

## सक्रिय जीवन जीयें। नियमित कसरत करें

**1** चटाई पर पेट के बल लेट जाएं, हाथों को बगल में रखें ताकि आपके हाथ आपके नितंब पर रहें। आराम से जितना संभव हो सिर और कंधों को चटाई से उतना ऊपर उठाएं, कुछ सेकेन्ड तक रोक कर रखें, सिर और कंधे नीचे ले आएँ, अपने कंधों की पेशियों पर तनाव न दें, कुछ बार दोहराएं और फिर ढीला छोड़ दें।

**2** पेट के बल लेट कर, जांघ पर दबाव डाल कर अपना पैर बिना घुटना मोड़े उठाएं, 5 गिनने तक रोक कर रखें, पैर नीचे लाएं और ढीला छोड़ दें, अब बारी-बारी से दोनों पैरों से यही क्रिया दोहराएं।

**3** पीठ के बल लेट जाएं, दोनों घुटनों को ऊपर की तरफ मोड़ लें, पैरों को दबाएं और कमर को उठाएं, पांच गिनने तक रोक कर रखें और फिर ढीला छोड़ दें जितनी बार आराम से कर सकें उतनी बार दोहराएं।

**4** पीठ के बल लेट जाएं, घुटनों को सीधा रखते हुए पैरों को बारी-बारी फर्श से जितना हो सके ऊपर उठाएँ। पांच गिनने तक रोक कर रखें और उसके बाद ढीला छोड़ दें, यही क्रिया दोहराएं।

**5** पैरों को सीधा करके बैठ जाएं, अपने घुटने के नीचे एक लपेटे हुए तौलिये को रख ले, एक पैर को अपनी तरफ खींचें और उसके बाद जाँघ की पेशियों को भींच कर घुटने से फर्श पर दबाव डालें, पांच तक गिनने तक इसी अवस्था में रोक कर रखें, और उसके बाद पूरी तरह ढीला छोड़ दें।

**6** पीठ सीधी करके कुर्सी पर बैठ जाएं पैर जमीन छूते रहें, एक पैर को उठाए और घुटने को पूरी तरह से कसकर सीधा कर लें, 5 गिनने तक दोनों पैरों से बारी-बारी दोहराएं।

**7** कोई सहारा लेकर धीरे-धीरे अपने शरीर को पंजों के बल उठाएं और 5 गिनने तक उठाए रहें, उसके बाद धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में लौट आएं, फिर एड़ी पर खड़े होकर पंजों को ऊपर उठाएं, यही क्रिया दोहराएं।

**8** करवट के बल लेटें, ऊपर का पैर सीधा उठाएं, पांच गिनने तक रोक कर रखें और उसके बाद ढीला छोड़ दें, जितनी बार आराम से कर सकें, उतनी बार करें।

**9** कुर्सी पर सीधे बैठ जायें। अपने सिर एवं गर्दन को प्रत्येक दिशा में धीरे-धीरे ले जाकर उस दिशा में देखने का प्रयास करें (ऊपर, नीचे, दायें, बायें) बारी-बारी से दोहरायें।

**10** कुर्सी पर आराम से बैठ जाएं, अपने सिर के एक ओर हथेली से दबाव डालिए, और अपने सिर को हिलने मत दीजिए तथा इसे कुछ सेकेन्ड तक चूँ ही बने रहने दीजिए। दाएं, बाएं, आगे एवं पीछे से बारी-बारी से दोहराएं।

1. अपने जोड़ों के व्यायाम करें, इससे आपकी पेशियां मजबूत होती हैं और आपको सक्रिय बने रहने में मदद मिलती है, नियमित व्यायाम से धीरे-धीरे दर्द कम हो जाएगा और आपकी गतिशीलता बढ़ेगी।
2. किसी भी क्रिया को झटके से या जोर देकर न करें।
3. जहाँ तक सहज हों, वहीं तक करें, एक ही मुद्रा में बहुत देर तक न रहें।
4. व्यायाम करते समय सामान्य रूप से सांस लें, थकने से बचने के लिए व्यायाम करते समय सांस न रोकें।
5. यदि व्यायाम करने से रोग बढ़ता है तो व्यायाम करना बंद कर दें और अपने चिकित्सक से सलाह लें।
6. कमर / गर्दन दर्द से ग्रस्त मरीज खड़े खड़े आगे न झुके, भारी वजन न उठाएँ। यात्रा के दौरान झटके / धक्के से बचें।
7. सीधे तनकर बैठें / खड़े हो, झुक कर नहीं।
8. कड़े बिस्तर पर कड़ा गद्दा बिछा कर सोएं, चारपाई / खाट पर नहीं।
9. गठिया से ग्रस्त मरीज कमोड का इस्तमाल करें।
10. सपाट तलवों वाले, नीची एड़ी के मुलायम गद्देदार आरामदेह जूते / चप्पल पहनें।
11. अपने कुर्सी-टेबल को सुखद ऊँचाई पर रखें।

12. ऐसे काम करने से परहेज करें जिनसे आपके जोड़ों / पीठ पर जोर पड़ सकता है या क्षति पहुंच सकती है (उदाहरण के लिए उकड़ू, बैठना, दौड़ना, कूदना, भारी चीजें उठाना, पाल्थी मारना या घुटनों के बल बैठना इत्यादि।)
13. आहार के नियंत्रण और व्यायाम से अपना वजन घटाएं, आरथराईटिस और मोटापे के बीच सीधा सम्बन्ध है, वजन की कमी आपके जोड़ों पर तनाव कम करती है और आपके आरथराईटिस की प्रगति को धीमी करती है।
14. वजन कम करने के लिए आलू, चावल, चीनी, मीठा न खायें। नियमित तेज गति से टहलें / वाक करें। स्पोर्ट्स शू पहनकर ही वाक करें। चप्पल / सैंडल पहन कर नहीं।
15. यदि आप दर्द में राहत से संतुष्ट नहीं हैं तो अपने चिकित्सक से वैकल्पिक दर्द निवारकों के बारे में पूछें, अपने चिकित्सक को अनिद्रा और अवसाद (डिप्रेशन) जैसी कुछ निश्चित अवस्थाओं के बारे में बताएं क्यों कि वे आपका दर्द और बढ़ाती हैं।
16. दर्द निवारक औषधियों का बार-बार उपयोग करने से किडनी और लिवर की समस्याएँ हो सकती हैं और ये औषधियाँ अल्सरेशन और रक्तस्राव भी पैदा करती हैं, इसलिए अपने चिकित्सक की बताई अवधि से अधिक समय तक ये औषधियाँ न लें।

## डा. अनुराग अग्रवाल

M.S. (Ortho) FMAS FRJS (Germany) हड्डी, जोड़ रोग विशेषज्ञ एवं सर्जन

• Arthroscopy (दूरबीन विधि) • Joint Replacement (जोड़ प्रत्यारोपण) • Trauma (फ्रैक्चर) • Sports & Ligament Injury

देवपद क्लीनिक. 173 टैगोर टाउन, प्रयागराज, दूरभाष : 0532-2468222, मो0 : 7080632218