

# বিরতিহীন ক্লোডিকেশনের



SCAN ME

## জন্য ব্যায়াম

### বিরতিহীন ক্লোডিকেশন কি?

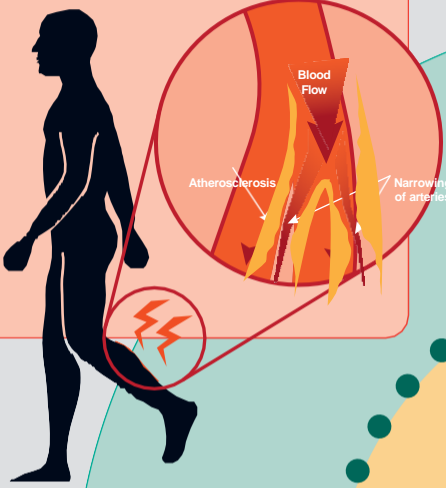
- হাঁটার সময় পায়ের পেশীতে ব্যথা বা অস্বস্তি
- সাধারণত সরু ধমনীর দ্বারা সৃষ্ট

**NICE** National Institute for Health and Care Excellence

সুপারিশকৃত ব্যায়াম  
কারো তত্ত্বাবধানে করা ব্যায়াম ক্লাসগুলি সর্বাধিক সুবিধা প্রদান করে- আপনার ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন এগুলো কি স্থানীয়ভাবে পাওয়া যায়

### ব্যায়ামের উপকারিতাসমূহ

- ব্যথা কমায়
- ভাস্কুলার পদ্ধতির প্রয়োজন নিচে নিয়ে আসে
- হাট এবং ভাস্কুলার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়
- মেজাজ উন্নত করে
- ঘুমের উন্নতি ঘটায়
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখে



আপনি যে গতিতে হাঁটতে পারবেন সে গতিতে ৩-১০ মিনিট হাঁটুন

ব্যথা কমাতে  
এবং স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে

### ব্যায়ামের জন্য নিয়মিত হাঁটুন

কিছু ভালো, আরও বেশি আরও ভালো  
এটি একটি অভ্যাস করুন

#### প্রধান সুপারিশগুলো

- প্রতি সেশনে ৩০-৬০ মিনিট হাঁটার লক্ষ্য রাখুন
- হাঁটা-বিশ্রাম-হাঁটা এই নিয়ম অনুসরণ করুন
- প্রতি সপ্তাহে ৩-৫টি সেশন

ব্যথা হ্রাস পাওয়া পর্যন্ত বিশ্রাম করুন এবং তারপর আবার হাঁটুন

পায়ে মাঝারি থেকে তীব্র ব্যথা না হওয়া পর্যন্ত চালিয়ে যান

#### পরবর্তী নির্দেশিকা

- পায়ে ব্যথা নিয়ে হাঁটতে ভয় পাবেন না - এটি আপনার কোন ক্ষতি করবে না
- ধীরে ধীরে বাড়ান - আপনার হাঁটার গতি এবং সময়
- ধৈর্য ধরুন - লক্ষণগুলির উন্নতি হতে সাধারণত কয়েক সপ্তাহ ব্যায়াম লাগে

#### সাধারণ পরামর্শ

- আরামদায়ক পোশাক পরুন এবং প্রচুর জল পান করুন
- বিশ্রামের স্থান আছে এমন হাঁটার পথ বেছে নিন
- বৈচিত্র্য যোগ করুন, অন্যদের জড়িত করুন এবং মজাদার বানান
- অসুস্থ হলে ব্যায়াম করবেন না
- আপনি যদি বুকে ব্যথা, মাথা ঘোরা বা অস্থিরতা অনুভব করেন তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিন

শক্তি বৃদ্ধি করণ এবং ভারসাম্যমূলক কার্যক্রম করুন



... সপ্তাহে অন্তত দুই দিন  
... শক্তিশালী থাকতে এবং পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে

এই অবস্থান সম্পর্কে আরও জানতে, বা সার্কুলেশন ফাউন্ডেশনে দান করতে, অনুগ্রহ করে নীচের লিঙ্কে যান বা QR কোড স্ক্যান করুন।

সার্কুলেশন ফাউন্ডেশন: [www.circulationfoundation.org.uk](http://www.circulationfoundation.org.uk)

স্মার:

Based on the BASE Expert Statement by Tew, Harwood, Ingle, et al. in The Sport and Exercise Scientist, Issue 57 (Autumn 2018), [https://www.bases.org.uk/imgs/autumn\\_2018\\_7601\\_bas\\_expert\\_statementv2\\_569.pdf](https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statementv2_569.pdf)

#### দাবিত্যাগ:

এই ইনফোগ্রাফিক একটি বৈধ ক্লিনিকাল সিদ্ধান্ত সহায়তা নয়।

#### ধন্যবাদ:

রিভিউয়ারদের যারা এই ইনফোগ্রাফিক তৈরিতে সহায়তা করেছেন, যা সার্কুলেশন

এই তথ্যের উপর যেকোন নির্ভরতার ঝুঁকি কঠোরভাবে ব্যবহারকারীর নিজের। ফাউন্ডেশন এবং নর্থমুরিয়া বিশ্ববিদ্যালয় দ্বারা সহ-অর্থায়ন করা হয়েছে।

