

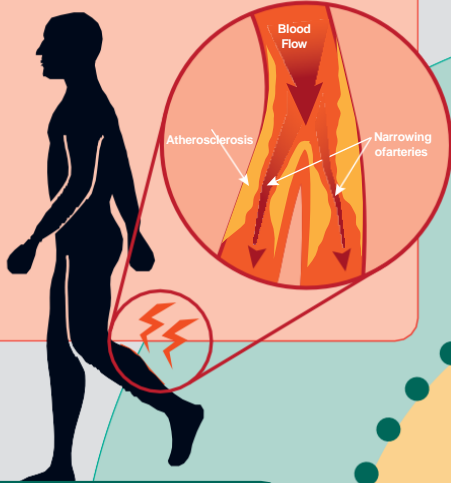
अस्थायी क्लॉडिकेशन के लिए व्यायाम



SCAN ME

अस्थाई क्लॉडिकेशन क्या होता है?

- चलते समय पैर की मासपेशियों में दर्द या असहजता
- आमतौर पर संकुचित धमनियों के कारण होता है



NICE National Institute for Health and Care Excellence

व्यायाम का सुझाव देता है पर्यवेक्षित व्यायाम कक्षाएं सबसे ज्यादा लाभ प्रदान करती हैं अपने डॉक्टर या विशेषज्ञ से पूछें कि क्या ये स्थानीय स्तर पर उपलब्ध हैं

व्यायाम के लाभ या फायदे

- दर्द में राहत
- वैस्कुलर प्रक्रियाओं की आवश्यकता में कमी लाता है
- हृदय और वैस्कुलर स्वास्थ्य को बेहतर करता है
- मनःस्थिति में सुधार
- नींद में सुधार
- स्वस्थ वजन बनाए रखता है

ऐसी गति से चलें जिसे आप 3-10 मिनट तक जारी रख सकें

पीड़ा को कम करने और सेहत में सुधार करने के लिए

व्यायाम हेतु नियमित रूप से टहलें

कुछ अच्छा है, अधिक बेहतर है, इसे एक आदत बना लें

अग्रिम मार्गदर्शन

- पैरों में दर्द होने पर चलने से न डरें - इससे आपको कोई नुकसान नहीं होगा
- धीरे धीरे अपनी चलने की गति और समय बढ़ायें
- धैर्य रखें - लक्षणों में सुधार के लिए आमतौर पर कई सप्ताह तक व्यायाम करना पड़ता है

- मुख्य सिफारिशें**
- 30 से 60 मिनट प्रति सत्र चलने का लक्ष्य रखें
 - टहलें-रुकें-टहलें नियम का पालन करें।
 - 3-5 सत्र प्रति सप्ताह

दर्द कम होने तक आराम करें और फिर चल पड़ें

जब तक पैर में मध्यम से तीव्र दर्द ना होने लगे, तब तक जारी रखें

सामान्य सुझाव

- आरामदायक कपड़े पहनें और ढेर सारा पानी पियें
- विश्राम स्थलों वाले मार्ग चुनें
- इसे मज़ेदार बनाए रखने के लिए वेरायटी अपनाएँ और दूसरों को शामिल करें
- अस्वस्थ होने पर व्यायाम ना करें
- यदि आपको सीने में दर्द, चक्कर आना या बीमारी का अनुभव हो तो चिकित्सकीय सलाह लें

स्ट्रेथनिंग एवं संतुलन संबंधी गतिविधियां करें



...सप्ताह में कम से कम दो दिन

...मजबूत बने रहने और गिरने के जोखिम को कम करने के लिए

इस स्थिति के बारे में अधिक जानने के लिए, या सर्कुलेशन फाउंडेशन को दान करने के लिए, कृपया नीचे दिए गए लिंक पर जाएं या **क्यूआर कोड** को स्कैन करें।

सर्कुलेशन फाउंडेशन: www.circulationfoundation.org.uk

स्रोत:

Based on the BASES 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_7/601_bas_expert_statementv2_569.pdf

डिस्कलेमर:

यह इन्फोग्राफिक कोई मान्य नैदानिक निर्णय एड नहीं है। अतः इसकी उपयोगिता पर निर्भरता पूर्णतः उपयोगकर्ता के स्वयं के जोखिम पर है।

धन्यवाद:

उन समीक्षकों के लिए जिन्होंने द सर्कुलेशन फाउंडेशन और नॉर्थम्ब्रिया यूनिवर्सिटी द्वारा सह-वित्त पोषित इस इन्फोग्राफिक को तैयार करने में सहायता की।

