

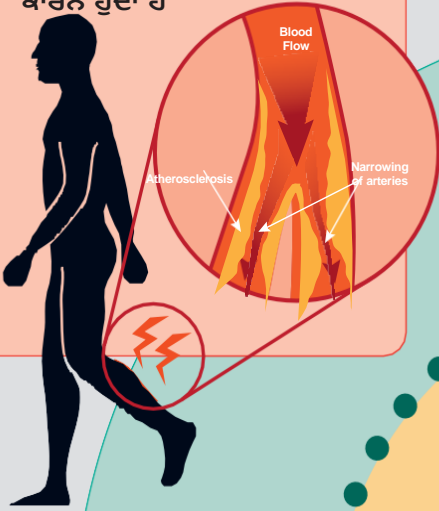
ਇੰਟਰਮਿਟੈਂਟ ਕਲੋਡੀਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਸਰਤ



SCAN ME

ਇੰਟਰਮਿਟੈਂਟ ਕਲੋਡੀਕੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਗ ਨਾੜੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



NICE National Institute for Health and Care Excellence

ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਵੈਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰੈਸੀਜਰਾਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਦਿਲ ਅਤੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਮੂਡ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਨੀਂਦ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਅਜਿਹੀ ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਚੱਲੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 3-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ
ਲਈ

ਕਸਰਤ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਰੋ

ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੈ,
ਇਸ ਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾਓ

ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੱਕ
ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ
ਚੱਲੋ

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ
ਲੱਤ ਵਿਚ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ
ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

- ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸਪੀਡ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ - ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ

ਮੁੱਖ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

- ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਸ਼ਨ 30-60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
- ਵਾਕ-ਰੈਸਟ-ਵਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਵਿਚਲਾ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ)
- 3-5 ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ

ਆਰਾਮ ਸਲਾਹ

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹੋ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਚੁਣੋ
- ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਪਣਾਓ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ

ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਐਕਟੀਵਿਟੀਸ ਵੀ ਕਰੋ



ਜਿਮ ਭਾਰੇ ਬੈਗ ਚੁੱਕਣੇ ਯੋਗਾ ਡਾਂਸ ਤਾਈ ਚੀ ਬਾਉਲਸ
... ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ
... ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: www.circulationfoundation.org.uk

ਸਰੋਤ: Sport and Exercise Scientist, Issue 57 (Autumn 2018) ਦੇ ਵਿਚ BASES Expert Statement by Tew, Harwood, Ingle, et al. ਤੇ ਅਧਾਰਤ,
https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

ਡਿਸਕਲੇਮਰ:

ਇਹ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ:

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਸੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈਲੈਂਸ ਨਿਊਟਰਿਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿ-ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

