



व्यायाम

- व्यायाम करने से आर्थाइटिस और अन्य मस्क्युलोस्केलेटल (मांसपेशियों और हड्डियों आदि से सम्बन्धित) समस्याओं के लक्षण कम करने में मदद मिल सकती है
- हल्के व्यायामों जैसे कि गर्म पानी से सम्बन्धित व्यायाम और ताई ची बहुत उपयोगी हो सकते हैं
- अपने डॉक्टर या फिज़ियोथेरेपिस्ट, व्यायाम विज्ञानी या फिटनेस पेशेवर के साथ सलाह-मशविरा करके अपने व्यायाम कार्यक्रम की योजना बनाएँ

आर्थाइटिस में 150 अलग-अलग मस्क्युलोस्केलेटल (मांसपेशियों और हड्डियों आदि से सम्बन्धित) समस्याएँ आती हैं जो मांसपेशियों, हड्डियों और/या जोड़ों को प्रभावित कर सकती हैं।

आपकी मस्क्युलोस्केलेटल प्रणाली

यह समझने के लिए कि आर्थाइटिस और अन्य मस्क्युलोस्केलेटल समस्याएँ कैसे काम करती हैं, चलिए आपकी मस्क्युलोस्केलेटल प्रणाली को बनाने वाली मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों के बारे में थोड़ी जानकारी देकर शुरूआत करते हैं।

आपके जोड़ दो हड्डियों के जुड़ने वाले स्थान को हिलाने-डुलाने की क्षमता देते हैं। **उपास्थि (नरम हड्डी)** का मज़बूत कवच दोनों हड्डियों के किनारों को ढकता है, सदमे को अवशोषित करता है और इन्हें सरलता से एक-दूसरे के ऊपर सरकने देता है। जोड़ **साइनोवियल द्रव** के ठोस कैप्सूल में ढका होता है, यह द्रव उपास्थि और जोड़ में अन्य संरचनाओं को चिकना करता है ताकि ये सरलता से संचालन करते रहें।

स्नायु (अस्थि-बंधन) एक हड्डी को दूसरी हड्डी से जोड़कर जोड़ को बांधे रखते हैं। **कण्डरे** मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ते हैं। जैसे-जैसे आपकी मांसपेशियाँ सिकुड़ती हैं, वे जोड़ को हिलाने-डुलाने के लिए हड्डियों को खींचते हैं।

आर्थाइटिस और अन्य मस्क्युलोस्केलेटल समस्याएँ जोड़ों, मांसपेशियों, हड्डियों और आसपास की संरचनाओं के सामान्य प्रकार्यों को प्रभावित करती हैं। यह कैसे होगा, यह इसपर निर्भर करेगा कि आपको कौन सी समस्या है।

मस्क्युलोस्केलेटल समस्याओं से एक या एक से अधिक जोड़ों या मांसपेशियों में दर्द, अकड़न और अक्सर सूजन हो सकती है। नियमित व्यायाम से कुछ लक्षण कम हो सकते हैं और जोड़ों की गतिशीलता तथा क्षमता में सुधार हो सकता है।

मस्क्युलोस्केलेटल समस्याओं के लिए व्यायाम करने के लाभ

आपके जोड़े चिकने होते हैं और इन्हें पोषण मिलता है

जोड़ों के दर्द और अकड़न से कुछ राहत मिलती है

लचीलेपन में सुधार होता है

मांसपेशियाँ मज़बूत होती हैं

आपके संतुलन में सुधार होता है

आपको बेहतर नींद आती है

पोस्चर (मुद्रा) बेहतर होती है

आपकी हड्डियों के घनत्व में सुधार होता है या इन्हें बनाए रखा जाता है



कुल मिलाकर स्वास्थ्य एवं फिटनेस में सुधार होता है
तनाव के स्तर कम होते हैं
आपकी मनोदशा (मूड) बेहतर होता है
स्वस्थ शारीरिक वजन बनाए रखने में आपको मदद मिलती है।

मस्कलोस्केलेटल समस्याओं के लिए व्यायाम के प्रकार

ऑस्ट्रेलियाई दिशा-निर्देश यह सुझाव देते हैं कि हमें सप्ताह में अधिकांश दिनों के लिए व्यायाम करने की कोशिश करनी चाहिए। यदि आपको पक्का पता नहीं है कि किस प्रकार के व्यायाम आपके लिए उचित हैं, तो अपने डॉक्टर, फिज़ियोथेरेपिस्ट या व्यायाम विज्ञानी से बातचीत करें। कुछ ऐसे व्यायामों का पता लगाना महत्वपूर्ण है जो आपको पसंद हों और ऐसे कई व्यायाम हैं जिनमें से आप चयन कर सकते/सकती हैं:

- ताई ची, पाइलेट्स, योगा, एरोबिक्स – आप इन्हें खुद से कर सकते/सकती हैं, या ऑनलाइन क्लासों या DVD पर अनुसरण कर सकते/सकती हैं
- तैराकी, जल व्यायाम
- कुर्सी व्यायाम
- जिम और फिटनेस केन्द्रों में कक्षाएँ
- साइकल चलाना
- टेनिस, क्रिकेट, बॉस्किटबॉल
- क्रोकेट, लॉन बॉल
- क्रियाशील वीडियो गेम्स – जैसे कि Wii Fit, Nintendo Switch
- ऑनलाइन व्यायाम
- कुत्ते को सैर कराना
- रस्सी कूदना
- फ्री वेट्स और रसिस्टेंट बैंड्स का प्रयोग करके ताकत प्रशिक्षण
- नाचना।

विभिन्नता लानी महत्वपूर्ण है

आपको अलग-अलग प्रकार के व्यायाम की ज़रूरत है जिसमें निम्नलिखित पर ध्यान दिया जाता हो:

- **लचीलापन** – स्ट्रेचिंग और हिलने-डुलने के विभिन्न प्रकार के व्यायामों से जोड़ों के लचीलेपन और आसपास की मांसपेशियों को बनाए रखने या इनमें सुधार करने में मदद मिलती है। ये आपके जोड़ों को ठीक तरीके से हिलाते-डुलाते रहते हैं और जोड़ों में अकड़न से राहत दिलाते हैं।
- **ताकत** – इन व्यायामों से मांसपेशियों में ताकत आती है, जोड़ों में स्थिरता आती है, आपकी हड्डियों के स्वास्थ्य और रोज़मर्रा के कार्य करने की आपकी क्षमता में सुधार होता है।
- **संपूर्ण फिटनेस** – ऐसे व्यायाम जिनमें आपको लगातार हिलना-डुलना पड़ता है और आपके दिल की धड़कन बढ़ती है (जैसे कि सैर करना, तैराकी, साइकल चलाना) आपके हृदय और फेफड़े के स्वास्थ्य (हृदवाहिनी प्रणाली) को सुधारने में सहायता देंगे। हो सकता है कि ये सहनशीलता में सुधार करें, वजन कम करने में सहायता दें और डायबिटीज़ जैसी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम करें। इस प्रकार के व्यायाम को एरोबिक व्यायाम, कार्डियोवास्कुलर व्यायाम या 'कार्डियो' भी कहते हैं।

प्रेरित रहना

प्रेरित होना और रहना अक्सर व्यायाम करने से जुड़ी एक बड़ी चुनौति होती है, खास करके यदि आप स्थायी समस्या और थकावट से ग्रस्त होकर जीवन व्यतीत कर रहे/रही हैं। परन्तु व्यायाम आपकी समस्या का प्रबंध करने के लिए महत्वपूर्ण है। प्रेरित रहने के लिए कुछ सुझाव यहाँ दिए गए हैं:

- मित्रों-सहेलियों के साथ व्यायाम करें
- किसी समूह या क्लास में भाग लें
- खुद को व्यायाम करने के लाभ याद दिलाएँ
- व्यायाम करना अपनी दिनचर्या का एक हिस्सा बनाएँ
- लक्ष्य निर्धारित करें
- इसे आनन्ददायक बनाएँ।

व्यायाम करते हुए सुरक्षित रहना

व्यायाम करना महत्वपूर्ण है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं, परन्तु चोट लगने से बचने या अपनी समस्या को और खराब होने से बचाने के लिए इसे सुरक्षित तरीके से करें।

आपका डॉक्टर या कसरत विज्ञानी निजी व्यायाम सलाह दे सकता है। कुछ सामान्य सुझाव यहाँ दिए गए हैं:

- नया व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से मिलें। यदि आपका जोड़ बदला गया है, तो अपने सर्जन या स्वास्थ्य पेशेवर से पूछें कि किस प्रकार की क्रियाएँ सीमित करनी चाहिए या उनसे परहेज करना चाहिए।
- व्यायाम करना शुरू करने से पहले की जांच से चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त लोगों के लिए ऐसे संभावित खतरे विशिष्ट रूप से दर्शाए जाते हैं जो उन्हें सम्भवतः शारीरिक गतिविधि के दौरान स्वास्थ्य समस्या के अधिक खतरे में डालते हैं। यह जांच या 'सुरक्षा जाल' आपको यह फैसला लेने में मदद करेगी कि क्या व्यायाम करने के संभावित लाभ खतरों की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण साबित होंगे या नहीं। Exercise & Sports Science Australia (ESSA) adult pre-exercise screening tool (व्यायाम एवं खेलकूद विज्ञान ऑस्ट्रेलिया (ई.एस.एस.ए.) का वयस्क व्यायाम-पूर्व जांच साधन) की जांच करें और इसकी चर्चा अपने डॉक्टर या व्यायाम पेशेवर के साथ करें। <https://www.essa.org.au/Public/ABSQUA/ESSA-Adult-Pre-Screening-Tool.aspx>
- पीड़ादायक, सूज हुए या गर्म जोड़ के प्रयोग वाले कोई व्यायाम न करें। इसको बजाए, जोड़ को हल्के से इसे हिलाने-डुलाने की क्रिया करें जिससे अकड़न को कम करने और संचार में सुधार करने में मदद मिले।
- हल्की शुरुआत करें और धीरे-धीरे आने वाले सप्ताहों या महीनों में अपने व्यायाम कार्यक्रम की तीव्रता को बढ़ाएँ।
- व्यायाम शुरू करने से पहले पूरी तरह वार्म अप (हल्की कसरत करके अपने शरीर को गर्म) करें। व्यायाम करने के बाद हल्की, स्थिर क्रियाएँ करके कूल डाउन करें (अपने शरीर को सामान्य स्थिति में लाएँ)।
- अच्छी तकनीक पर ध्यान दें और सुचारू रूप से हिलें-डुलें। जोड़ को गतिशीलता की आरामदेह सीमा से अधिक न हिलाएँ-डुलाएँ।
- बहुत जल्द बहुत अधिक व्यायाम करने या बहुत कठिन व्यायाम करने की कोशिश न करें। यदि आपको सांस लेने में तकलीफ हो या आपको दर्द हो, तो धीरे हो जाएँ।
- यदि किसी व्यायाम सत्र के बाद आपके जोड़ों में विशेषकर दो घंटों से अधिक की अवधि के लिए पीड़ा होती है तो अपने अगले व्यायाम सत्र की तीव्रता को कम करें।
- यदि किसी गतिविधि से आपको दर्द होता है या आपका दर्द सामान्य से अधिक हो जाता है, तो उसे करना बंद कर दें।
- व्यायाम के दौरान और इसके बाद पर्याप्त मात्रा में तरल-पदार्थ पीएँ।
- उचित कपड़े और जूते पहनें।
- अपनी आकस्मिक गतिविधि को बढ़ाएँ। जैसे कि, नजदीकी दुकानों पर गाड़ी चलाकर जाने की बजाए पैदल चलकर जाएँ।

सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- आपका डॉक्टर
 - फिज़ियोथेरेपिस्ट
 - व्यायाम विज्ञानी
 - सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र
 - Musculoskeletal Australia (मस्क्युलोस्केलेटल ऑस्ट्रेलिया)
www.msk.org.au
- MSK सहायता सेवा: 1800 263 265

हम सहायता कैसे कर सकते हैं

हमारी नर्सों से बात करने के लिए हमारी MSK सहायता सेवा को 1800 263 265 पर फोन करें या helpline@msk.org.au पर ई-मेल करें।

हम निम्नलिखित के बारे में और अधिक पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं:

- आर्थाइटिस और मस्क्युलोस्केलेटल समस्याएँ
- इन समस्याओं से ग्रस्त होते हुए अच्छे से जीवन कैसे व्यतीत करें
- दर्द का प्रबंध करना
- आने वाले वेबीनार, सैमीनार और अन्य समारोह।

और अधिक खोजबीन

- Australian Physiotherapy Association (ऑस्ट्रेलियाई फिज़ियोथेरेपी संस्था) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia (ESSA) (व्यायाम और खेलकूद विज्ञान ऑस्ट्रेलिया) (ई.एस.एस.ए) www.essa.org.au
- Better Health Channel (बेहतर स्वास्थ्य चैनल)

यदि आपको यह जानकारी उपयोगी लगी, तो [आज ही दान देकर](#) दूसरों की सहायता करने में हमारी मदद करें।