

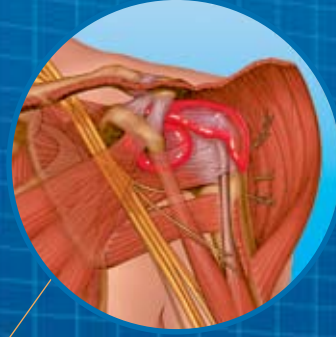
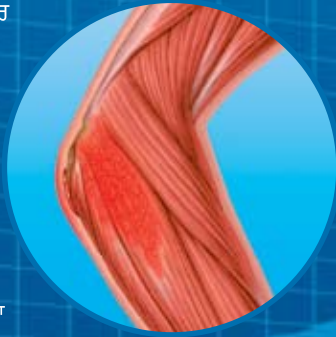
ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ

ਟੈਨਿਸ-ਕੂਹਣੀ

ਇਹ ਦਰਦਾਂ ਅਗਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ ਜਾਂ ਗੇਲਫ ਖੇਡਣਾ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨੀ, ਤਰਖਾਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਲੱਛਣ

- ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਕੜ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਸਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ

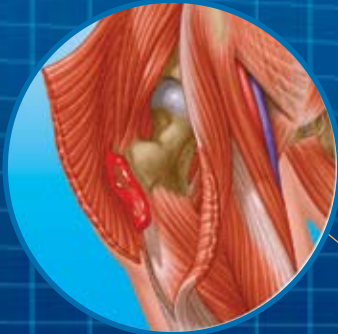


ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਕਠਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਟਣਾ, ਟੈਨਿਸ ਖੇਲਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਨਾਲ ਇਹ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਲੱਛਣ

- ਮੋਢੇ ਦਾ ਦਰਦ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- ਅਕੜਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਹਿੱਲ ਨਾ ਸਕਣਾ
- ਬਾਂਹ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਣਾ



ਚੁਲੇ ਦਾ ਬਰਸਾਈਟਿਸ

ਲੱਕ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਕੂਲਾ- ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜੋ ਪੱਟ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੌੜਨ, ਤੁਰਨ, ਦੁਖਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਸ਼ਿੰਨ ਸਪਲਿੰਟਸ (ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ)

ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਤਰ, ਗਲਤ ਬੁਟ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਸਖਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਦੌੜਾਕਾਂ/ ਅਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਦ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਸ਼ਿੰਨ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਮੱਠਾ-ਮੱਠਾ, ਪੱਸਰਿਆ ਦਰਦ
- ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਨਰਮ ਗੰਢਾਂ ਆਮ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਦਾ ਰੋਗ

ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇੱਕੋ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਭਾਵਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਖਿਚਾਓ ਕਾਰਨ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਥਿਰਕਣ ਵਾਲੇ ਹੱਥ-ਸੋਦਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਲੱਛਣ

- ਗੁੱਟ - ਦਰਦ
- ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣੀ
- ਮੁੱਠੀ ਮੀਚਣ ਵਿੱਚ ਔਕੜ ਆਉਣੀ
- ਹੱਥ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਕੜ



ਪ੍ਰੋਟੈਲੋਫਿਮੋਰਲ ਰੋਗ

ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਅਸੰਜਮੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮੋੜਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਜੰਪ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ)

ਲੱਛਣ

- ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਿੜ-ਕਿੜ
- ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਤੁਰਨ, ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਗੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ



ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

R - ਆਰ - ਰੈਸਟ

I - ਆਈ - ਆਈਸ

C - ਸੀ - ਕਮਪਰੈਸ਼ਨ

E - ਈ - ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ

Advil[®]

ਅੱਜ ਦੀ ਅਸਹਿ ਪੀੜ ਵਾਸਤੇ™

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖ਼ਮ ਕੀ ਹਨ?

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖ਼ਮ (ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਭਾਵ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਦਬਾਓ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਜੁੜੀ ਜਾਣ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਰਮ-ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਠੇ, ਜੋੜ, ਤੰਤੂਆਂ, ਨਰਮ-ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸ-ਰੱਸੀਆਂ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਦੁਰ ਪਰਭਾਵ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਗਰਦਨ, ਮੋਢਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਕਰਕੇ, ਮਸਲਾਂ ਦੇ ਪਰਬੰਧ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤਾ ਜੋਰ ਪਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਸਾਓ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰੀਰਕ ਪੇਂਜ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ (ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ, ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਲੱਦਣਾ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨਾ), ਪਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਕਰਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕੋ ਭਾਗ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਟੈਂਡਨਾਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਮਸਲ ਗਰੁੱਪਾਂ (ਜੁੱਟਾਂ) ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਓ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ, ਗੌਲਫ਼, ਬੇਸਬਾਲ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ), ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਮੋਢਿਆਂ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਖਤਾਈ, ਸੋਜ, ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਝਣ-ਝਣ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਨਾ ਫੜ ਸਕਣ
- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਾ)
- ਉਹ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਣ

ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਦੀ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਲਾਜ

ਰੈਸਟ, ਆਈਸ, ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ, ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਈ -ਰਾਈਸ)

ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਈਸ (ਰੈਸਟ, ਆਈਸ, ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ, ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ ਭਾਵ: ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਆਈਸ ਰੱਖਣੀ, ਦਬਾਉਣਾ ਤੇ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ) ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਆਮ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਰ-ਰੈਸਟ

- ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਪਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਰੱਖੋ।
- ਪਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜ/ਅੰਗ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਈ-ਆਈਸ

- ਆਈਸ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਜਖ਼ਮੀ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ਕਿਸੇ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ) ਆਈਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਵੇਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਸੀ-ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ

- ਜਖ਼ਮੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ (ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ, ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਬੱਧਰੀ) ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਜੁੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਜਸ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪੱਟੀ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਈ-ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ

- ਜਖ਼ਮੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਵਧੂ ਤਰਲ ਅੱਗੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜਸ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜਖ਼ਮੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਰਾਹਣਾ ਦੇ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦੇਵੋ।

ਆਈਸ ਬਨਾਮ ਹੀਟ

ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਆਈਸ ਪਹਿਲੋਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੋਜਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ (ਚੱਕਰ) ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਰਭਾਵਤ ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਸੇਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਖ਼ਮ ਛੇਤੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸੇਕ ਛੇਤੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੋਜਸ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਈਸ ਖੂਨ ਦੇ ਬਹਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੋਜਸ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਭਾਵਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਸਲ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚੀਸ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਕ ਖੂਨ ਦਾ ਬਹਾਓ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਸਲ ਦੇ ਖਿਚਾਊ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋੜ ਦੀ ਸਖਤੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਮੁਢਲੇ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਉੱਤੇ:

- ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ — ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਰੇਕਸ ਕਾਫੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ — ਆਪਣੀ ਡੈਸਕ/ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠ ਖੜੋ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮ ਫਿਰ ਲਵ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅੰਗਤਾਈਆਂ ਲਵੋ — ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅੰਗਤਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅੰਗ ਹਲਾਉਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਪੋਂਜ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਣ
- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਦੇ/ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆਰ ਐੱਸ ਆਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਖੇਲਣ ਸਮੇਂ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਠੰਡਿਆਂ ਕਰੋ
- ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਅੰਗਤਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਵਧਾਓ
- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ/ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗਾ ਪੋਂਜ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਦਾ ਹੀ ਸਹੀ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ (ਠੀਕ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾ, ਕੱਪੜੇ, ਪੈਡ ਆਦਿ) ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਜਾਣ
- ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਆਰਾਮ ਬਰੇਕਾਂ ਲਵੋ
- ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ
- ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ — ਜਦੋਂ ਬਕੇਵਾਂ ਬਹੁਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਰੋਕ ਦੇਵੋ
- ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ

Advil[®]

ਅੱਜ ਦੀ ਅਸਹਿ ਪੀੜ ਵਾਸਤੇ™

www.advil.ca