

تندرست اور فعال رہنا

(Keeping Fit and Active - Urdu)



ورزش کے لیے ایک رہنما

مشمولات

3 ورزش کیوں کریں؟

4 آپ کے شروع کرنے سے پہلے

5 وارم اپ

5 1. □ گردن کی حرکت پذیری

6 2. □ کندھے کی حرکت پذیری

7 3. □ بازو کی حرکت پذیری

8 4. □ کولہے کی حرکت پذیری

8 5. □ گھٹنے کی حرکت پذیری

9 6. □ ٹخنے کی حرکت پذیری 1

9 7. □ ٹخنے کی حرکت پذیری 2

10 کھنچاؤ والی ورزشیں

10 8. □ اوپری بازو کا کھنچاؤ

11 9. □ بدن کا کھنچاؤ

12 10. □ پنڈلی کا کھنچاؤ

13 11. □ ٹانگ کا کھنچاؤ

14 مضبوطی اور توازن کی ورزشیں

14 12. □ پشت کو مضبوطی دینے والی

15 13. □ بیٹھنے سے کھڑے ہونے تک

16 14. □ ایک ہی جگہ کھڑے ہو کر گشت کرنا

17 15. □ بغل میں قدم رکھنا

مشمولات - جاری

16 □ . قدم پیچھے لے جانا 18

17 □ . ایڑی اٹھانا 19

18 □ . ایڑی اور پیر کی انگلی کا انداز 20

19 □ . ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا 21

20 □ . دیوار سے دباؤ 22

23 **ٹھنڈے ہوں**

23 **عمومی مشورہ**

24 **ذاتی نوٹس**

ورزش کیوں کریں؟

آپ کی عمر بڑھنے پر آپ کو اس بات کی واقفیت ہو سکتی ہے کہ معمول کی روزمرہ کی سرگرمیاں پہلے سے زیادہ مشکل ہیں۔ مثلاً آپ کو یوں محسوس ہو سکتا ہے کہ ایک کپ چائے بنانے کے لیے باورچی خانے تک جانے میں مزید محنت لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ یوں تو عمر رسیدہ افراد میں یہ ایک عام واقعہ ہے مگر یہ عمر رسیدگی کا ناقابل اعراض نتیجہ نہیں ہے اور آپ کے لیے اس بارے میں کچھ نہ کچھ کرنا ممکن ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چاہے آپ کی عمر جتنی بھی ہو، مستقل ورزش کے نتیجے میں پٹھے زیادہ مستحکم ہوتے ہیں، جوڑوں میں اکڑن کم ہوتی ہے اور توازن اور ہم آہنگی میں بہتری آتی ہے۔

مستقل ورزش کرنے سے روزمرہ کے کام آسان تر ہو سکتے ہیں اور گرنے کا آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے – جس کا نتیجہ سنگین چوٹ کی شکل میں برآمد ہو سکتا ہے۔

مستقل ورزش کا مطلب لازمی طور پر جم جانا نہیں ہے کیونکہ بہت ساری ایسی سرگرمیاں موجود ہیں جو آپ خود کو تندرست رکھنے کے لیے گھر پر انجام دے سکتے ہیں۔ اصل میں، یہ کتابچہ آپ کو ہلکی پھلکی ورزش کا ایک ایسا پروگرام مہیا کرنے کے لیے بنایا گیا ہے جسے آپ خود اپنے گھر میں انجام دے سکتے ہیں اور جو فعال رہنے کے بارے میں آپ کو عمومی مشورہ دیتا ہے۔



آپ کے شروع کرنے سے پہلے

آپ درج ذیل سرگرمیاں گھر پر، اپنے لیے موزوں دن کے کسی بھی وقت انجام دے سکتے ہیں۔

- اپنی ورزشیں شروع کرنے سے پہلے یاد کرنے کے لائق کچھ اہم نکات ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ نے اچھی فٹنگ والے، معاون جوتے پہنے ہیں۔
- ایک مستحکم اور بالکل سیدھی کرسی استعمال کریں۔ بیشتر ورزشوں کے لیے آپ کرسی کی پشت سے دور ہو کر بیٹھا کریں گے۔
- اپنی رفتار بنائیں، جتنی زیادہ ورزشیں کرنے میں آپ کو اطمینان محسوس ہو اتنی ورزشیں کریں۔
- ہمیشہ سب سے پہلے ورام اپ کریں۔
- اپنے پاس کافی جگہ ہونے کو یقینی بنائیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس سہارے کے لیے کوئی ٹھوس فرنیچر جیسے کچن سنک یا ورک ٹاپ موجود ہے
- ورزشیں آہستہ آہستہ اور زیر قابو انداز میں کریں۔
- یقینی بنائیں کہ کمرہ آرام دہ درجہ حرارت پر ہے۔
- تنفس کو باقاعدہ رکھیں اور ورزش کے دوران اپنی سانس روکیں نہیں۔
- اگر ورزش کے پروگرام کے دوران آپ کو طبیعت ناساز محسوس ہوتی ہے تو جاری نہ رکھیں۔ اگر دوبارہ ایسا ہوتا ہے تو اپنے GP کو بتائیں۔

تجاویز:

- ورزش کرتے وقت اچھی وضع برقرار رکھنے کو یقینی بنائیں۔
- سر اوپر ہو، کندھے پیچھے ہوں، پیٹ اندر ہو۔

وارم اپ

آپ کے ورزش شروع کرنے سے پہلے، وارم اپ کے لیے سب سے پہلے چند ایک نقل و حرکت انجام دینا اہم ہے۔ یہ آپ کے پٹھوں اور جوڑوں کو ورزش کے لیے تیار کرے گا اور گزند کو روکنے میں مدد کرے گا۔

وارم اپ والی ساری ورزشیں آپ کی کرسی پر بیٹھ کر انجام دی جاتی ہیں اور انہیں سست رفتار اور زیر قابو انداز میں کرنا چاہیے۔

□ 1. گردن کی حرکت پذیری

- اپنے دائیں کندھے کے پیچھے کی طرف نگاہ ڈالنے کے لیے اپنی گردن کو آہستگی سے گھمائیں۔
 - اس کے بعد اپنے بائیں کندھے کے پیچھے کی طرف نگاہ ڈالنے کے لیے اپنے گردن کو آہستگی سے گھمائیں۔
- اس حرکت کو ہر سمت میں 5 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 2. کندھے کی حرکت پذیری

- اپنے کندھوں کو اوپر اپنے کانوں کی سمت اچکائیں۔
- انہیں دوبارہ نیچے گرائیں۔

دونوں حرکتوں کو 5 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



- اس کے بعد دونوں کندھوں کو اپنے کانوں تک اٹھائیں، انہیں پیچھے کی طرف اور پھر نیچے لے جائیں اور آرام دیں۔



معلم کے تبصرے:

□ 3. بازو کی حرکت پذیری

- اپنے ہاتھوں کو اپنے کندھوں پر رکھیں۔
- اپنے بازوؤں کو بغل میں کھینچیں پھر واپس اپنے کندھوں پر لائیں۔
- اپنے بازوؤں کو اوپر چھت کی طرف کھینچیں پھر واپس اپنے کندھوں پر لائیں۔

5 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 4. کولھے کی حرکت پذیری

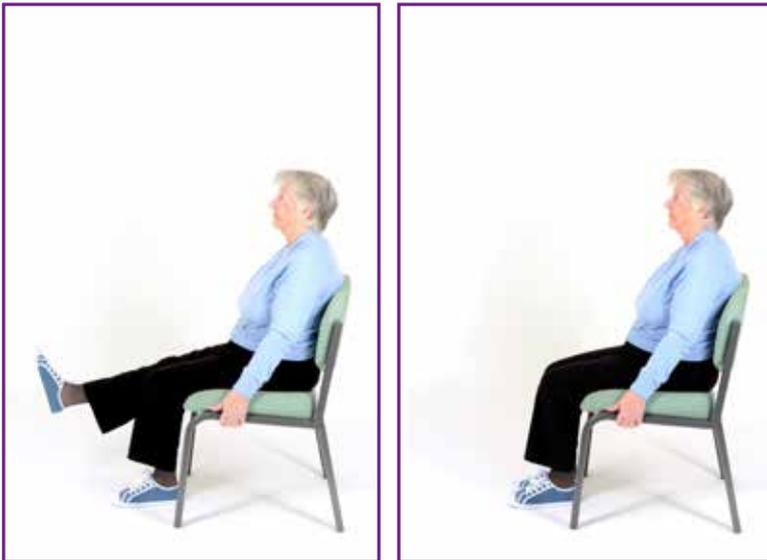
- اپنے پیروں کو ایک بار میں فرش سے اوپر اٹھائیں – گویا آپ گشت لگا رہے ہیں (لیکن بیٹھے رہ کر)۔
ہر ٹانگ پر 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 5. گھٹنے کی حرکت پذیری

- اپنی ٹانگوں کو اپنی ممکن کوشش کی حد سیدھا کریں – اپنے پیروں کو فرش سے اوپر رکھے رہیں۔
ہر ٹانگ پر 10 بار دہرائیں
(یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 6. ٹخنے کی حرکت پذیری 1

- اپنے پیروں کی انگلیوں سے فرش پر تھپتھپائیں – اپنی ایڑیوں کو اوپر اٹھائے بغیر۔



10 بار دہرائیں
(یا ___ بار دہرائیں)۔

معلم کے تبصرے:

□ 7. ٹخنے کی حرکت پذیری 2

- اپنے ٹخنوں سے حلقہ بنائیں۔
- 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

كهنچاؤ والى ورزشين

وارم اپ كے بعد كچھ كافى آسان كهنچاؤ والى ورزشين كرنا اهم هے تاكه آپ كے پڙهے ورزش كے ليے تيار هو جائين۔

□ 8. اوپرى بازو كا كهنچاؤ

اپنے دائين ہاتھ كو اوپر هوا ميں لے جائين، پھر اپنى كهنى كو موڙين اور اپنى گردن كے پيچھے نيچے لے جائين۔

كهنى كو چھت كى سمت دھكيلنے كے ليے اپنے بائين بازو كا استعمال كريں۔

- 10 كى گنتى ہونے تك اس پوزيشن كو برقرار ركھين۔
- بائين بازو كو استعمال كرتے ہوئے دبرائين۔
- 10 كى گنتى ہونے تك اس پوزيشن كو برقرار ركھين۔



معلم كے تبصرے:

□ 9. بدن کا کھنچاؤ

اپنے ہاتھوں سے اپنی چھاتی پر کراس بنائیں، اپنے دائیں کندھے کے پیچھے کی طرف نظر ڈالنے کے لیے آہستہ آہستہ مڑیں۔

- 10 کی گنتی ہونے تک اس پوزیشن کو برقرار رکھیں۔
- اپنے بائیں طرف دہرائیں۔
- 10 کی گنتی ہونے تک اس پوزیشن کو برقرار رکھیں۔



معلم کے تبصرے:

□ 10. پنڈلی کا کھنچاؤ

كرسى كے کنارے بيٹھیں اور اپنى دائیں ٹانگ كو سيدھا كريں۔
سيدھے ھو كر بيٹھیں اور اپنے پير كى انگليوں كو اپنى طرف كھينچين جبكه آپ
كى ايڑى فرش پر ھو۔

- 10 كى گنتى ھونے تك اس پوزيشن كو برقرار ركھين۔
- بائیں ٹانگ كو استعمال كرتے ھوئے دھرائين۔

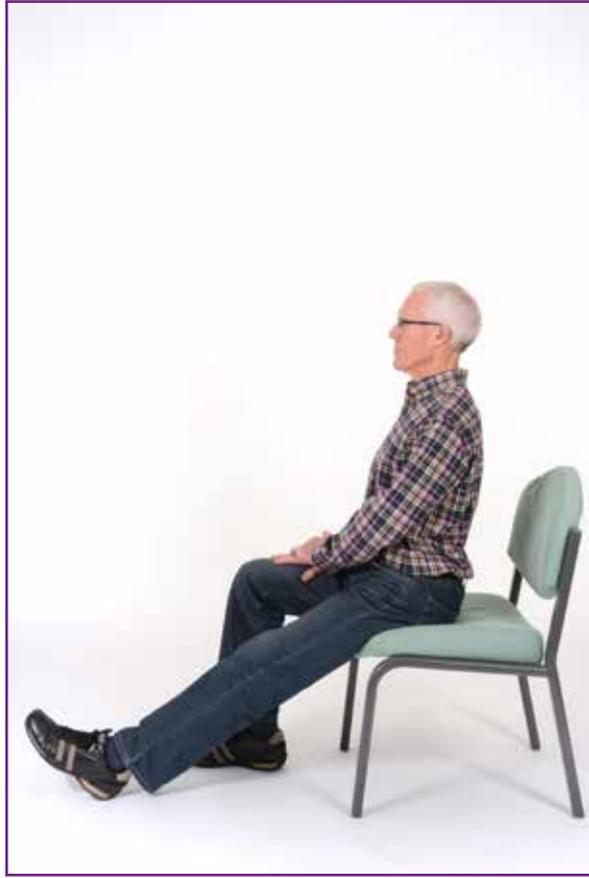


معلم كے تبصرے:

□ 11. ٹانگ کا کھنچاؤ

كرسى كے کنارے بيٹھيں - اپني دائيں ٹانگ كو سيدها كريں، اپني ايڑى فرش پر ركهے رهيں۔

- اپنے ہاتھوں کو اپنی بائیں ٹانگ پر آہستگی سے رکھیں۔
- اپنے اوپری آدھے حصے کو آہستہ آہستہ آگے کی طرف جھکائیں۔
- 10 کی گنتی ہونے تک اس پوزیشن کو برقرار رکھیں۔
- بائیں ٹانگ کو استعمال کرتے ہوئے دہرائیں۔
- 10 کی گنتی ہونے تک اس پوزیشن کو برقرار رکھیں۔



معلم كے تبصرے:

مضبوطی اور توازن کی ورزشیں

یاد رکھیں:

- ورزش کا پروگرام تب تک شروع نہ کریں جب تک آپ نے وارم اپ کی ورزشیں مکمل نہ کر لیں۔
- اگر ورزشوں کے دوران آپ کو تھکاوٹ کا احساس ہو تو رکیں اور آرام کریں۔
- ورزشوں کے دوران، ایک اچھی سیدھی پوزیشن برقرار رکھنے سے واقف رہیں۔

□ 12. پشت کو مضبوطی دینے والی

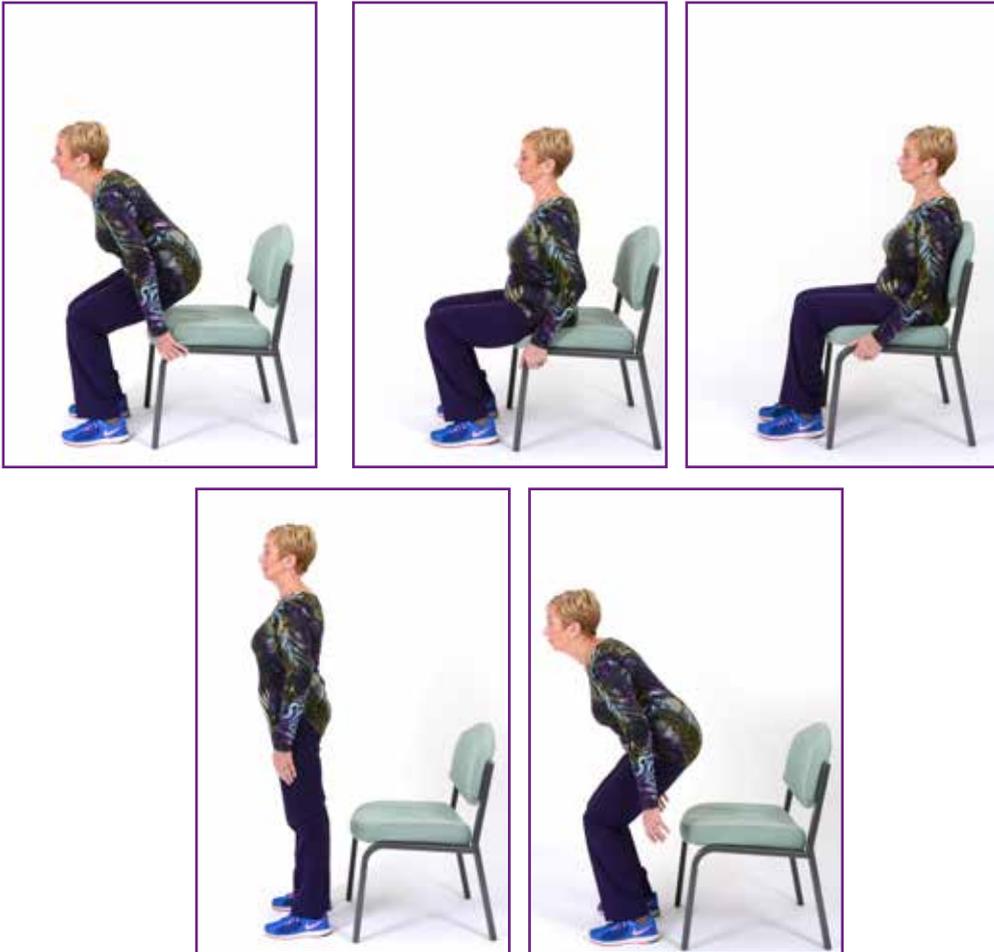
- اپنی کرسی کے سامنے والے حصے پر بیٹھیں نیز آپ کے ہاتھ آپ کے بغل میں ہوں۔
 - آہستگی سے اپنے انگوٹھوں کو باہر موڑیں اور اپنے بازوؤں کو پیچھے لے جائیں۔
 - پھر اپنے کندھے کی ہڈیوں کو ایک ساتھ بھینچیں اور اپنی انگلی کے سروں کو فرش کی طرف دھکیلیں۔
 - اپنے کندھوں کو جھکا کر اور اپنے ہاتھوں کو نیچے رکھیں۔
- 5 تک گنتی کریں۔ 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)



معلم کے تبصرے:

□ 13. بیٹھنے سے کھڑے ہونے تک

- اپنی کرسی کے کنارے آئیں۔
- اپنے ہاتھوں کو کرسی پر رکھیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے گھٹنے آپس میں نہیں مل رہے ہیں۔
- کھڑے ہوجائیں۔
- تھوڑی دیر کھڑے رہیں۔
- ایک قدم پیچھے ہٹ کر یقینی بنائیں کہ آپ اپنی ٹانگوں کے پیچھے کرسی کو محسوس کر سکتے ہیں۔
- کرسی تک پہنچنے کے لیے اپنے ہاتھ پیچھے لے جائیں (اگر ضرورت ہو) اور آہستہ اور زیر قابو انداز میں بیٹھیں۔
- ورزش کو 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

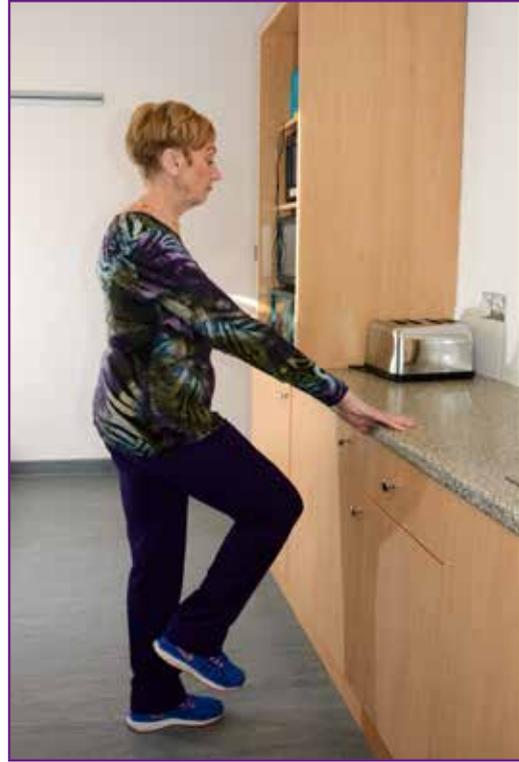
اہم بات

گھر پر ورزشیں کرتے وقت، یقینی بنائیں کہ آپ سہارے کے لیے کسی ٹھوس فرنیچر کو پکڑے ہوئے ہیں (جیسے کچن سنک یا ورک ٹاپ)۔

توازن کی ان ورزشوں میں آپ کے بہتری لانے پر، آپ کو پتہ چل سکتا ہے کہ آپ اپنے ہاتھ کے سہارے کو کم کر سکتے ہیں اور مزید آہستگی سے پکڑ سکتے ہیں۔

□ 14. ایک ہی جگہ کھڑے ہو کر گشت کرنا

- اپنے پیروں کو ایک ہی جگہ پر اوپر اٹھائیں اور نیچے کریں۔
دائیں اور بائیں پیر کو ادل بدل کرتے ہوئے۔
ہر ٹانگ پر 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 15. بغل میں قدم رکھنا

- اپنا دایاں پیر باہر بغل میں بڑھائیں۔ اپنا وزن اس ٹانگ پر ڈالیں۔
 - پیر کو واپس بیچ میں لائیں۔
 - اپنا بائیں پیر باہر بغل میں بڑھائیں۔ اپنا وزن اس ٹانگ پر ڈالیں۔
 - پیر کو واپس بیچ میں لائیں۔
- ہر ٹانگ پر 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 16. قدم پیچھے لے جانا

- اپنا دایاں پیر پیچھے کی طرف کریں۔
 - پیر کو واپس بیچ میں لائیں۔
 - اپنا بائیں پیر پیچھے کی طرف کریں۔
 - پیر کو واپس بیچ میں لائیں۔
- ہر ٹانگ پر 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 17. ایڑی اٹھانا

- اپنے پیروں کے گولوں کے اوپر کھڑے ہوجائیں اور اپنا وزن اپنے پیر کی بڑی انگلیوں پر رکھیں۔
 - 5 سیکنڈ تک گنتی کریں۔
 - اپنی ایڑی کو آہستگی سے واپس نیچے لائیں۔
 - دونوں پیر ایک ساتھ کریں۔
- ورزش کو 10 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 18. ایڑی اور پیر کی انگلی کا انداز

اس ورزش کے لیے کسی چیز کو پکڑے رہنا یاد رکھیں:

- اپنے بائیں پیر کو براہ راست اپنے دائیں پیر کے سامنے رکھیں، گویا کسی تٹی ہوئی رسی پر کھڑے ہیں۔
 - 5 تک گنتی کریں۔
 - ایک بار پھر اپنے پیروں کو ایک دوسرے کے ساتھ لائیں۔
 - اپنے دائیں پیر کو اپنے بائیں پیر کے سامنے رکھیں، گویا کسی تٹی ہوئی رسی پر کھڑے ہیں۔
 - ایک بار پھر اپنے پیروں کو ایک دوسرے کے ساتھ لائیں۔
- ورزش کو 10 بار دہرائیں۔ (یا __ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 19. ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا

- کسی چیز کو پکڑے رہنا یاد رکھیں۔
- ایک پیر فرش سے اوپر اٹھائیں۔
- اپنا توازن برقرار رکھیں۔ سیدھے کھڑے ہوں اور اچھی وضع برقرار رکھیں۔
- 5 تک گنتی کریں۔
- اپنا پیر آہستہ آہستہ واپس فرش پر رکھیں۔
- ہر ٹانگ پر 5 بار دہرائیں (یا ___ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

□ 20. دیوار سے دباؤ

- دیوار کی طرف رخ کر کے کھڑے ہونا۔
 - اپنے ہاتھوں کو کندھے کی اونچائی تک دیوار پر سیدھا رکھیں۔
 - اپنی کہنیوں کو موڑتے ہوئے آہستگی سے دیوار کی طرف جھکیں۔ اپنی پیٹھ، گولھے اور گھٹنوں کو سیدھا رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے دھکیلتے ہوئے اپنے جسم کو دیوار سے دور پیچھے دھکیلیں۔
- ورزش کو 10 بار دہرائیں۔ (یا __ بار دہرائیں)۔



معلم کے تبصرے:

ٹھنڈے ہوں

اب جبکہ آپ نے اپنی ورزشیں مکمل کر لی ہیں، براہ کرم صفحہ 12 پر لوٹیں اور کھنچاؤ والی ورزشیں پھر سے مکمل کریں۔

باقاعدہ طریقے سے ٹھنڈا ہونے کے لیے وزش 8، 9، 10 اور 11 کریں اور ٹھنڈا ہونے کے لیے ان کھنچاؤ والی ورزشوں کو 15 سیکنڈ تک روکے رکھیں۔

عمومی مشورہ

تندرست اور فعال رکھنے کا ایک بہترین طریقہ دن بھر میں کئی بار اپنی کرسی سے اٹھنا اور آس پاس ٹھلنا ہے۔ چاہے آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ زیادہ دور تک نہیں چل سکتے ہیں مگر آپ کو طویل وقفے تک بیٹھنے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس کی وجہ سے پٹھے کمزور ہو سکتے ہیں اور جوڑوں میں درد ہو سکتا ہے۔ فعال رہنے اور ورزشوں کو اپنے یومیہ معمول میں ضم کرنے کی عادت فروغ دینے کی کوشش کریں۔

اگر قابل اطلاق ہو تو آپ کے فزیوتھراپسٹ یا معلم کے ذریعہ مکمل کیا جائے:

یہ نظر ثانی شدہ ورژن کمیونٹی فالز پریوینشن پروگرام (Community Falls Prevention Programme) کے فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ کے ذریعہ اپ ڈیٹ کیا گیا تھا۔

یہ کتابچہ گریٹر گلاسگو اوسٹیو پوروسس اینڈ فالز ورکنگ گروپ (Greater Glasgow Osteoporosis and Falls Working Group) کے فالز فزیکل ایکٹیویٹی سب گروپ (Falls Physical Activity Subgroup) کے ذریعہ تیار کیا گیا تھا۔ فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ، گلاسگو رائل انفرمری کے پیش کردہ کتابچے پر مبنی۔

ہم اس کتابچے کی تیاری میں شامل تمام مریضوں کے شکر گزار ہیں۔

