



## ਕਸਰਤ

- ਕਸਰਤ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ (ਗੰਠੀਆ) ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ-ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੱਘੇ ਪਾਈ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਤਾਰੀ ਜੀ (ਚਾਇਨੀਜ਼) ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ), ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ (ਭੌਤਿਕ ਵਿੱਦਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ) ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰੋ।

150 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਠਿਆਂ-ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਗੰਠੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ-ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ, ਆਉ ਪੱਠਿਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਥੋੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਠਿਆਂ-ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ, ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੱਦਾ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੱਜਦਾ ਹੈ, ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਰਕਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜ ਸਾਇਨੋਵੀਅਲ ਤਰਲ ਦੇ ਇਕ ਕਠੋਰ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਲਈ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ, ਜੋੜ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਨਸਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ, ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਦੇਣ ਲਈ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੱਠਿਆਂ-ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਜੋੜਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਹਾਲਤਾਂ, ਦਰਦ, ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ, ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੈਸਟਿਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ

ਚੰਗੇਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਰਣ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚਾ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਤਨਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ  
 ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋ-ਦਸ਼ਾ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ  
 ਨਰੋਆ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

### ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਬਥੇਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੁਣੋ :

- ਤਾਹੀ ਜੀ (ਚਾਇਨੀਜ਼), ਪਿਲਾਤੀਜ਼ (ਜਰਮਨ), ਯੋਗ (ਭਾਰਤੀ), ਐਰੋਬਿਕਸ (ਹਵਾਈ ਕਲਾਬਾਜ਼ੀਆਂ) – ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖੁਦ-ਬਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਕਲਾਸਿਜ਼ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੀ.ਵੀ.ਡੀ (DVD)
- ਤੈਰਨਾ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਜਿਮ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਕੇਂਦਰ
- ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਟੈਨਿਸ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ
- ਕਰੇਕੀ, ਲਾੱਨ ਬਾਊਲਜ਼
- ਸਰਗਰਮ ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ – ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ Wii Fit, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਦੀ ਨਿਨਟੈਂਡੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Nintendo Switch)
- ਆੱਨਲਾਈਨ ਕਸਰਤਾਂ
- ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣੀ
- ਰੱਸਾ ਟੱਪਣਾ
- ਫ੍ਰੀ-ਵੇਟ ਅਤੇ ਰਿਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ
- ਨੱਚਣਾ

### ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਨਿਮਨ-ਲਿਖਤ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :

- **ਲਚਕੀਲਾ-ਪਣ** – ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਲਚਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ, ਅੰਗੜਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਤਾਕਤ** – ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ-ਪੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ** – ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਤੈਰਨਾ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (ਦਿਲ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਰੋਬਿਕ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼, ਕਾਰਡੀਓ-ਵੈਸਕੁਲਰ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ 'ਕਾਰਡੀਓ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਉਤਸਾਹਿਤ ਰਹਿਣਾ

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਜਿਊ ਰਹੇ ਹੋ ਤਦ ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ, ਅਕਸਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।
- ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝ ਪਾਉ ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ।

- ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ।
- ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿਚ ਲਉ।

### ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਕਸਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਸਬੰਧੀ ਨਿੱਜੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਮਸ਼ਵਰੇ ਹਨ :

- ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜੋੜ ਬਦਲਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਚ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਣ-ਛਾਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਲ, ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦੇ, ਕੀ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨਦਾਰ ਹਨ। Exercise & Sports Science Australia (ESSA) adult pre-exercise screening tool (ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇੰਸ ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (ਈ.ਐਸ.ਐਸ.ਏ.) ਅਡਲਟ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ) ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

[https://www.essa.org.au/Public/ABOUT\\_ESSA/Adult\\_Pre-Screening\\_Tool.aspx](https://www.essa.org.au/Public/ABOUT_ESSA/Adult_Pre-Screening_Tool.aspx)

- ਦੁਖਦੇ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜਲਣ-ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜੋੜ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸਿਲਸਲੇ ਰਾਹੀਂ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉ ਤਾਂ ਜੋ ਅਕੜਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉ। ਕਸਰਤ ਉਪਰੰਤ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ।
- ਚੰਗੀ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਿਲ-ਜੁਲ ਦੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਿਲਸਲੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋੜ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਉ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਹੋ ਜਾਉ।
- ਕਸਰਤ ਕਾਲ ਉਪਰੰਤ, ਜੇਕਰ ਦੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਾਦ ਤੱਕ, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘਟਾ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਉ।
- ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੁਭਾਵਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੇੜੇ ਤੋੜੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਉ।

### ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਕੋਲੋਂ
- ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲੋਂ
- Community Health Centre (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ)
- **Musculoskeletal Australia** (ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਕੋਲੋਂ

[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)

MSK Help Line (ਐਮ.ਐਸ.ਕੇ. ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ) : 1800 263 265

## ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1800 263 265 ਤੇ ਸਾਡੀ MSK (ਐਮ ਐਸ ਕੇ) ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au) ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ

ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

- ਗੰਠੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਆ ਜਿਉਣਾ ਹੈ
- ਪੀੜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਅਗਾਂਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੈਬੀਨਾਰ, ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਵਸਰ

## ਹੋਰ ਖੋਜਣ ਲਈ

- Australian Physiotherapy Association (ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)  
[www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)
- Exercise and Sports Science Australia (ESSA) {ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇੰਸ ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (ਈ.ਐਸ.ਐਸ.ਏ.)}  
[www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)
- Better Health Channel (ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗੀ, [ਡੋਨੇਟਿੰਗ ਟੂਡੇ](#) ਰਾਹੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।