

انگوٹھے کے جوڑ کے درد کی ورزش کا

کتابچہ

معلومات

اور ایک

ورزشی پروگرام

خاص طور پر ان لوگوں کے لیے

جن کے انگوٹھے کے جوڑ میں درد ہے۔



FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022

انگوٹھے کے جوڑ کا درد

آپ کو یہ کتابچہ اس لیے دیا گیا ہے کیونکہ آپ کے انگوٹھے کے جوڑ میں درد یا تکلیف ہے۔

آپ کے انگوٹھے کے جوڑ کا درد کئی وجوہات کی وجہ سے ہو سکتا ہے، جن میں سے ایک انگوٹھے کے جوڑ کی اوسٹیو ارتھرائٹس (Osteoarthritis) ہو سکتی ہے۔ آپ کے انگوٹھے کے نیچے درد آپ کی روزمرہ کی زندگی کے بہت سے پہلوؤں کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ کتابچہ ان معالجین اور مریضوں کی مدد سے تیار کیا گیا ہے جن کے انگوٹھے میں درد ہے۔ یہ اس جگہ میں درد کی ایک عام وجہ، اوسٹیو ارتھرائٹس کو بیان کرتا ہے۔

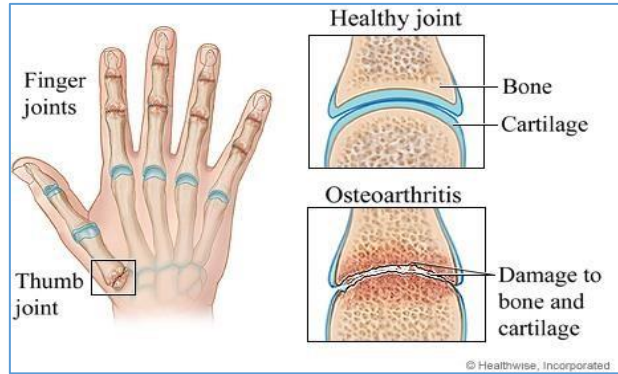
یہ کتابچہ خاص طور پر انگوٹھے کے درد پر توجہ مرکوز کرتا ہے اور قومی اور بین الاقوامی معالجین کی مدد سے وضع کردہ ورزش کا پروگرام فراہم کرتا ہے اور شائع شدہ تحقیق نے اس کی حمایت کی ہے۔ آپ کو جوڑوں کے تحفظ کا ایک کتابچہ بھی دیا گیا ہے جو عام طور پر اوسٹیو ارتھرائٹس پر بحث کرتا ہے اور درد کو کم کرنے اور آپ کے جوڑوں کو مزید نقصان سے بچانے کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنی معمول کی زندگی کو زیادہ سے زیادہ جاری رکھنے کے قابل بنانے کے طریقے پیش کرتا ہے۔

1. اس کتابچے کے درج ذیل حصے ہیں:
2. انگوٹھے کی اوسٹیو ارتھرائٹس کی وجوہات
3. انگوٹھے کی اوسٹیو ارتھرائٹس کی علامات
4. انگوٹھے کے اوسٹیو ارتھرائٹس کا علاج
5. ہاتھ کی ورزشیں۔
6. ورزش کے اہداف
7. ورزش کرنے میں رکاوٹیں اور سہولت کار
8. ورزش کی ڈائری

انگوٹھے کی اوسٹیو ارتھرائٹس کی وجوہات

انگوٹھے کی جڑ میں کارپومیٹا کارپل جوڑ (CMC جوڑ) میں اوسٹیو ارتھرائٹس اس جگہ میں درد کی سب سے عام وجہ ہے۔

سی ایم سی جوڑ اس جگہ بنتا ہے جہاں انگوٹھے کی میٹا کارپل ہڈی کلائی کی ٹریپیزیم ہڈی سے ملتی ہے۔



انگوٹھے کی جڑ میں درکار حرکت کی وجہ سے، استحکام کو برقرار رکھنے کے لیے آپ اپنی ہڈیوں کو جوڑنے والی رگوں اور گوشت والی ہڈیوں کے ڈھانچے پر انحصار کرتے ہیں۔ کسی قسم کا نقصان یا زیادہ استعمال انگوٹھے کی جڑ پر زیادہ بوجھ ڈال سکتا ہے اور انحطاط کا باعث بن سکتا ہے۔ یاد رکھنے کا ایک اچھا نکتہ یہ ہے کہ چٹکی والی سرگرمیوں کے دوران انگوٹھے کی نوک کے ذریعے ڈالا جانے والا کوئی بھی دباؤ CMC جوڑ کے ذریعے تقریباً بارہ گنا بڑھ جاتا ہے۔

بہت سے عوامل ہیں جو انگوٹھے یا انگوٹھے کی جڑ کے اوسٹیو ارتھرائٹس میں درد کا باعث بن سکتے ہیں بشمول پچھلی چوٹ، انگوٹھے کے جوڑ کی بار بار سرگرمی، یہ وراثت میں مل سکتی ہے، اور جنس سے متاثر ہو سکتی ہے۔ مردوں کے مقابلے میں اوسٹیو ارتھرائٹس کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

انگوٹھے کی اوسٹیو ارتھرائٹس (ہڈی میں درد) کی علامات

درد انگوٹھے کی اوسٹیو ارتھرائٹس سے وابستہ بنیادی علامت ہے۔ شروع میں درد حرکت یا سرگرمی کے ساتھ ہوتا ہے، مثال کے طور پر چابی موڑنا، دروازہ کھولنا، کپ اٹھانا۔ اگر اوسٹیو ارتھرائٹس بڑھتا ہے تو، غیر فعالی یا آرام کے دوران بھی درد ہو سکتا ہے۔

انگوٹھے کے گٹھیا کی (انگوٹھے کی ہڈی میں درد) دیگر علامات میں شامل ہیں:

- اشیاء کو پکڑنے میں دشواری؛
- انگوٹھے کی جوڑ پر سوجن، سختی، یا نرمی؛
- CMC جوڑ کی بڑھی ہوئی ظاہری شکل اور بدلا پورا رخ؛
- حرکت کی محدود حد۔

انگوٹھے کے اوسٹیو ارتھرائٹس (انگوٹھے کی ہڈی میں درد) کا علاج

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 3 .

انگوٹھے کے ابتدائی اوسٹیو ارتھرائٹس کو غیر جراحی علاج کے اختیارات کا استعمال کرتے ہوئے مؤثر طریقے سے منظم کیا جا سکتا ہے۔ ان علاجوں کا مقصد جوڑوں کے اترنے اور مرمت کی وجہ سے ہونے والے درد کو کم کرنا ہے:

- کچھ ادویات سوزش، سوجن اور درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے جی پی سے اس پر بات کرنی چاہیے۔
- جوڑوں میں سٹیرائیڈ انجیکشن لگائے جا سکتے ہیں۔
- خود مدد کے اقدامات جیسے جوڑوں کا تحفظ، خوراک، تکمیلی تھراپیاں وغیرہ۔

اگر آپ کی علامات بگڑ رہی ہیں، تو آپ کو اپنے جی پی یا کنسلٹنٹ سے دوسرے اختیارات پر بات کرنی چاہیے۔

ہاتھ کی ورزشیں

ورزش کے بہت سے فوائد ہیں۔ یہ سختی (اکڑ جانے) کو کم کرنے، آپ کے جوڑوں میں حرکت کو بہتر بنانے، زیادہ استعمال شدہ تنگ پٹھوں کو پھیلانے، کمزور زیر استعمال پٹھوں کو مضبوط کرنے اور حالت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے، ان ورزشوں کو ہفتے میں کم از کم 3 بار ہر بار کم از کم 20 منٹ تک دہرائیں۔ اپنی ورزش کے معمول کے حصے کے طور پر ہمیشہ وارم اپ ورزش سے شروع کریں۔

مجھے اپنے ہاتھ کی ورزش کیسے کرنی چاہیے؟

پہلے وارم اپ کریں۔

- اپنے ہاتھ کو گرم پانی کے پیالے میں رکھیں۔
- آہستہ سے اپنی انگلیوں کو سیدھے اور انگوٹھے کو چوڑا پھیلائیں اور پھر مٹھی بنائیں۔
- اپنے انگوٹھے کو دائرے کی سمت میں گھمائیں اور ایک منٹ کے بعد آپ سمت بدل سکتے ہیں۔
- کم از کم 5 منٹ تک ان نرم حرکتوں کو انجام دیں۔
- درجہ 1 ورزشوں کے ساتھ وارم اپ پر عمل کریں۔

درجہ 1 کے ساتھ شروع کریں، اور صرف اگلے درجے تک ترقی کریں، جب آپ جس درجے پر ہیں وہ آسان اور آرام دہ ہو۔

حرکت کرتے وقت اپنے انگوٹھے کے رخ کو دیکھیں اور اوپر کے دو جوڑوں کو تھوڑا سا جھکا رکھنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کے انگوٹھے کی سی شکل ہو۔

درجہ 1 کی ورزشیں

ورزش 1

مرحلہ نمبر 1

اپنے بازو اور ہاتھ کو چھوٹی انگلی کی طرف میز پر رکھیں تاکہ آپ کا انگوٹھا اوپر ہو۔ یقینی بنائیں کہ آپ کی کلائی سیدھی ہے یا تھوڑی پیچھے جھکی ہوئی ہے۔ اس سے ورزش آسان ہو جائیں گی۔

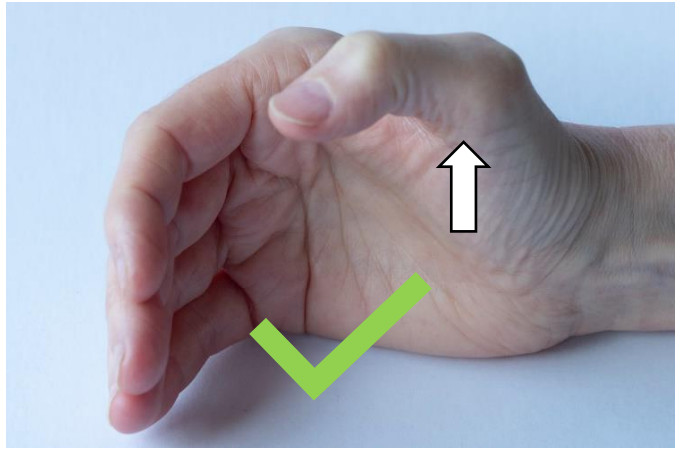


مرحلہ 2

دوسرے ہاتھ کی مدد کے بغیر، اپنے انگوٹھے کو جہاں تک ممکن ہو اوپر کی طرف اٹھائیں۔

10 سیکنڈ تک رکھیں اور 10 بار تک دہرائیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب آپ اس ورزش کو کرتے ہیں تو آپ کے انگوٹھے کے جوڑے جھکے ہوئے (مڑے ہوئے) رہیں۔



غلط!

انگوٹھے کو زیادہ بڑھانے کی کوشش نہ کریں۔ اس ورزش کو کرنے کا یہ صحیح طریقہ نہیں ہے۔



درجہ 1 - ورزش 2

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 5 .

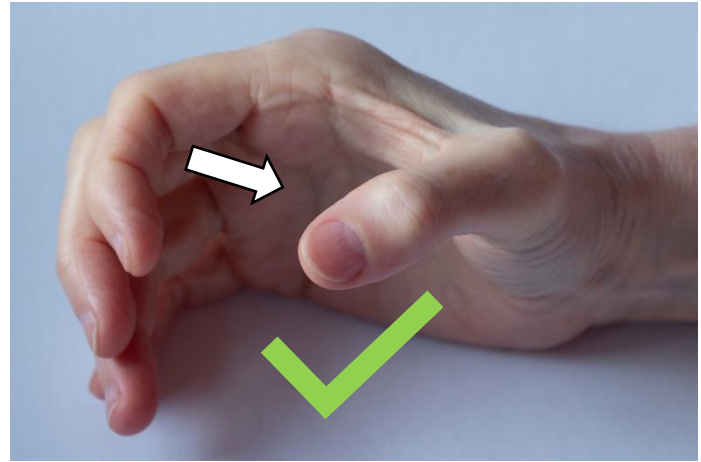
مرحلہ نمبر 1

اپنے بازو اور ہاتھ کو چھوٹی انگلی کی طرف میز پر رکھیں تاکہ آپ کا انگوٹھا اوپر ہو۔ یقینی بنائیں کہ آپ کی کلائی سیدھی ہے یا تھوڑی پیچھے جھکی ہوئی ہے - اس سے ورزشیں آسان ہو جائیں گی۔



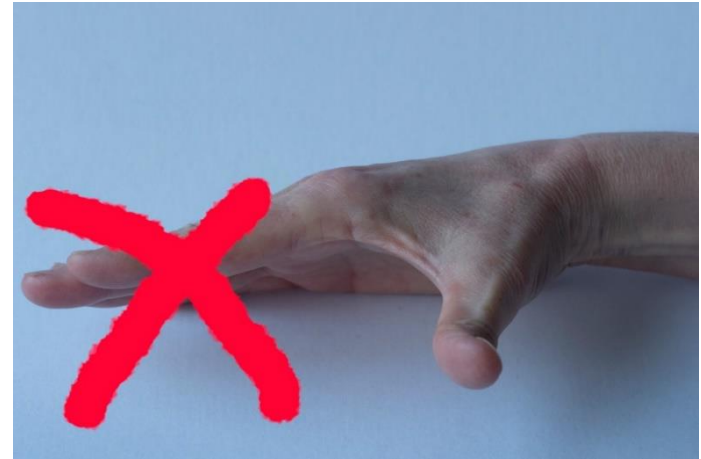
مرحلہ 2

انگوٹھے کے دونوں جوڑوں کو تھوڑا سا جھکاتے ہوئے، اپنے انگوٹھے کو چھت کی طرف اٹھاتے ہوئے اپنی ہتھیلی سے جتنا ممکن ہو دور لے جائیں۔ 10 سیکنڈ تک رہنے دیں اور 10 بار دہرائیں۔



غلط!

انگوٹھے کے جوڑوں کو پیچھے موڑنے کی کوشش نہ کریں۔



درجہ 1 - ورزش 3

اپنی کہنی کو میز پر رکھیں۔

اپنے انگوٹھے کو ہر انگلی کے اوپر رکھیں اور بدلے میں 'O' شکل بنائیں۔

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 6 .

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے انگوٹھے کے جوڑے ہمیشہ ہلکے سے جھکے ہوئے ہوں (جھکے ہوئے)۔



غلط!

انگوٹھے کے جوڑوں کو پیچھے موڑنے کی کوشش نہ کریں۔



درجہ 1 - ورزش 4

اپنی کہنی اور بازو کو میز پر رکھیں۔

"O" شکل میں اپنی انگلیوں اور انگوٹھے سے اپنے ہاتھ میں آرام دہ سائز کی گیند کو پکڑیں۔



چھوٹے مرحلوں میں اپنی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کا استعمال کرتے ہوئے گیند کو اپنے انگوٹھے کی طرف گھمائیں۔

"O" شکل کو برقرار رکھتے ہوئے گیند کو 5-10 بار گھمانے کی کوشش کریں جب آپ ایسا کرتے ہیں، آپ اضافی چیلنج کے لیے اپنے انگوٹھے سے ٹینس بال پر لائن کو فالو کر سکتے ہیں۔



جب آپ آسانی سے درجہ 1 کی ورزشیں کر سکتے ہیں تو پھر آپ وارم اپ سے براہ راست درجہ 2 کی مشقوں تک جا سکتے ہیں۔

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورزش 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 7 .

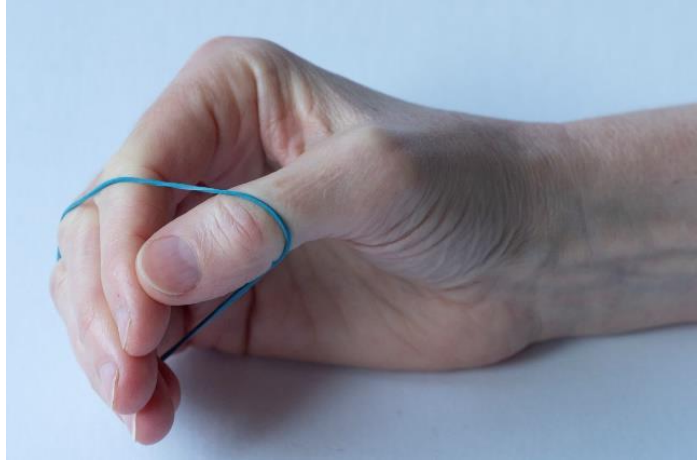
درجہ 2 کی ورزشیں

سب سے پہلے وارم اپ ورزش کریں (صفحہ 4) اپنے ہاتھ کو گرم پانی میں آہستہ سے گھمائیں۔

درجہ 2 کی باقی مشقیں مضبوط ترین ریڈ بینڈ کے ساتھ کریں جسے آپ آرام سے اپنے انگوٹھے اور ہتھیلی کے گرد پھیلا سکتے ہیں۔

درجہ 2 - ورزش 1

آرام سے اپنے ہاتھ سے شروع کریں اور ایک ریڈ بینڈ آپ کے انگوٹھے کے گرد کراس کرتے ہوئے ہاتھ کے گرد رکھیں جیسا کہ بائیں طرف کی تصویر میں ہے۔

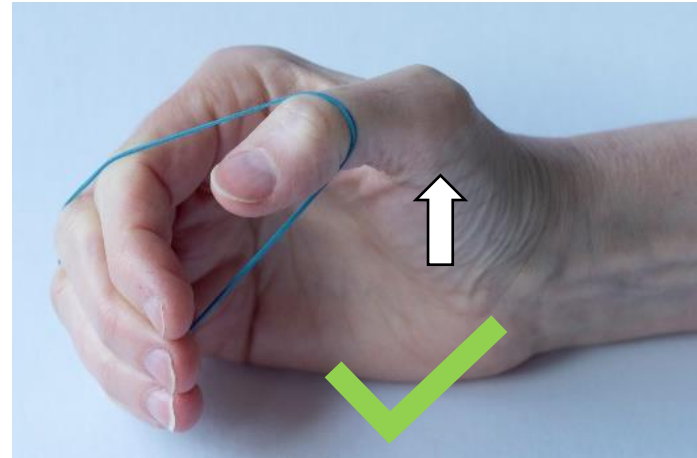


انگوٹھے کو جہاں تک ممکن ہو اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے بینڈ کو آہستہ آہستہ کھینچیں جبکہ انگوٹھے کے دونوں جوڑوں کو تھوڑا سا جھکا رکھیں۔

اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ حرکت کے دوران کلائی آگے کی طرف نہ جھکے۔

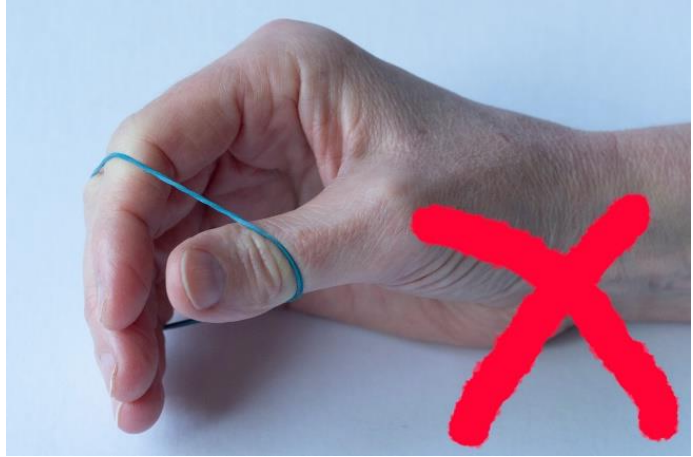
5 سیکنڈ تک رکھیں پھر آہستہ آہستہ نیچے کریں اور 10 بار تک دہرائیں۔

جب آپ اس ورزش کو آسانی سے انجام دے سکتے ہیں، تو ایک مضبوط بینڈ میں تبدیل کریں۔



غلط!

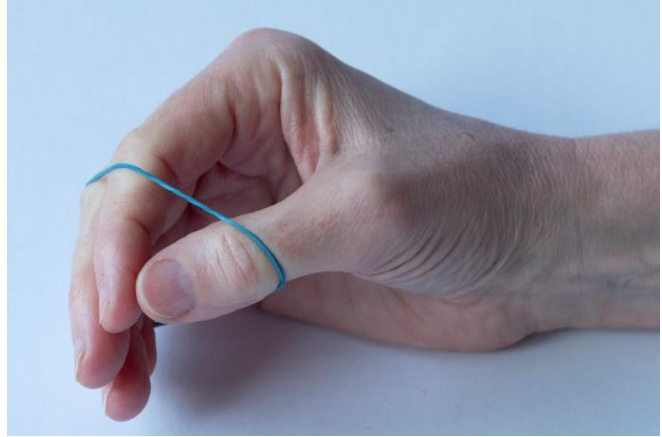
انگوٹھے کے جوڑ کو پیچھے موڑنے کی کوشش نہ کریں یا کلانی کو آگے نہ لائیں۔



درجہ 2 - ورزش 2

مرحلہ نمبر 1

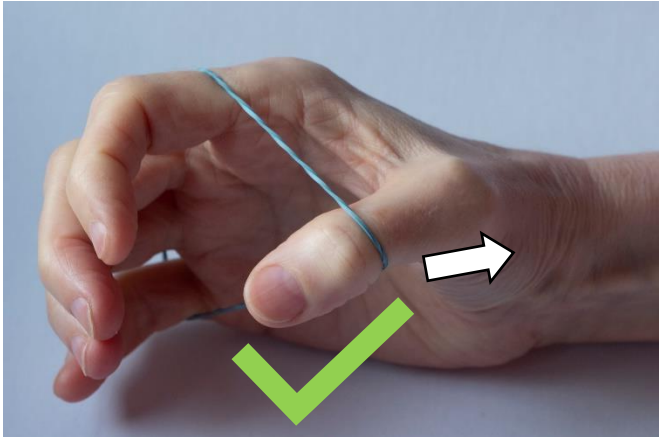
اپنے ہاتھ کو آرام سے شروع کریں اور ایک ریڑ بینڈ آپ کے انگوٹھے کے گرد کراس کرتے ہوئے ہاتھ کے گرد رکھیں جیسا کہ بائیں طرف کی تصویر میں ہے۔



مرحلہ 2

انگوٹھے کے اوپری جوڑ کو جھکا رکھیں اور اپنے انگوٹھے کو اپنے مخالف کندھے کی طرف اوپر اٹھائیں جبکہ انگوٹھے کو ہتھیلی سے جتنا دور ہو سکے دور رکھیں۔

دونوں انگوٹھے کے جوڑوں کو تھوڑا سا جھکاتے ہوئے انگوٹھے کو ابستہ ابستہ نیچے کرتے ہوئے انگوٹھے کو دوبارہ شروع کی پوزیشن (مرحلہ 1) پر آرام کریں۔



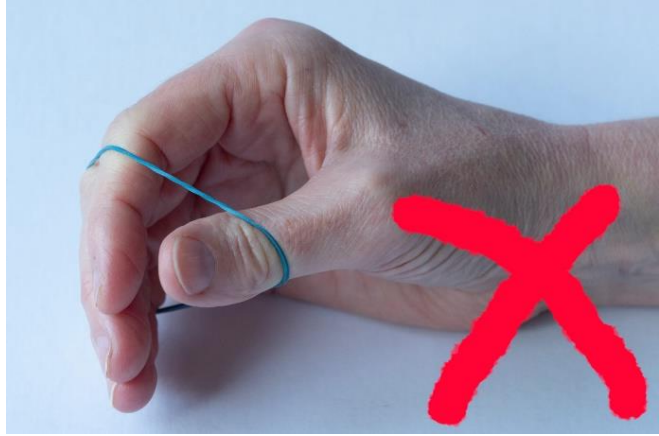
FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 9 .

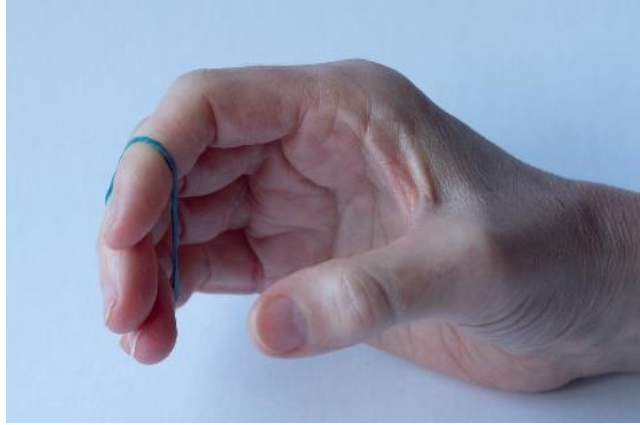
غلط!

انگوٹھے کے جوڑ کو پیچھے موڑنے کی کوشش نہ کریں یا کلائی کو آگے نہ لائیں۔

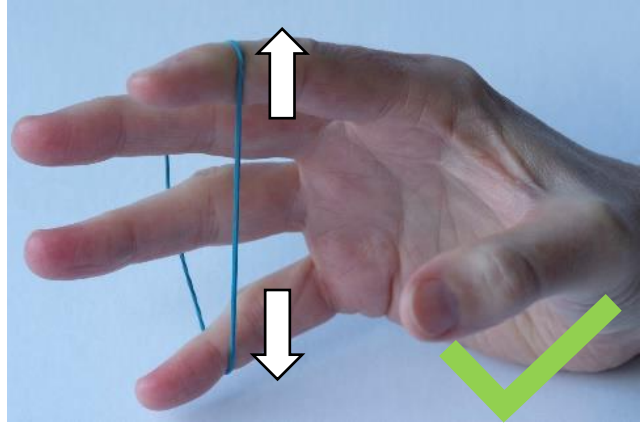


درجہ 2 - ورزش 3

اپنے آرام دہ ہاتھ سے شروع کریں اور اپنی انگلیوں کے گرد ربڑ بینڈ رکھیں جیسا کہ دائیں طرف کی تصویر میں ہے۔



اپنے انگوٹھے کو "C" کی شکل کے موڑ میں رکھتے ہوئے، اپنی انگلیوں کو الگ الگ پھیلائیں اور آپ کو اپنے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کے پٹھوں کو دیکھنا چاہیے۔ 5 سیکنڈ کے لئے کریں اور آہستہ آہستہ آرام کریں۔ 10 بار دہرائیں۔



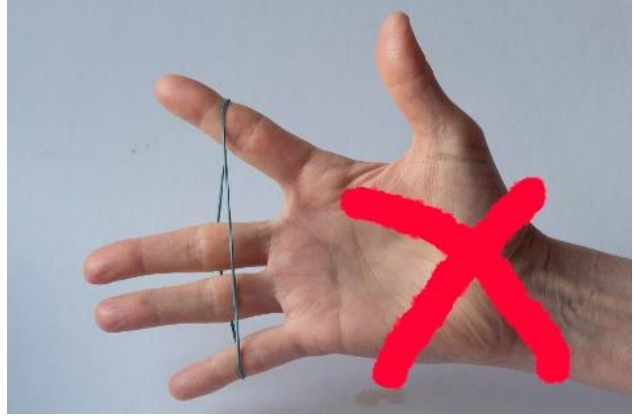
FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 10 .

غلط!

انگوٹھے کے جوڑ کو پیچھے موڑنے کی کوشش نہ کریں یا کلائی کو آگے نہ لائیں۔



درجہ 2 - ورزش 3

درجہ 1- ورزش 3 کو دہرائیں، اپنے انگوٹھے سے ہر ایک انگلی کو "O" کی شکل میں چھوئیں، لیکن اب "O" کو برقرار رکھتے ہوئے اسے ہلکی چٹکی بنانے کے لیے تھوڑا سا دباؤ ڈالیں۔

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 11 .

درجہ 3 کی ورزشیں

جب آپ آسانی سے درجہ 2 کی ورزشیں کر سکتے ہیں تو پھر آپ وارم اپ سے براہ راست درجہ 3 کی مشقوں تک جا سکتے ہیں۔

درجہ 3 – ورزش 1

پہلے وارم اپ ورزش کریں (صفحہ 4)۔

درجہ 3 – ورزش 2: 4 مختلف چٹکی کے (چٹکی والے) کام

ان کاموں کی مشق کریں جہاں آپ اپنے انگوٹھے کو چٹکی بھرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں، (لیکن بہت کم طاقت استعمال کرنے کی کوشش کریں) مثلاً لکھنا، پلیٹیں پکڑنا، کپڑوں کے کھونٹے کھولنا، کاغذ کی چادریں پھاڑنا۔

جب آپ یہ کام کرتے ہیں، تو توجہ آپ کے انگوٹھے کی شکل پر ہوتی ہے۔ انگوٹھے کے دونوں جوڑوں کو تھوڑا سا جھکا، اور کلانی کو تھوڑا سا بڑھاتے رہیں۔

اپنے انگوٹھے کو دیکھنے کے لیے وقت لیں اور اپنے انگوٹھے کے جوڑوں کو لائن میں رکھنے کی کوشش کریں۔ کوشش کریں کہ انہیں پیچھے کی طرف جھکنے نہ دیں۔ کاموں کے درمیان اپنے ہاتھ اور انگلیوں کو کھینچیں۔

مندرجہ ذیل تصاویر چوٹکی کے کاموں کو کرنے کا صحیح اور غلط طریقہ دکھاتی ہیں۔

1. لکھنے کی مشق کریں مثلاً انگوٹھے کی صحیح پوزیشن کو 5 بار استعمال کرتے ہوئے اپنا نام اور پتہ۔

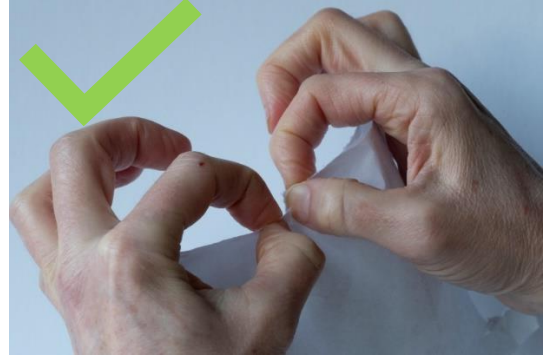


2. انگوٹھے کی صحیح پوزیشن کا استعمال کرتے ہوئے 10 بار کاغذ کے ٹکڑے کو آدھے حصے میں پھاڑنے کی مشق کریں۔

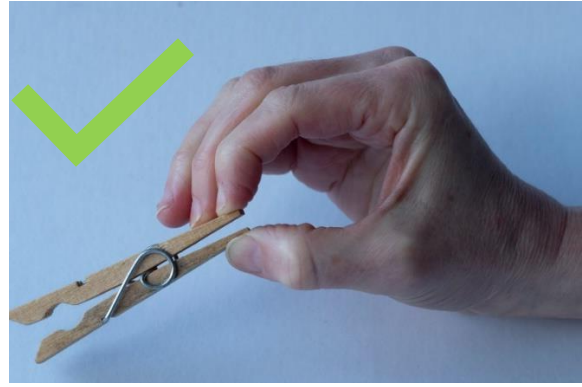
FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 12 .



3. ایک کھونٹی کو کھولنے کے لیے پہلے اسے آہستہ سے نچوڑنے کی مشق کریں، اور مضبوط ہوتے جائیں کیونکہ آپ آسانی سے "O" پوزیشن کو پکڑ سکتے ہیں۔ یہ 5 بار کریں۔



4. 5 بار انگوٹھے کی صحیح پوزیشن کا استعمال کرتے ہوئے کھانے کی پلیٹ کو اٹھانے اور پکڑنے کی مشق کریں۔



سطح 3 - ورزش 3: گرفت اور موڑ والی مشقیں

ایسی سرگرمیوں کی مشق کریں جن میں موڑنا یا گھمانا شامل ہے، مثال کے طور پر بولٹ پر نٹ لگانا، تالے میں چابیاں موڑنا، جار کا ڈکن کھولنا، نلکوں کو موڑنا۔

ان سرگرمیوں کے دوران دونوں انگوٹھوں کے جوڑوں کا ہلکا سا موڑ (مڑنا) برقرار رکھنے اور ہتھیلی کے سامنے انگوٹھے کو عبور کرنے سے گریز کریں۔

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 13 .

مندرجہ ذیل تصویریں گرفت اور موڑ والی مشق کرنے کا صحیح اور غلط طریقہ دکھاتی ہیں۔

1. چابی موڑنے کی مشق کریں جیسے 10 بار صحیح انگوٹھے کی پوزیشن کا استعمال کرتے ہوئے دروازہ کھولنا



2. پانچ بار انگوٹھے کی صحیح پوزیشن کا استعمال کرتے ہوئے بوتل کے کھولنے اور بند کرنے کی مشق کریں۔



یہ انگوٹھے کی مشقوں کا اختتام ہے۔

ان مشقوں کو کرنے کے بعد آپ کے انگوٹھے میں ہلکی سی تکلیف یا درد کا تجربہ ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ کسی بھی قسم کی تکلیف 24 گھنٹے کے بعد رک جانی چاہیے۔ اگر آپ کو یہ مشقیں کرتے وقت اپنے انگوٹھے یا ہاتھ میں تکلیف محسوس ہوتی ہے جو 24 گھنٹے بعد بہتر محسوس نہیں ہوتی ہے تو براہ کرم اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 14 .

ورزش کے اہداف

1. میرا عام ورزش کا مقصد ہے:

.....
.....

2. میرا مخصوص ورزش کا مقصد - میں کیا کرنے جا رہا ہوں؟

.....
.....

3. میرا اعتماد میں کتنا پر اعتماد ہوں کہ میں اپنا مخصوص ورزش کا ہدف حاصل کروں گا؟ براہ کرم نیچے دیے گئے مناسب نمبر پر دائرہ لگائیں۔

بالکل پر اعتماد 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 انتہائی
نہیں۔ پر اعتماد

4. میرا عہد میں اپنے مخصوص ورزش کے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے کتنا پر عزم ہوں؟ براہ کرم نیچے دیے گئے مناسب نمبر پر چکر لگائیں۔

قطعاً پابند نہیں 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 انتہائی پر عزم

5. میری ورزش کا ایکشن پلان اپنی پیشرفت کی پیمائش اور ریکارڈ کرنا ضروری ہے، تاکہ آپ یہ دیکھ سکیں کہ آپ کب کامیاب ہو رہے ہیں اور ساتھ ہی یہ بھی معلوم کر سکتے ہیں کہ اگر آپ کا منصوبہ کام نہیں کر رہا ہے تو آپ کیا تبدیل کر سکتے ہیں۔
میں ورزشیں کہاں کرنے جا رہا ہوں؟

.....
.....

6. میں ورزشیں کب کرنے جا رہا ہوں؟

.....
.....

مریض اور پریکٹیشنر کا معاہدہ

میں مشقیں کروں گا - میرا مخصوص ورزش کا مقصد (؟ مخصوص اور میری پیشرفت کو اپنی ورزش کی ڈائری میں ریکارڈ کروں گا) اور اپنی اگلی مشاورت کے لیے ورزش کی ڈائری لے کر آؤں گا۔

شرکت کنندہ کے دستخط:
تاریخ:

.....

میں آپ کے ساتھ آپ کی ورزش کی پیشرفت اور آپ کے کام میں ترمیم کے مشورے پر بات کروں گا اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دوں گا۔

معالج کے دستخط:
تاریخ:

.....

ورزش کرنے میں رکاوٹیں اور سہولت کار

مددگار چیزیں/سہولت کار	غیر مددگار چیزیں/رکاوٹیں
<p>مقامات اور چیزیں:</p> <p>کیا میرے آس پاس کی چیزوں یا ان جگہوں کے بارے میں کچھ ہے جہاں میں ہوں جو ورزشوں کو کرنا - میرے مخصوص ورزش کے مقصد آسان بناتا ہے؟ میں ان مددگار چیزوں کو استعمال کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟</p>	<p>مقامات اور چیزیں:</p> <p>کیا میرے آس پاس کی چیزوں یا ان جگہوں کے بارے میں کچھ ہے جہاں میں ہوں جو ورزشوں کو کرنا - میرے مخصوص ورزش کے مقصد مشکل بناتا ہے؟ میں اسے تبدیل کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>لوگ:</p> <p>کیا کوئی ایسے لوگ ہیں جن کے ساتھ میں وقت گزارتا ہوں جو میرے لیے ورزش کرنا - میرے مخصوص ورزش کے مقصد کو آسان بناتا ہے؟ میں ان سے میری مدد کرنے کو کہنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟</p>	<p>لوگ:</p> <p>کیا کوئی ایسے لوگ ہیں جن کے ساتھ میں وقت گزارتا ہوں جو میرے لیے ورزش کرنا - میرے مخصوص ورزش کے مقصد کو مشکل بناتا ہے؟ میں اسے تبدیل کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>خیالات اور احساسات:</p> <p>کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں سوچ رہا ہوں اور/یا محسوس کر رہا ہوں جو میرے لیے ورزش کرنا - میرے مخصوص ورزش کے مقصد کو آسان بناتی</p>	<p>خیالات اور احساسات:</p> <p>کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں سوچ رہا ہوں اور/یا محسوس کر رہا ہوں جو میرے لیے ورزش کرنا - میرے مخصوص ورزش کے مقصد کو مشکل بناتی</p>

ہے؟ میں ان خیالات اور احساسات کی حوصلہ افزائی کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

ہے؟ میں اسے تبدیل کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

ورزش کی ڈائری

یہ ڈائری آپ کے ورزش کے سیشنوں پر نظر رکھنے، اور آپ کی کامیابیوں اور مشکلات کو ریکارڈ کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ہے۔ اسے آپ کے معالج کے ساتھ بات چیت کے ایک نقطہ کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے، اور 3 اور 6 ماہ کے سروے کو پُر کرنے میں آپ کی مدد کے لیے جو آپ سے اس بات کے بارے میں ایماندارانہ رائے طلب کرے گا کہ آپ نے تھراپی پروگرام کو کیسے ترتیب دیا ہے۔ یہ ڈائری تحقیقی ٹیم یا آپ کا تھراپسٹ نہیں دیکھے گا (جب تک کہ آپ اسے نہ دکھائیں)۔

اس ہفتے آپ نے کتنی بار ورزشیں کیں؟ اگر بالکل نہیں تو 0 لکھیں۔							نوٹس/تاریخ
دن 7	دن 6	دن 5	دن 4	دن 3	دن 2	دن 1	
							انگوٹھے کے درد کو کم کرنے کے لیے ورزشوں یا عادات کو بدلنے کے حوالے سے، ٹریک رکھنے میں مدد کے لیے آپ جو چاہیں اس کالم میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔
							ہفتہ 1
							ہفتہ 2
							ہفتہ 3
							ہفتہ 4

اس ہفتے آپ نے کتنی بار ورزشیں کیں؟ اگر بالکل نہیں تو 0 لکھیں۔							نوٹس/تاریخ
دن 7	دن 6	دن 5	دن 4	دن 3	دن 2	دن 1	انگوٹھے کے درد کو کم کرنے کے لیے ورزشوں یا عادات کو بدلنے کے حوالے سے، ٹریک رکھنے میں مدد کے لیے آپ جو چاہیں اس کالم میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔
							ہفتہ 5
							ہفتہ 6
							ہفتہ 7
							ہفتہ 8

اس ہفتے آپ نے کتنی بار ورزشیں کیں؟ اگر بالکل نہیں تو 0 لکھیں۔							نوٹس/تاریخ	
دن 7	دن 6	دن 5	دن 4	دن 3	دن 2	دن 1	انگوٹھے کے درد کو کم کرنے کے لیے ورزشوں یا عادات کو بدلنے کے حوالے سے، ٹریک رکھنے میں مدد کے لیے آپ جو چاہیں اس کالم میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔	ہفتہ 9
								ہفتہ 10
								ہفتہ 11
								ہفتہ 12

اس ہفتے آپ نے کتنی بار ورزشیں کیں؟ اگر بالکل نہیں تو 0 لکھیں۔							نوٹس/تاریخ	
7 دن	6 دن	5 دن	4 دن	3 دن	2 دن	1 دن	انگوٹھے کے درد کو کم کرنے کے لیے ورزشوں یا عادات کو بدلنے کے حوالے سے، ٹریک رکھنے میں مدد کے لیے آپ جو چاہیں اس کالم میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔	
								ہفتہ 13
								ہفتہ 14
								ہفتہ 15
								ہفتہ 16

اس ہفتے آپ نے کتنی بار ورزشیں کیں؟ اگر بالکل نہیں تو 0 لکھیں۔							نوٹس/تاریخ	
دن 7	دن 6	دن 5	دن 4	دن 3	دن 2	دن 1	انگوٹھے کے درد کو کم کرنے کے لیے ورزشوں یا عادات کو بدلنے کے حوالے سے، ٹریک رکھنے میں مدد کے لیے آپ جو چاہیں اس کالم میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔	ہفتہ 17
								ہفتہ 18
								ہفتہ 19
								ہفتہ 20

اس ہفتے آپ نے کتنی بار ورزشیں کیں؟ اگر بالکل نہیں تو 0 لکھیں۔							نوٹس/تاریخ	
7 دن	6 دن	5 دن	4 دن	3 دن	2 دن	1 دن	انگوٹھے کے درد کو کم کرنے کے لیے ورزشوں یا عادات کو بدلنے کے حوالے سے، ٹریک رکھنے میں مدد کے لیے آپ جو چاہیں اس کالم میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔	
								ہفتہ 21
								ہفتہ 22
								ہفتہ 23
								ہفتہ 24

جو ایڈمز (Jo Adams) اور کیلی ہسلوپ لینی (Kelly Hislop-Lenney) کے شکر یہ کے ساتھ جن کی طرف سے OTTER ٹرائل سے اصل دستاویز میں ترمیم کرنے کی اجازت دی گئی تھی۔ OTTER کو ورسز آرٹھرائٹس کے ذریعہ فنڈ کیا گیا تھا۔ اس کتابچے میں ورسز آرٹھرائٹس یو کے کی طرف سے لکھی اور شائع کردہ معلومات شامل ہیں۔

(ترمیم درجہ 1 کی ورزش 4 تھی، اور درجہ 2 کی ورزش 3 شامل کی گئی تھی، اور نئی تصاویر لی گئی تھیں)



اضافی معلومات ورسز آرٹھرائٹس یو کے ویب سائٹ (<http://www.versusarthritis.org>) سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔



FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ترجمہ تعلیمی مشقیں اور ڈائری کے لیے TOPS - ورژن 2 - 27 دسمبر 2022 - صفحہ 25 .