

سوالشانی

﴿7﴾

آپکے سوالات اور ہمارے جوابات

پارکنسن کا مرض

اور

ورزش کی اہمیت

(اردو)

Urdu

Parkinson's and Exercise

Dr. Abdul Qayyum Rana, Neurologist

پروفیسر ڈاکٹر عبدالقیوم رانا

ایم ڈی (امریکہ) ایف آر سی پی سی (کینیڈا) ایف آر سی پی اے (برطانیہ)

نیورالوجسٹ

ورلڈ پارکنسنز پروگرام، ٹورانٹو، کینیڈا

www.pdprogram.org

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

www.pdprogram.org

Dr. A.Q. Rana. M.D.

FRCP(Canada), FRCP, (Hon-U.K)

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

ورلڈ پارکنسنز پروگرام کا مشن پارکنسن کی بیماری سے متعلق صحیح اور مکمل معلومات فراہم کرنا ہے۔ اس پروگرام کے بانی کینیڈا کے نیورالوجسٹ ڈاکٹر عبدالقیوم رانا ہیں۔ اس پروگرام کی شائیں دنیا کے مختلف ممالک میں موجود ہیں۔ مزید معلومات کے لیے آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ بھی دیکھ سکتے ہیں۔

www.pdprogram.org

پارکنسن کی بیماری کی علامات کنٹرول میں ہوں۔ ورزش کی ابتداء 10 سے 15 منٹ کے وقت سے کریں اور پھر بعد میں بڑھا کر 30 منٹ تک کر لیں تاکہ آپ کے اندر برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے۔
باقاعدہ ورزش کے پروگرام میں شامل ہونا اور ہفتے میں کم از کم 3 دن اور ہر دن کم از کم 30 منٹ کی ورزش بہت فائدہ مند ہے۔

ورزش کے دوران اگر آپ زیادہ کمزوری محسوس کریں یا ایسا محسوس ہو کہ آپ بیمار ہیں اور آپ کو نقصان کا اندیشہ ہے تو ورزش فوراً ترک کر دیں یا اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

یہ تجاویز معلومات عامہ کے لیے فراہم کی جا رہی ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

جملہ حقوق طباعت محفوظ ہیں تاہم بغیر کسی ترمیم کے فوٹو کاپی کی اجازت ہے۔ یہ بروشر مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بھی دستیاب ہیں۔

پارکنسن کی بیماری کے مریضوں کے لیے ورزش کیوں

ضروری ہے؟

اگرچہ ورزش بیماری کے بڑھاؤ کو روکنے میں مددگار ثابت نہیں ہوتی مگر اس کی علامات کو بہتر بنانے میں ضرور معاون ثابت ہوتی ہے۔ ورزش سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے

ہیں

☆ عضلات، پٹھوں اور جوڑوں کے تناؤ میں کمی

☆ عضلات اور پٹھوں کو مضبوط بنانا

☆ جسمانی توازن میں بہتری

☆ جسم کی ساخت اور وضع قطع میں بہتری

☆ دل اور تنفس کے نظام میں بہتری

☆ جسم کی چمک کو بہتر بنانا

☆ جسم کی توانائی میں اضافہ

☆ ہڈیوں کی کمزوری میں کمی

☆ ڈپریشن کی علامات میں بہتری

مجھے ورزش کب سے شروع کرنی چاہیے؟

اگر آپ پہلے سے ورزش نہیں کرتے تو فوراً ورزش شروع کریں اور اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ وہ آپ کو فزیوتھراپسٹ کے پاس بھیجنے کا انتظام کریں۔

اپنے فزیوتھراپسٹ سے مشورہ کرنا؟

فزیوتھراپسٹ فزیکل تھراپی اور ورزش کے ماہر ہوتے ہیں جو کہ آپ کو آپ کے لحاظ سے موزوں ورزش تجویز کریں گے اور جو ورزش آپ کے لیے نقصان دہ ہوگی ہے اس سے منع کریں گے۔ اس کے علاوہ وہ یہ مشورہ بھی دیں گے کہ آپ کی ورزش کا روزانہ وقت کتنا ہونا چاہیے۔

ورزش کے بارے میں چند بنیادی معلومات کیا ہیں؟

ورزش کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں

ایئروبک ورزش کرنا:-

اس ورزش سے دل اور تنفس کا نظام بہتر ہوتا ہے اس

ورزش کا کم از کم وقت 10 سے 20 منٹ روزانہ ہونا چاہیے۔

دوسروں کی مدد سے ورزش کرنا:-

اس ورزش میں مریض کی مدد کے لیے کوئی دوسرا شخص موجود ہوتا ہے۔ جو اس کے اعضاء کو حرکت دیتا ہے۔ یہ ورزش ان مریضوں کے لیے مناسب ہے جن کے لیے خود سے حرکت کرنا دشوار ہوتا ہے۔

مزاحمتی ورزش:-

اس میں بیرونی مزاحمت کے ذریعے عضلات اور پٹھوں کو مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ وزن اٹھانے کا عمل یعنی ویٹ لفٹنگ۔

ورزش کی شروعات:-

ورزش کا آغاز سادہ ورزش سے کرنا چاہیے جیسا کہ

باغبانی، پیدل چلنا، تیرنا وغیرہ، ورزش کے آغاز میں اپنے

آپ کو وارم اپ کرنا چاہئے اور اختتام پر سستانا چاہئے۔

ورزش کے لیے موزوں وقت کا انتخاب بہت ضروری ہے ایسا

وقت منتخب کریں جب آپ تھکاوٹ کا شکار نہ ہوں اور