ों के प्रकार्य बेहतर हो सकते हैं - थोड़ी-बहुत मौस फूलने के बड़े अच्छे प्रभाव होते हैं, जैसे कि चलना, साइकिल चलाना, तैराकी करना, और नाच करना।
- **सुदृढ़ करना :** इससे मौस-पेशियाँ हृष्ट-पुष्ट होती हैं जोकि जोड़ों को बेहतर रूप से सहारा देती हैं और दैनिक जीवन में उबन्न दबावों और खींच-तान को बेहतर रूप से अवशोषित कर पाती हैं।
- **लचीलापन विकसित करना :** स्ट्रेचिंग के व्यायाम आपके शरीर की गतिमयता और लचीलेपन को बढ़ाते हैं। स्ट्रेचिंग करने से पहले अपनी मौस-पेशियों को व्यायाम के लिए गर्म करना हमेशा याद रखें। ध्यानपूर्वक और धीरे-धीरे अपने शरीर को खींचें, खिंचाव को लगभग 30 सेकंडों तक बनाए रखें, और सबसे महत्वपूर्ण यह है कि यदि आपको दर्द महसूस हो तो व्यायाम रोक दें। केवल उतना ही खिंचाव करें जितना आपको सुविधाजनक लगे।

कब व्यायाम नहीं करना चाहिए ?

सीमा से परे न जाने और आर्थाइंटिस के पीड़ा-चक्र के समय अत्यधिक क्रियाशील न होने का ध्यान रखें, क्योंकि इस समय व्यायाम करने से आपके लक्षण और भी गंभीर हो सकते हैं व और भी अधिक हानि हो सकती है। इन पीड़ा-चक्रों के समय आराम करें और चक्र के समाप्त होने के बाद व्यायाम धीरे-धीरे पुनः आरंभ करें।

