

ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਦੁੱਕਵੀਂ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਜਰੂਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਿਆਂ ਨੱਚਣਾ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ (ਕੁੱਤੇ) ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣਾ ਆਦਿ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ 3-4 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਆਦਿ)
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਯੋਗਾ ਜਾਂ “ਤਾਈ ਚੀ” (tai chi))
- ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਨ ਦੇ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਕਫਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

- ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।
- ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣਾ। ਕਈ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਵੋ।

- ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

- ਕਈ ਵਾਰ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:
 - ਕਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
 - ਕਈ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
 - ਕਈ ਹੱਠ ਕਰਕੇ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਭਾਵ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉ।
- ਪੁਰਾਣੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਦਰਦ ਦੇ “ਸੀਮੇ” ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ/ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਲ ਵੱਧੇ ਭਾਵ ਕਿ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਉਸ ਮੁਕਾਮ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ 5-10% ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।
- ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਰਸਮੀ ‘ਅਭਿਆਸ’ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਧੋਣੇ ਆਦਿ)।
- ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ। ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਅਗਾਂਹ ਵਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ‘ਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਕਿਸੇ ‘ਗਰੁੱਪ’ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਸੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਇਸ ‘ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਪੇਅਨ ਬੀ.ਸੀ. ਜੈਂਟਲ ਮੂਵਮੈਂਟ ਐਂਡ ਹੋਮ ਸੀਰੀਜ਼: ਗਾਈਡਿਡ ਮੂਵਮੈਂਟ ਫੋਰ ਪੀਪਲ ਇਨ ਪੇਅਨ
- ਲਿੰਕਪਲੈਨਬੀ: ਮਾਈਂਡ-ਬਾਡੀ ਥੇਰੇਪੀ
- ਲਿੰਕਪਲੈਨਬੀ: ਮਾਡਯੂਲ ਆਨ ਮੂਵਮੈਂਟ

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।