

# सुरक्षित व्यायाम लंबे कोविड के साथ

## सामग्री

लॉन्ग कोविड व्यायाम को कैसे प्रभावित करता है?	2
ऐनेरोबिक व्यायाम क्या है?	2
श्रम के बाद की अस्वस्थता क्या है?	2
क्या मुझे व्यायाम करना बंद कर देना चाहिए?	3
सुरक्षित व्यायाम के नियम	3
1. गति को विनियमित करें	4
व्यायाम के प्रकार संतुलित करना	4
अनुभव किए गए परिश्रम की दर (RPE) का स्केल	5
2. थोड़ा-थोड़ा और अक्सर व्यायाम करें	6
3. हाइड्रेटेड रहें	6
4. अपनी सांसों के प्रति सचेत रहें	6
5. ब्रेक लें	7
संसाधन	7

### मुख्य मुद्दे

- लॉन्ग कोविड कई तरह से व्यायाम को प्रभावित करता है। यह आपके शरीर के ऊर्जा उत्पादन के तरीके को बदल देता है, और व्यायाम के बाद अस्वस्थता (गतिविधि के बाद लक्षणों का बदतर हो जाना) पैदा कर सकता है।
- आप अपनी गतिविधि की गति को नियंत्रित करके, छोटी लेकिन लगातार अवधि में व्यायाम करके, यह सुनिश्चित करके कि आप पर्याप्त मात्रा में हाइड्रेटेड हैं, अपनी सांस लेने का ध्यान रखकर, तथा पर्याप्त ब्रेक और रिकवरी समय लेकर व्यायाम को अपने लिए सुरक्षित बना सकते हैं।
- गति मापने के लिए एक उपयोगी उपकरण आरपीई स्केल है, जो व्यायाम को 1-10 के पैमाने पर रैंक करने का एक तरीका है, जो इस आधार पर होता है कि यह आप पर कैसा प्रभाव डालता है। आपको RPE स्केल पर 5 से नीचे रहने का प्रयास करना चाहिए।
- आप सहायता के लिए स्वास्थ्य पेशेवरों और CHSS व्यायाम समूह से परामर्श कर सकते हैं।

**यह तथ्यपत्र केवल लॉन्ग कोविड के प्रभावों से संबंधित है। अधिक सामान्य व्यायाम सलाह के लिए, “शारीरिक गतिविधि” पर हमारी आवश्यक मार्गदर्शिका देखें।**

## **लॉन्ग कोविड व्यायाम को कैसे प्रभावित करता है?**

अन्य पोस्ट-वायरल थकान स्थितियों की तरह, लॉन्ग कोविड के कारण भी व्यायाम करना मुश्किल हो सकता है। भारी व्यायाम से आपके लक्षण और भी बदतर हो सकते हैं। हम सोचते थे कि समस्या डीकंडीशनिंग की है, जिसमें मांसपेशियों का उपयोग न होने के कारण उनकी ताकत कम हो जाती है। अब हम जानते हैं कि थकावट की स्थिति वाले लोगों में एनेरोबिक व्यायाम की सीमा कम होती है।

### **एनेरोबिक व्यायाम क्या है?**

यदि आपकी मांसपेशियों को जितनी ऑक्सीजन मिल रही है, उससे अधिक की आवश्यकता है, तो वे स्वयं को ईंधन देने के लिए एक अलग रासायनिक प्रतिक्रिया का उपयोग कर सकती हैं। यह रासायनिक प्रतिक्रिया कम कार्यक्षम है। यह लैक्टिक एसिड नामक एक उपोत्पाद भी उत्पन्न करती है, जो मांसपेशियों में जमा होकर अकड़न और दर्द का कारण बनता है। यह सामान्य बात है - यही कारण है कि स्वस्थ व्यक्ति भी यदि अधिक व्यायाम करते हैं तो उनके शरीर में अकड़न या दर्द हो सकता है। लॉन्ग कोविड से पीड़ित लोगों में यह रोग बहुत जल्दी होता है।

इसका अर्थ यह हो सकता है कि आप अपेक्षा के अनुरूप व्यायाम नहीं कर पा रहे हैं, या कुछ व्यायाम आपके लिए स्वास्थ्यकर नहीं हैं। भारी व्यायाम करते समय आपको विशेष रूप से सावधान रहने की आवश्यकता होगी।

लॉन्ग कोविड के साथ व्यायाम **श्रम के बाद की अस्वस्थता (PEM)** से प्रभावित हो सकता है।

### **श्रम के बाद की अस्वस्थता क्या है?**

श्रम के बाद की अस्वस्थता (PEM, जिसे श्रम के बाद की तीव्रता भी कहा जाता है) का अर्थ है कि गतिविधि के बाद आपके लक्षण काफी बदतर हो जाते हैं। यह स्थिति घंटों, दिनों या हफ्तों तक रह सकती है, और आपके स्वास्थ्य के सभी पहलुओं को प्रभावित कर सकती है, जिनमें शामिल हैं:

- आपका मूड, आपकी सोच, याददाश्त या योजना निर्माण।
- शारीरिक दर्द, अकड़न या पीड़ा।
- थकान।
- संतुलन या चक्कर आना।

“गतिविधि” का मतलब केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है। लक्षण मानसिक या भावनात्मक कार्य से भी प्रभावित हो सकते हैं। फिर भी, व्यायाम के बाद की अस्वस्थता आपके व्यायाम करने के तरीके को प्रभावित कर सकती है।

व्यायाम के बाद की अस्वस्थता “बूम एंड बस्ट” चक्र में योगदान कर सकती है। यह वह स्थिति है जब आप थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस करते हैं, लेकिन अत्यधिक परिश्रम करने के कारण लम्बे समय तक गंभीर बीमारी से ग्रस्त रहते हैं।

लॉन्ग कोविड और श्रम के बाद की अस्वस्थता दोनों ही चिकित्सीय समस्याएं हैं, और आप इनसे ज़ोर देकर निपट नहीं सकते - अपने लक्षणों को नजरअंदाज करने की कोशिश करने से ये और भी बदतर हो जाएंगे!

## क्या मुझे व्यायाम करना बंद कर देना चाहिए?

बिल्कुल नहीं! लॉन्ग कोविड से पीड़ित लोगों के लिए व्यायाम के बड़े लाभ हैं। यदि आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए गतिशील रहें, तो यह:

- थकावट कम कर सकता है।
- रक्त प्रवाह में सुधार कर सकता है, जो POTS और दिमाग में धुंध जैसे लक्षणों में मदद करता है।
- आपका मूड सुधार सकता है।
- मांसपेशियों को कमजोर होने से रोक सकता है, क्योंकि इससे आप कमजोर और अधिक थके हुए हो जाएंगे।
- आपका संतुलन सुधार सकता है।

हालाँकि, सुरक्षित रूप से व्यायाम करना तथा अपनी सीमाओं और अपने स्वास्थ्य का सम्मान करना महत्वपूर्ण है।

### आगे पढ़ें

लॉन्ग कोविड के साथ सुरक्षित रूप से व्यायाम करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि यह आपके लक्षणों, विशेष रूप से थकावट के अधिक सामान्य प्रबंधन में फिट होना चाहिए।

फटींग के प्रबंधन के बारे में अधिक जानने के लिए, हमारी पुस्तिका "थकान और थकावट", "लॉन्ग कोविड थकावट" पर हमारी तथ्य पत्रिका, और अपनी गतिविधियों के प्रबंधन के लिए हमारी वर्कशीट्स देखें।

ये हमारे संसाधन हब पर उपलब्ध हैं: [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

## सुरक्षित व्यायाम के नियम

लॉन्ग कोविड के साथ व्यायाम करते समय, आप खुद को सुरक्षित और अधिक सहज बनाने के लिए कई कदम उठा सकते हैं। इनमें आपके लिए सही प्रकार का व्यायाम ढूँढने से लेकर, ऐसे विशेषज्ञों के साथ व्यायाम समूह में शामिल होना, जो आपकी स्थिति का प्रबंधन करना जानते हैं, से नियमित रूप से यह देखना कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, शामिल है।

हालाँकि, ध्यान रखने योग्य सबसे महत्वपूर्ण बातें ये हैं:

1. अपनी गति को विनियमित करें।
2. व्यायाम थोड़ा-थोड़ा और बार-बार करना चाहिए - कोई कठोर कसरत नहीं!
3. हाइड्रेटेड रहें।
4. अपनी सांस के बारे में अवगत रहें।
5. जब आपको थकान या दर्द महसूस होने लगे, तो थोड़ा आराम करें।

# 1. अपनी गति को विनियमित कर

लॉन्ग कोविड के दौरान सुरक्षित व्यायाम के लिए गति विनियमन आपका सबसे अच्छा टूल है। आप हमारी **थकान और थकावट** पुस्तिका में गति विनियम के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन संक्षेप में, इसका अर्थ है अपनी गतिविधि के स्तर को प्रबंधित करना और बार-बार ब्रेक लेना। इससे आपके शरीर को ठीक होने का समय मिल जाता है, और अनियंत्रित थकावट के "बूम एंड बस्ट" चक्र से बचा जा सकता है। व्यायाम के संदर्भ में इसका अर्थ है:

- बार-बार ब्रेक लेना।
- घंटों तक व्यायाम करने की कोशिश करने के बजाय, अपने व्यायाम को पूरे दिन और सप्ताह में छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें।
- व्यायाम के स्तर को प्रबंधनीय बनाए रखना - लॉन्ग कोविड के लिए, इसका आमतौर पर मतलब है कि आपको RPE पैमाने पर 5 से नीचे रहना चाहिए (अगला पृष्ठ देखें)।
- अपनी गतिविधि के प्रकार में परिवर्तन करना, तथा थकान महसूस होने से **पहले ही** उसे बंद कर देना।

हर किसी के लिए गतिविधि का सही स्तर अलग-अलग होता है, और यह आपके जीवन में चल रही अन्य चीजों, जैसे मूड, तनाव और अन्य जिम्मेदारियों से प्रभावित होगा।

लॉन्ग कोविड के साथ तालमेल बिठाने में कुछ प्रयास लग सकते हैं, और आप शायद इसमें कभी भी निपुण नहीं हो पाएंगे! लेकिन अपनी ऊर्जा के प्रति सचेत रहना और उसके अनुसार अपनी गतिविधियों को विनियमित करना आपके स्वास्थ्य में बहुत बड़ा अंतर ला सकता है।

मदद से गतिविधि नियमन आसान हो सकता है। यदि संभव हो तो, किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ - आमतौर पर किसी ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट या फिजियोथेरेपिस्ट - के साथ मिलकर अपनी स्थिति के अनुरूप व्यायाम योजना तैयार करें।

यह भी महत्वपूर्ण है कि आप उन चेतावनी संकेतों को पहचानें जो बताते हैं कि आप जरूरत से ज्यादा काम कर रहे हैं। यदि संभव हो तो अपनी स्थिति को नोट करें। इससे आपको अपने लक्षणों के पैटर्न को पहचानने में मदद मिलेगी, तथा लक्षणों के बढ़ने से पहले ही उन्हें रोकने में मदद मिलेगी।

## व्यायाम के प्रकार संतुलित करना

लॉन्ग कोविड के कारण, आप उतना व्यायाम नहीं कर पाएंगे जितना आप करना चाहते हैं। इसका मतलब यह है कि आपको ध्यानपूर्वक सोचना होगा कि क्या शामिल करना सबसे महत्वपूर्ण है, और आप जो करते हैं उसे प्राथमिकता देनी होगी।

हमारे विशेषज्ञ तथाकथित "कार्यात्मक" व्यायाम को प्राथमिकता देने की सलाह देते हैं - अर्थात्, ऐसे व्यायाम जो दिन-प्रतिदिन के कार्यों के लिए शक्ति और सहनशक्ति विकसित करने में मदद करते हैं। इसमें चलना, स्ट्रेचिंग या बैठकर खड़े होने वाले व्यायाम शामिल हो सकते हैं। किसी ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट से बात करना उपयोगी हो सकता है कि कौन से व्यायाम उपयोगी हो सकते हैं।

अपनी दिनचर्या में हल्के, आरामदायक और स्ट्रेचिंग व्यायाम के लिए समय निकालना महत्वपूर्ण है। यदि आप पिलाटेज़, योग और टाई ची कर सकते हैं तो इनकी अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।

आपको अपनी दिनचर्या में थोड़ी मात्रा में कार्डियो व्यायाम (ऐसा व्यायाम जो आपके दिल की धड़कन को तेज कर दे) शामिल करना चाहिए। हालाँकि, सावधान रहें और इसे RPE 5 से नीचे रखें।

# अनुभव किए गए परिश्रम की दर (RPE) का स्केल

इस पैमाने का उपयोग यह जानने के लिए करें कि आप किस स्तर का व्यायाम कर रहे हैं। किसी भी गतिविधि का स्तर हमेशा एक जैसा नहीं रहेगा - यह इस बात का माप है कि यह आपको कैसे प्रभावित करती है, व्यायाम का नहीं!

विशेषज्ञों का सुझाव है कि लॉन्ग कोविड से पीड़ित लोगों को **इस पैमाने पर 5 से नीचे रहना चाहिए**। ऐसा तब तक किया जाना चाहिए जब तक कि लॉन्ग कोविड और उनके विशिष्ट मामले के बारे में जानकारी रखने वाले किसी व्यक्ति द्वारा उनकी बारीकी से निगरानी नहीं की जा रही हो।

1	<b>बहुत हल्की गतिविधि</b> बहुत कम परिश्रम, लेकिन सोने, टीवी देखने आदि से अधिक।
2	<b>हल्की गतिविधि</b> ऐसा लगता है कि आप घंटों तक गति बनाए रख सकते हैं। सांस लेना और बातचीत करना आसान होता है।
3	
4	
5	<b>औसत दर्जे की गतिविधि</b> भारी सांस लेते हुए, एक छोटी बातचीत की जा सकती है। अभी भी कुछ हद तक आरामदायक, लेकिन अधिक चुनौतीपूर्ण होता जा रहा है।
6	
7	
8	<b>ज़ोरदार गतिविधि</b> हल्का असहज। सांस फूलती है, एक वाक्य बोल सकते हैं।
9	
10	<b>अधिकतम मेहनत वाली गतिविधि</b> जारी रखना लगभग असंभव लगता है। सांस पूरी तरह फूली हुई होती है, बात करने की क्षमता नहीं रहती। आप इसे थोड़े समय से अधिक समय तक जारी नहीं रख सकते हैं।

## 2. थोड़ा-थोड़ा और अक्सर व्यायाम कर

अपने पूरे दिन में छोटे-छोटे, कम प्रभाव वाले व्यायाम करना महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ यह हो सकता है:

- छोटी-छोटी सैर पर जाना (यहाँ तक कि घर के आसपास भी)।
- उठकर कुछ स्ट्रेचिंग करना।
- ऐसे सभी कार्यों को फैलाना जिनके लिए आपको गतिशील रहने की आवश्यकता हो।

इससे आप बहुत अधिक निष्क्रिय रहने से बच जाएंगे, साथ ही आपके दिन को विभाजित करने में मदद मिलेगी और दिनचर्या को बनाए रखना आसान हो जाएगा।

## 3. हाइड्रेटेड रहें

व्यायाम करते समय पानी पीना भूल जाना आसान है। यदि संभव हो तो अपने पास पानी की बोतल रखें और बार-बार घूंट-घूंट करके पानी पीते रहें, भले ही आपको प्यास का एहसास न हो।

नियमित रूप से पानी पीने से आपका रक्तचाप स्वस्थ स्तर पर बना रहता है, जो POTS या इसी प्रकार के अन्य लक्षणों का अनुभव होने पर सहायक हो सकता है। दूसरी ओर, व्यायाम करते समय पर्याप्त पानी न पीने से सिरदर्द, थकान और चक्कर आ सकते हैं। इससे आपका व्यायाम भी कम प्रभावी हो जाता है।

एनर्जी ड्रिंक्स पर निर्भर न रहें, क्योंकि इनमें कैफीन हो सकता है जो आगे चलकर फटीग को और बदतर बना देता है। इसी कारण से शर्करायुक्त पेय पदार्थों से बचें। कैफीन और चीनी दोनों ही आपको थोड़ी देर के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं, लेकिन उसके बाद ऊर्जा में कमी आ जाती है, जिससे श्रम के बाद अस्वस्थता की संभावना बढ़ जाती है। कैफीन एक मूत्रवर्धक भी है, जिसका अर्थ है कि यह वास्तव में डिहाइड्रेशन में योगदान कर सकता है।

## 4. अपनी सांस के बारे में अवगत रहें

व्यायाम करते समय अपनी सांस के प्रति सचेत रहना महत्वपूर्ण है। लॉन्ग कोविड अक्सर आपकी सांस लेने और फेफड़ों की क्षमता को प्रभावित करता है, जिससे यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। इसके अलावा, असमान या अकुशल श्वास का अर्थ है कि आप अपनी मांसपेशियों तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचा पाएंगे। इससे एनेरोबिक श्वसन होता है, जिससे दर्द, पीड़ा और थकावट होती है।

जहां तक संभव हो, अपने डायाफ्राम से सांस लें। डायाफ्राम आपकी पसलियों के नीचे स्थित मांसपेशी है। डायाफ्रामिक श्वास प्रबंधन तथा अपनी सांस को नियंत्रित करने के अन्य तरीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **सांस फूलना** पर हमारी पुस्तिका देखें।

याद रखें, यदि सांस लेना कठिन या दर्दनाक हो, या ऐसा महसूस हो कि आपके शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल रही है, तो रुक जाना ठीक है!



## 5. ब्रेक लें

आराम और विश्राम भी व्यायाम जितने ही महत्वपूर्ण हैं! व्यायाम के बीच आराम करने से आपके शरीर को पुनः स्वस्थ होने में मदद मिल सकती है और व्यायाम के बाद होने वाली अस्वस्थता को रोका जा सकता है।

आपको हमेशा थकने से **पहले** आराम करने का लक्ष्य रखना चाहिए। अनुभव के साथ आराम करने का सही समय ढूँढना आसान हो जाएगा, लेकिन शुरुआत में एक अच्छा नियम यह है कि आपको कम से कम 5 मिनट के आराम के बिना 10-15 मिनट से अधिक लगातार व्यायाम नहीं करना चाहिए।

लॉन्ग कोविड के साथ व्यायाम करते समय सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि **आप खुद से अत्यधिक मेहनत न कराएं**। ऐसा महसूस हो सकता है कि आपको “अपनी शक्तियाँ खर्च करके” उसी तरह व्यायाम करने की कोशिश करनी चाहिए जैसे आप लॉन्ग कोविड से पहले करते थे। हालाँकि, यह उपयोगी नहीं है और भविष्य में आपकी क्षमता को कम कर देगा। अपने प्रति सौम्य रहें, और पहचानें कि आप की सीमा क्या है।

आराम करते समय - चाहे वह शारीरिक व्यायाम से हो या किसी अन्य कारण से - यह महत्वपूर्ण है कि आप कोई नया कार्य न करें। यहां तक कि बुनाई या उपन्यास पढ़ने जैसी छोटी-छोटी चीजें भी मानसिक ऊर्जा का उपभोग करती हैं, और इससे अच्छे आराम का लाभ कम हो सकता है।

## संसाधन

### LongCovid.scot

वेब: [www.longcovid.scot/support](http://www.longcovid.scot/support)

संगठनों और धर्मार्थ संस्थाओं का एक सेंट्रल हब जो लॉन्ग कोविड के लिए सहायता और जानकारी प्रदान कर सकता है।

### National Wellbeing Hub

वेब: [wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/](http://wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/)

लॉन्ग कोविड लक्षणों के स्व-प्रबंधन के लिए एक सेंट्रल हब।

यहाँ चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड की सभी पुस्तिकाएं और तथ्य पत्रिकाएं ऑनलाइन उपलब्ध हैं या प्रिंट किए हुए रूप में ऑर्डर किए जा सकते हैं [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

इसमें निम्नलिखित प्रासंगिक दस्तावेज शामिल हैं:

**शारीरिक गतिविधि आवश्यक मार्गदर्शिका**

**लॉन्ग कोविड आवश्यक मार्गदर्शिका**

**लॉन्ग कोविड के साथ ज़िंदगी आवश्यक मार्गदर्शिका**

आप हमारी ऐडवाइस लाइन **0808 801 0899** पर कॉल करके या **66777** पर **ADVICE** लिखकर टेक्स्ट भेजकर व्यक्तिगत सहायता, जानकारी और सलाह प्राप्त कर सकते हैं।

CHSS उन लोगों के लिए व्यायाम समूह भी प्रदान कर सकता है जो लॉन्ग कोविड जैसी दीर्घकालिक बीमारियों से ग्रस्त हैं। अधिक जानकारी के लिए ऐडवाइस लाइन पर कॉल करें या हमारी वेबसाइट पर जाएं: [www.chss.org.uk/services/physical-activity/](http://www.chss.org.uk/services/physical-activity/)

# NO LIFE HALF LIVED

## हमें सोशल मीडिया पर खोजें



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

आप जानकारी, सलाह और सहायता के लिए हमारी वेबसाइट **www.chss.org.uk** पर भी जा सकते हैं।

हमारे संसाधन हब में आसानी से पढ़ी जा सकने वाली पुस्तिकाओं और तथ्यपत्रिकाओं की एक श्रृंखला पाएं:

**www.chss.org.uk/resources-hub**



हमारे सभी संसाधनों को देखने के लिए यहां स्कैन करें!

### Chest Heart & Stroke Scotland

2nd Floor, Hobart House  
80 Hanover Street  
Edinburgh EH2 1EL  
टेलीफोन: 0131 225 6963

स्कॉटिश चैरिटी नंबर: SC018761  
लिमिटेड कंपनी नंबर: SC129114

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland

