

ਬਹੁਤ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਠਿਨਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਅਸਥਿਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਰ ਜਾਂ ਡਾਂਸ ਪੈਟਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਪੈਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ, ਜਾਂ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਬਦਲਣਾ
- ਤਾਈ ਚੀ



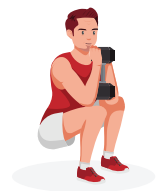
ਤਾਈ ਚੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ
ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਠਕ-ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਸਕੁਐਟ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਕਦਮ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਕਰਨਾ



ਉਠਕ-ਬੈਠਕ



ਗੱਬਲੇਟ ਸਕੁਐਟ

ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਠਿਨਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
ਉੱਚ ਜਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਉਲਟ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਇਹ ਕੜੀ ਮਿਹਨਤ ਵਾਂਗ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!

ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਲਈ ਲਚਕੀਲੇ ਬੈਂਡਾਂ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾਜਾਂ ਆਸਨ ਨੂੰ ਬਿਹਾਰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੁਐਟ, ਲੰਜ, ਹਿੰਜ, ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਜ ਕਸਰਤਾਂ
- ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਪੁਸ਼ (ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ), ਪੁਲ (ਖਿੱਚਣਾ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ (ਦਬਾਉਣ) ਕਸਰਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁੱਲ ਡਾਊਨ, ਰੋ, ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਜਾਂ ਫਲੋਰ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ
- ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਐਕਸਟਰੀਮਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਸਨ ਜਾਂ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਲੈਂਕਸ, ਸਾਈਡ ਪਲੈਂਕਸ, ਅਤੇ ਬਰਡ-ਡੋਗ (bird-dog) ਕਸਰਤਾਂ



ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ
ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੰਜ



ਸਪੇਰਟ ਦੇ ਨਾਲ
ਝੁਕ ਕੇ ਡੰਬਲ ਰੋ



ਸਾਈਡ ਪਲੈਂਕ

ਹੋਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਟਿਵ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਯੋਗਾ, ਪਾਇਲਟ, ਸੈਰ, ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਜੌਰਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।



ਯੋਗਾ



ਪਿਕਲ ਗੇਂਦ (ਬਾਲ)

ਰੀੜ੍ਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਘਰ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਮੋੜਦੇ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜਨਾ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਨਾ
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਕੋਈ ਭਾਰ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਫੜਦੇ ਹੋਏ ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜਨਾ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁੜੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ



ਕਮਰ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਝੁਕਣਾ

ਰਿਮਾਇੰਡਰ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਦੀ ਚੋਣ, ਤੀਬਰਤਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਕੀਨੇਸੀਓਲੋਜਿਸਟ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੋ। BoneFit™ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: Bonefit.ca

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1-800-463-6842
info@osteostategy.on.ca
osteostategy.on.ca

© Osteoporosis Canada.
Punjabi version, March 2024.

