ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 2: ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਣ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਪੈਰ ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨੀ (ਤਕਰੀਬਨ 8 ਇੰਚ ਜਾਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਵਿੱਥ `ਤੇ ਹੋਣ।
- ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੋ (ਹਜ਼ਾਰ 1, ਹਜ਼ਾਰ 2, ਹਜ਼ਾਰ 3 ਗਿਣੋ)।
- ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋੜੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ 7 ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ।
- ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਹਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ
- ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।
  - ਇਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
  - ਹਰ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
  - ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ।
  - ਇਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
  - ਹੱਥ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਪਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਫੜੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧਾਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨੰਬਰ 1 ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਹਿਣਾ

ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰੇਕਾਂ ਲਾ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ `ਤੇ ਮੂਹਰੇ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

1. ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ `ਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
2. **ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ**। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ)।
3. **ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੈਠੋ** (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਜਾਉ)। 2 -3 ਵਰੀ ਹੋਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।

<u>ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?</u>

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ - 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹੋਰ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਵਧਾਉ।

ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 2: ਖੜ੍ਹ ਕੇ

ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨੰਬਰ 2 ਪੰਜੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ

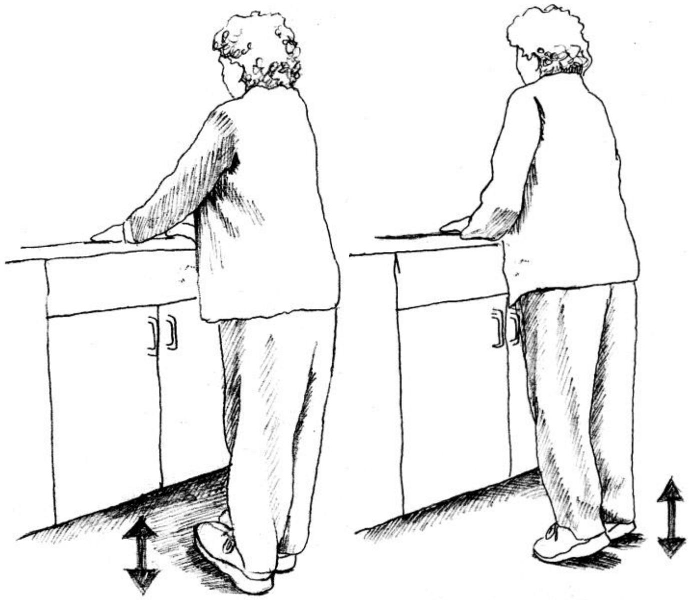
ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।

1. **ਇਕ ਪੈਰ** ਦੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ `ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੰਜਾ ਚੁੱਕੋ। ਰੋਕੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ।
   - **ਦੂਜੇ ਪੈਰ** ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।
2. **ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ** ਨਾਲ **ਪੰਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹੇ** ਹੋਵੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

<u>ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?</u>

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (ਹਰ ਇਕ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।
- ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਇਕੱਠੇ ਚੁੱਕੋ। ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ **ਨਾ** ਝੁਕੋ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।



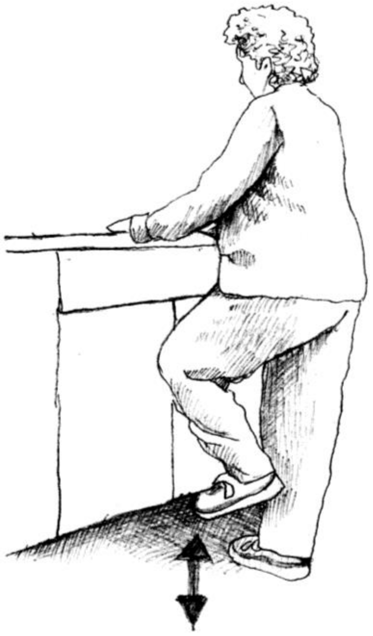
ਨੰਬਰ 3 ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ

ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।

1. 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਮਾਰਚ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
   - 10 ਸਕਿੰਟ ਹੋਰ ਕਰੋ।

<u>ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?</u>

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋ - 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਉੱਚੇ ਚੁੱਕੋ (ਪਰ ਕਾਉਂਟਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ!)।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।



ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 2: ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨੰਬਰ 4 ਨਿੱਕੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣਾ (ਸਿਰਫ ਨਿੱਕੀ ਬੈਠਕ)

ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ **ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੋ**।

1. ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ **ਥੋੜ੍ਹਾ** ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ ਜਿਵੇਂ ਬਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਦਾ ਹੈ।

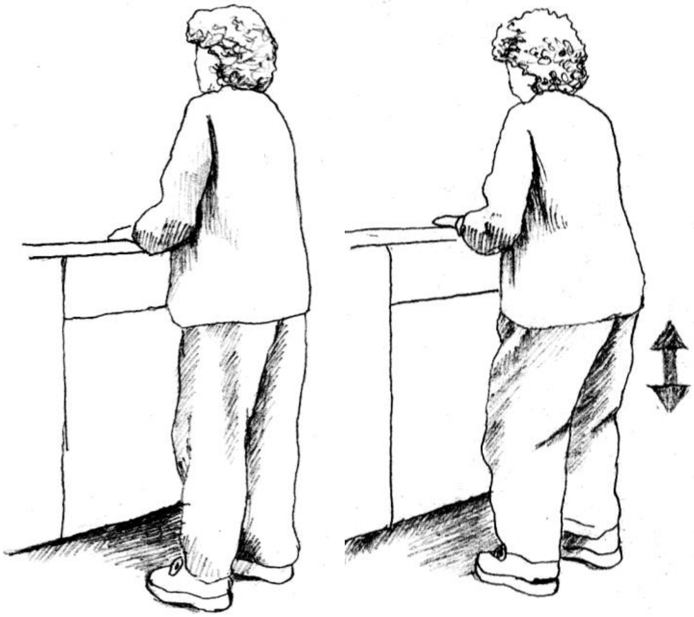
ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ **ਨਾ ਝੁਕੋ** - ਸਿਰਫ ਨਿੱਕੀ ਬੈਠਕ।
ਗੋਡੇ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਮੋੜੋ ਕਿ ਗੋਡੇ ਪੰਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਹੋ ਜਾਣ। ਰੋਕੋ।

2. ਸਿੱਧੇ ਹੋਵੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ।

<u>**ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?**</u>

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।

ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।



ਨੰਬਰ 5 ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣਾ

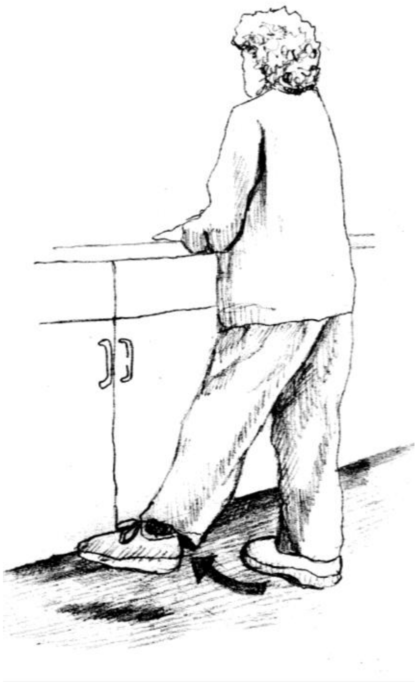
ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।

1. ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ (ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ), ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੋਕੋ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਹਿਲਾਉ।
2. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉ।
   - ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

<u>**ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?**</u>

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਕਰੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ। ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ ਹੋਰ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।)

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।



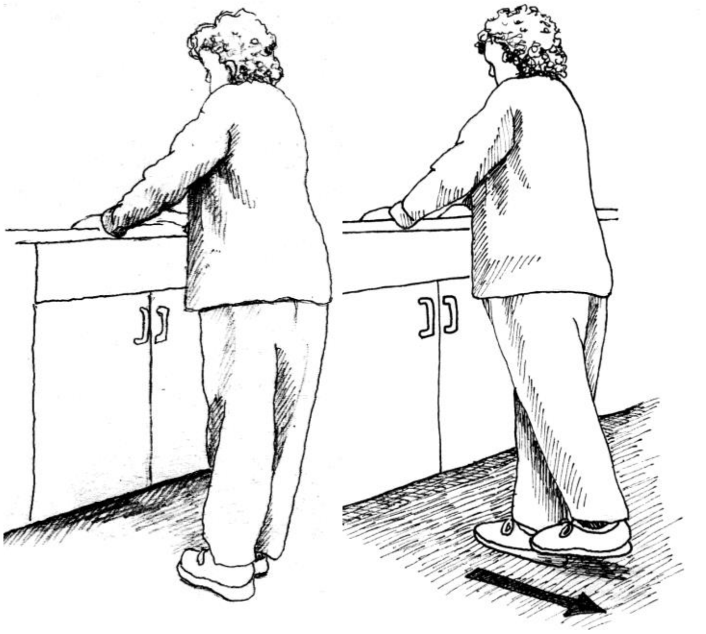
ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 2: ਖੜ੍ਹ ਕੇ

ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨੰਬਰ 6 ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ

ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।

1. ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ (ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ) ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ। ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕੋ। ਰੋਕੋ।
2. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉ।
   - ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।



ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।

ਨੰਬਰ 7 ਸਟੈੱਪ ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ

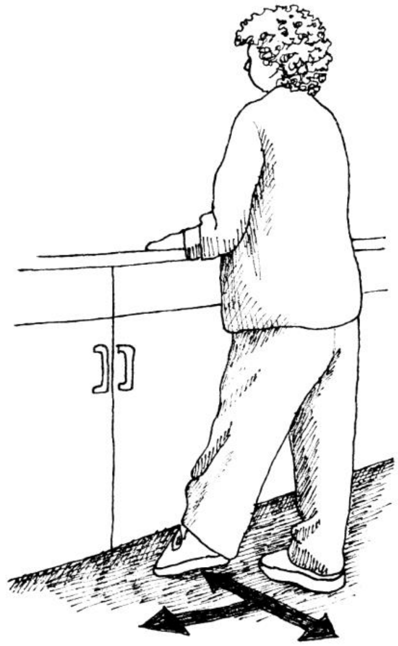
ਸਿੰਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।

1. ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉ, ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉ।

- ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

2. ਇਕ ਪੈਰ ਨਾਲ ਇਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ `ਤੇ ਕਰੋ।

- ਪੈਰ ਬਦਲੋ, ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ। ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਹਿਲਾਉ। ਰੋਕੋ।
- ਪੈਰ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਰੋਕੋ।



ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਅਤੇ 15 ਵਾਰੀ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ)।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।

These materials are part of the Strategies and Actions for Independent Living Program (2012) – Dr. Vicky Scott
Reproduced with permission - BC Injury Research and Prevention Unit

Catalogue #266472 (April 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca