

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼



www.sciactioncanada.ca/guidelines

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਜਾਤੀਅਤਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਕ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਟਰਾਪਲੇਜੀਆ (tetraplegia) ਅਤੇ ਪੈਰਾਪਲੇਜੀਆ (paraplegia) ਸਮੇਤ, ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਚਿਰਸਥਾਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਿਸਰਿਫਲੈਕਸੀਆ (automatic dysreflexia) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ, ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਇਹ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ, ਅਕਸਰ ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਵਾਰ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿਨਟ, ਅਤੇ
ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਸਮੂਹ ਲਈ, 8-10 ਵਾਰ ਦੇ ਦੋਹਰਾਓ ਦੇ 3 ਸੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

| ਕਿਵੇਂ...? | ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ | ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ |
|------------------|---|--|
| ਅਕਸਰ ਕਿੰਨਾ? | ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ | ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ |
| ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ? | ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। | ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੋਹਰਾਓ ਉਸਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਦੇ 8-10 ਦੋਹਰਾਓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਦੇ 8-10 ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ 3 ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। |
| ਕਿੰਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ? | ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ: ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕਠਿਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਥਕਿਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ: ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਧਿਕਤਮ ਸਮਰੱਥਾ ਤਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਥਕਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। | ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ (ਸੁਤੰਤਰ ਭਾਰ, ਕੇਬਲ ਪੁਲੀਆਂ, ਬੈਂਡਜ਼, ਆਦਿ) ਜੋ ਇੰਨੇ ਕੁ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਸੈੱਟ ਦੇ 8-10 ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸੈੱਟ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1-2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। |
| ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? | ਇਸ ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ: ਫ੍ਰੀਲਿੰਗ, ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣੀ, ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੇਡਮਿਲ ਤੇ ਚਲਣਾ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ: ਰੀਕੰਮਬੈਂਟ ਸਟੈੱਪਰ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ | ਇਸ ਟੀਚੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ■ ਸੁਤੰਤਰ ਭਾਰ ■ ਲੋਚਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡਜ਼ ■ ਕੇਬਲ ਦੀਆਂ ਪੁਲੀਆਂ ■ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ■ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਿਜਲਈ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ |