

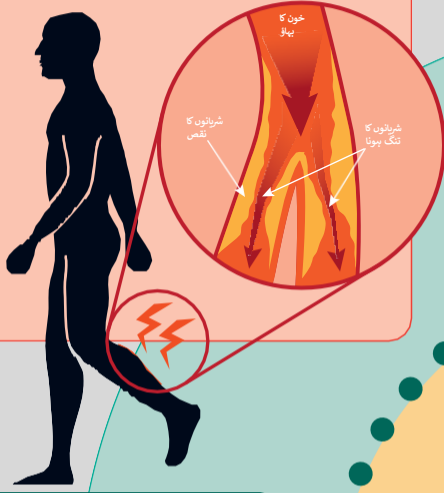
# وقفے وقفے سے ٹانگوں میں درد کے لیے ورزش



SCAN ME

## وقفے وقفے سے ٹانگوں میں درد کیا ہے؟

- چلنے کے دوران ٹانگوں کے ہٹھوں میں درد یا تکلیف.
- عام طور پر تنگ شریانیں کی وجہ سے ہوتا ہے۔



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

## ورزش کی سفارش کرتا ہے۔

زیر نگرانی ورزش کی کلاسیں سب سے زیادہ فوائد پیدا کرتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا ماہر سے پوچھیں کہ کیا یہ مقامی طور پر دستیاب ہیں۔

## ورزش

## کے فوائد

- درد کو کم کرتا ہے۔
- شریانوں کے عمل کی ضرورت کو کم کرتا ہے۔
- دل اور شریانوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔
- مزاج کو بہتر کرتا ہے۔
- نیند کو بہتر کرتا ہے۔
- صحت مند وزن کو برقرار رکھتا ہے۔

اس رفتار سے چلیں جیسے آپ 3-10 منٹ تک برقرار رکھ سکتے ہیں۔

درد کو کم کرنے اور فٹنس کو بہتر بنانے کے لیے

## ورزش کے لیے باقاعدگی سے چہل قدمی کریں

کچھ اچھا ہے، زیادہ بہتر ہے،  
اسے عادت بنائیں

اس وقت تک آرام کریں جب تک کہ درد کم نہ ہو جائے پھر دوبارہ چلیں۔

اس وقت تک جاری رکھیں جب تک ٹانگوں میں اعتدال سے مضبوط درد پیدا نہ ہو جائے۔

## مزید رہنمائی

- ٹانگوں میں درد کے ساتھ چلنے سے نہ گھبرائیں۔ اس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں ہوگا۔
- آہستہ آہستہ تعمیر کریں۔ آپ کے چلنے کی رفتار اور وقت
- صبر کریں۔ علامات کو بہتر بنانے میں عام طور پر کئی ہفتوں کی ورزش لگتی ہے۔

## کلیدی سفارشات

- فی سیشن 30-60 منٹ کی چہل قدمی مکمل کرنے کا مقصد
- چلنے پھرنے کے نمونے پر عمل کریں (مرکزی خاکہ)
- فی ہفتہ 3-5 سیشن

## عمومی نکات

- آرام دہ لباس پہنیں، پانی ساتھ رکھیں
- ان راستوں کا انتخاب کریں جن پر آرام کرنے کی جگہ ہوں۔
- مختلف قسم کی تعمیر کریں، دوسروں کو شامل کریں، اور ان سے لطف اندوز ہوں۔
- اگر آپ بیمار ہیں تو ورزش نہ کریں۔
- اگر آپ کو سینے میں درد، چکر آنا، یا بیماری کا سامنا ہو تو طبی مشورہ لیں۔

## مضبوطی اور توازن کی سرگرمیاں بھی کریں



... ہفتے میں کم از کم 2 دن  
... مضبوط رہنے اور گرنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے

اس شرط کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، یا سرکولیشن فاؤنڈیشن کو عطیہ کرنے کے لیے، براہ کرم نیچے دیے گئے لنک پر جائیں یا QR کوڈ کو اسکین کریں۔

The Circulation Foundation: [www.circulationfoundation.org.uk](http://www.circulationfoundation.org.uk)

ذریعہ:

ٹیو، پاروڈ، انگل، وغیرہ کے BASES ماہرین کے بیان کی بنیاد پر۔ کھیل اور ورزش کے سائنسدان میں، شماره 57 (خزاں 2018)، [https://www.bases.org.uk/imgs/autumn\\_2018\\_7601\\_bas\\_expert\\_statement\\_v2\\_569.pdf](https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf)

دستبرداری:

یہ انفوگرافک طبی فیصلے کی توثیق شدہ امداد نہیں ہے۔ اس معلومات پر کوئی بھی انحصار صارف کے اپنے خطرے پر ہے۔

شکریہ:

جائزہ لینے والوں کو جنہوں نے اس انفوگرافک کو تیار کرنے میں مدد کی، جو کہ تھا۔ دی سرکولیشن فاؤنڈیشن اور نارٹھمبریا یونیورسٹی کے تعاون سے مالی امداد

