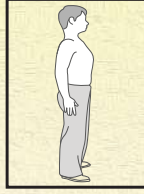


স্পনডাইলোআর্থ্রাইটিস এবং এনকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস এর ব্যায়ামসমূহ

প্রতিদিনের ব্যায়ামের নিয়ম

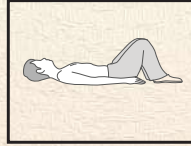
১। এইটি মূলত আপনার অঙ্গবিন্যাসে সহায়তা করে। দেয়ালের বিপরিতে নিজের শরীর সম্পূর্ণভাবে লাগিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দেয়ালের দিকে নিজেকে সজোরে শক্ত করে রাখতে হবে। এইভাবে ৫ সেকেন্ড থাকার পর আবার শিথিল করতে হবে। এইভাবে প্রায় ১০ বার করতে হবে। এই ব্যায়ামটা বিছানায় শুয়েও করা যাবে।



২। এই ব্যায়ামটা আপনার শরীরের উপরের অংশ স্বাচ্ছন্দে চলাচল করতে সাহায্য করবে। পা ফাঁকা করে কোমড়ে হাত দিয়ে দাঁড়াতে হবে। হাত ও পা সম্মুখ মুখী রেখে পেছনের দিকে তাকিয়ে (একবার ডানে ও একবার বামে) ৫ সেকেন্ড করে থাকতে হবে। এইভাবে ১০ বার করতে হবে (৫ বার ডানে ও ৫ বার বামে)। আপনি বসেও একই কাজ করতে পারেন।



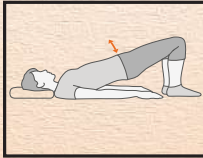
৩। এই ব্যায়ামটি আপনার পাজরের হাড়ের নড়াচড়ায় উপকার করবে, ফলশ্রুতিতে শ্বাস নিতেও সুবিধা হবে। এই ব্যায়ামটা চিত হয়ে, হাঁটু বেকিয়ে ও পায়ের তালু সোজা মাটিতে রেখে করতে হবে।



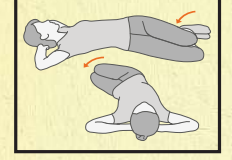
■ এই পজিশনে থেকে আপনার হাত পাজরের পাশে রেখে নাক দিয়ে সজোরে নিশ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে প্রশ্বাস ছাড়তে হবে। ৫ বার একই ভাবে ব্যায়ামটি করতে হবে।

■ একই পজিশনে থেকে এবার আপনার হাত বুকের পাজরের উপর রেখে নাক দিয়ে সজোরে নিশ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে প্রশ্বাস ছাড়তে হবে। ৫ বার একই ভাবে ব্যায়ামটি করতে হবে।

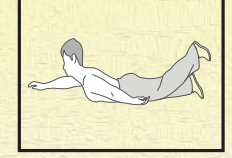
৪। এই ব্যায়ামটা চিত হয়ে, হাঁটু বেকিয়ে ও পায়ের তালু সোজা মাটিতে রেখে করতে হবে। প্রথমে পিঠ সহ পশ্চাদদেশ মাটি থেকে উঠাতে হবে এবং ৫ সেকেন্ড ধরে রাখতে হবে, পরে আবার শুরুর পজিশনে চলে যেতে হবে। এইবারে আপনার সাধ্য অনুযায়ী কয়েকবার করতে পারেন।



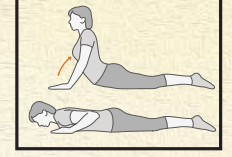
৫। এই ব্যায়ামটি আপনাকে আপনার পিঠের নিচের অংশ প্রসারণে খুবই সহায়তা করবে। চিত হয়ে শুয়ে হাঁটু বেকিয়ে ও হাতের তালু মাথার পিছে রাখতে হবে। এমন অবস্থায় হাঁটু আপনার শরীরের বামে ও ডানে বেকিয়ে রাখতে হবে। পায়ের তালু অবশ্যই মাটিতে থাকবে সম্পূর্ণ সময়। একবার বেকিয়ে ৫ সেকেন্ড ধরে রাখতে হবে এবং পরে আবার বেকাতে হবে। এইভাবে ৫ বার ব্যায়াম করতে হবে।



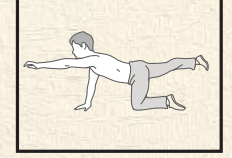
৬। এই ব্যায়ামটি আপনার অঙ্গবিন্যাস ও পিঠের মাংসপেশী শক্ত করতে সাহায্য করবে। এই ব্যায়ামটি করার জন্য আপনার উপর হয়ে শুয়ে হাত সামনের দিকে সোজা করে রাখতে হবে। আপনি বুকের নিচে একটি বালিস দিয়ে নিতে পারেন যাতে আরাম লাগে। এরপর হাত শক্ত ও সোজা রেখে একেক বার একটি পা তুলে ধরে রাখতে হবে। প্রতিটা পায়ের জন্য ৫ বার ব্যায়ামটি করতে হবে।



৭। এই ব্যায়ামটি করার জন্য উপর হয়ে শুয়ে কোমড় মাটিতে রেখে হাত দিয়ে কাঁধসহ উপরের অংশ উচু করে ধরতে হবে। পা আর কোমড় উচু করা যাবে না।



৮। এই ব্যায়ামটি আপনাকে আপনার শরীরের পিঠের উপরের ও নিচের অংশ শক্ত ও মজবুত করতে সাহায্য করবে যার ফলশ্রুতিতে আপনার অঙ্গবিন্যাস ভালো হবে। এই ব্যায়ামটি করার জন্য হাঁটু গাড়া হতে হবে। এরপর একই সময়ে ডান হাত ও বাম পা মাটি থেকে উচু করতে হবে এবং ৫ সেকেন্ড ধরে রাখতে হবে। ঠিক একই ভাবে বাম হাত ও ডান পা এর ব্যায়ামটি করতে হবে। প্রতিটা ব্যায়াম ৫ বার করে করতে হবে।



এনকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা ও নিয়ন্ত্রণ এবং ওষুধ এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নির্ধারণ ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ এর জন্য রিউম্যাটোলজি চিকিৎসকের নিয়মিত পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।