

# درمیانے درجے دے فالج لئی فزیوتھراپی - گھریلو ورزش

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

"معتدل درجے دے فالج دے مریضاں" لئی موزوں

## بدن دی ورزش



آرک ورزش: آپستگی نال تندرست ہتھ تے پیر بلند کرو



کمر دی ورزش: تندرست ہتھ اٹھاؤ تے پیر نوں دوسری تنگ تے رکھو (متاثرہ حصہ اُپر ہووے)



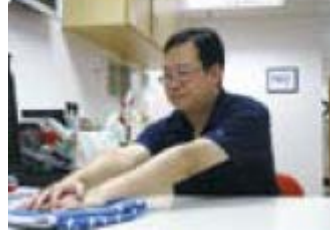
تنگ تے تنگ رکھو (تندرست حصہ اُپر ہووے): دونہاں راناں نوں قوت ثقل دا مرکز واری واری بناؤ



جھکو (تیرو) تے کمر نوں سدھا رکھو



اپنی کمر تے ہتھان نوں آگے دی طرف  
بڑھاؤ



اپنی کمر نوں دونہاں اطراف گھماؤ



اطراف وچ جھکو، کشش ثقل دے مرکز نوں اپنے تندرست تے متاثرہ ہتھان تے واری  
واری منتقل کرو

## بدن دے اوپری حصے دی ورزش



ہتھان کو ملاؤ تے آپر نوں لے جاؤ



کہیناں نوں جھکاؤ تے سیدھا کرو



ہاتھوں نوں اندر تے باہر دی طرف موڑو



کلانیوں نوں اندر تے باہر دی طرف جھکاؤ



ہتھ نوں دبانا: قوت نقل دے مرکز نو متاثر اوپری  
عضو تے رکھو



تندرست حصے دی طرف مڑو، بستر تے ہتھوں نوں رکھو، جھکو تے  
بار باری کہنیوں نوں سدھا کرو



چھڑی دے گرد ہتھوں نوں اُپر لے کے جاؤ تے نیچے  
لاؤ



ہتھ دی گرفت دی مضبوطی دی مشق، ہتھ دی لچک دی مشق

## نچلے اعضاء دی مشق



متاثرہ ٹنگ نوں اک طرف رکھو تے فیر اتوں بستر تے لے کے جاؤ



ٹنگ دے متاثرہ نچلے حصے نوں بالر تے رکھو تے اتوں آگے تے پیچھے واری واری لے کے جاؤ



اک طرف لیٹ جاؤ (متاثرہ حصہ اُپر ہووے)، متاثرہ حصے دے گھٹتے نوں اُپر تے نیچے لے جاؤ تے کھولو تے بند کرو



قوت ثقل دے مرکز نوں آہستگی توں دونہاں اطراف تے منتقل کرو





نیم اکڑوں ورزش



متاثرہ حصے دے گھٹنے نوں پرسکون رکھنا تے سدھا کرنا

## فعلی ورزش



متاثرہ حصے نوں روزمرہ زندگی وچ زیادہ استعمال کرو



کڑوٹ بدلنے دی ورزش

اتھنے دی ورزش





### چلنے تے سیڑھیاں چڑھنے دی مشق

فالج دے بعد، مریض معذوری دے مختلف درجیاں دا شکار ہو سکدا اے۔ فزیوتھراپی بنیادی طور تے فالج دے مریضاں نوں پیچیدگیاں توں بچانے وچ مدد دیندی اے، اعضاء دی کیفیت تے ہم آہنگی دی حالت نوں بہتر بناندی اے، ذاتی نگہداشت تے آزادانہ سرگرمی دی اہلیت وچ بہتری لاندی ہے تاکہ ایسے افراد معاشرے دے نال ہم آہنگی برقرار رکھ سکے۔ فالج دے مریضاں نوں فالج توں بعد چھ ماہ دے صحت یاب ہونے دے سنہری موقع توں فائدہ اٹھانا چاہی دا اے، فوری تے اک نظام دے تحت فزیوتھراپی لینی چاہی دی اے تاکہ صحت دی بحالی دی اہلیت نوں بڑھایا جا سکے تے معذوری دے امکان نوں کم کیتا جا سکے۔ یوں، او صحت دی بحالی دی تیز ترین رفتار توں فائدہ اٹھا سکدے نیں۔ حالیہ برساں وچ، فالج دے فزیوتھراپی دی ریسرچ نے ایہہ سراغ لایا اے کہ فالج دے او مریض جو بیماری دے بعد اک سال یا زائد تک مناسب فزیوتھراپی ورزش کردے نیں انہاں وچ اعضاء دی مضبوطی اندر خاطر خواہ اثر پیندا اے، ان دے پٹھیاں وچ لچک پیدا ہوندی اے، تے ہتھ تے پیر دے افعال تے گرفت وچ بہتری آندی اے۔ ایس توں قطع نظر کہ فالج کتنا عرصہ رہے، ایہہ فزیوتھراپی ورزشاں کردے رہنے دی ضرورت اے تے تھراپی توں بہترین طور تے فائدہ اٹھانے دی مشق جاری رکھنی چاہی دی اے۔ اس کتابچے وچ مذکورہ گھریلو مشقاں معتدل درج دے شکار فالج دے مریضوں لئی موزوں نیں جنہاں دے کول معاون یا مددگار خاندانی افراد موجود ہوں تاکہ اعضاء دی حرکت وچ بہتری آسکے تے گرفت دی اہلیت بڑھ سکے تے معذوری دے مختلف درجات وچ جان توں بچاؤ کیتا جا سکے۔

### ورزش دی مقدار: 2-3 گروپس فی یوم، 10-15 مرتبہ ہر گروپ، 2-3 ایام فی ہفتہ۔

ایہہ کتابچہ معتدل درجے دے فالج دے مریضوں لئی موزوں اے۔ اگر تساں دے ذہن وچ اس کتابچے توں متعلق کوئی سوالات ہوں تے، براہ مہربانی اپنے فزیوتھراپسٹ دے نال رابطہ قائم کرو۔