

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀ - ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵੇਂ - ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ, ਅਕੜੇਵੇਂ ਅਤੇ ਸੋਜਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਛੇਤੀ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏਗੀ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਹਾਲਾਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੁਣ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਵੱਧ ਜਾਏਗੀ। ਪਰ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ-ਮੁਕਤ, ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਇਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਵੀ ਮਾਣਿਆ ਹੈ।

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ



ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ

ਲੇਖਿਕਾ: ਡਾ. ਮੋਨੀਕਾ ਕੈਮਰਲੇਨ, MD, FRCPC

ਸ਼ੇਰਬਰੁਕ ਕਿਉਬੈਕ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਊਮੈਟਾਲੋਜਿਸਟ
ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨਸ ਆਫ ਕਿਊਬੈਕ ਲਈ
ਸਲਾਹਕਾਰ

ਵਿਹਾਰਕ, ਆਧੁਨਿਕ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟਸ ਆਫ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ (Canadian Institutes of Health Research) ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਚੰਗੀ ਹੈ?

ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫੀਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਅਤੇ ਤਸਦੀਕ-ਸ਼ੁਦਾ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਰਗੇ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਆਕੜ ਭੰਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਲਚਕੀਲੇ ਰਹਿਣ
- ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ
- ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
- ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਤੈਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੌਗਿੰਗ (ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ) ਟੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੂਹਕ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ।

ਚੀਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਕਸਰਤ, ਤਾਇ ਚੀ, ਇੱਕ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਸਮੂਹਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ, ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਮੁਦਾਇਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਾਹ ਜਾਂ ਲਕੜੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਰਸਤਿਆਂ ਉੱਪਰ ਚਲਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕ੍ਰਾਸ ਕੰਟ੍ਰੀ ਸਕੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੋਲਫ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਚੁਕਣ ਵੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੋਣ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਝਟਕੇ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਮੁਕਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰੇ

- ਕਸਰਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ, 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ "ਆਕੜ ਭੰਨਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ" ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ "ਆਕੜ ਭੰਨਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ" ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਓਨੀ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੀਚੇ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਲਿਆਓ।
- ਹਲਕੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 30 ਅਤੇ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।



ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏਗੀ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਫੋਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੀ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੇਕ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਵਸੀਲੇ

Arthritis Society (ਅਰਥ੍ਰਾਇਟਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ)

<http://arthritis.ca/manage-arthritis/living-well-with-arthritis/physical-activity-and-exercise>

Canadian Physical Activity Guide for Older Adults 65 Years & Older (65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਗਾਈਡ)

<http://www.csep.ca/en/guidelines/guidelines-for-other-age-group>

Physical Activity and Arthritis Guide (ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡ)

<http://arthritis.ca/getmedia/2102ed41-cac6-44c0-ad8e-ac5a2dcbd2a2/PhysicalActivity-ArthritisGuide.pdf>



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

ਟੋਲ ਫਰੀ:
ਫੋਨ:
ਈ-ਮੇਲ:
ਵੈਬ:

1-800-549-9799
519-925-1676

info@activeagingcanada.ca
www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
/ 本文件亦有简体中文版本。 / 本檔亦有繁體中文版本。