

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?	2
ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	2
ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	2
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	3
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ	3
1. ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਓ	4
ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ	4
ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਦਰ (RPE) ਸਕੇਲ	5
2. ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰ ਅਕਸਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ	6
3. ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ	6
4. ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ	6
5. ਬਰੇਕ ਲਓ	7
ਸਰੋਤ	7

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

- ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ (ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨਾ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਕਰਕੇ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਟੂਲ ਹੈ RPE ਸਕੇਲ, ਜੋ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ 1-10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ RPE ਸਕੇਲ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ CHSS ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਸਿਰਫ਼ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਪਰ੍ਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਆਮ ਕਸਰਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ, "ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ" ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰ੍ਥਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ, ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕੇਵੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਂਗ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਡੀਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਥਕੇਵੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਘੱਟ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ - ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪਰ੍ਥਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੀ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ (PEM) ਤੋਂ ਵੀ ਪਰ੍ਥਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ (PEM, ਜਿਸਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਇਗਜ਼ੈਸਰਬੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘੰਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਰ੍ਥਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਸੋਚ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ, ਅਕੜਾਅ, ਜਾਂ ਦਰਦ।
- ਥਕਾਵਟ।
- ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਨਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ।

"ਗਤੀਵਿਧੀ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੱਛਣ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰ੍ਥਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ "ਬੂਮ ਐਂਡ ਬਸਟ" (ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗਿਰਾਵਟ) ਦੇ ਗੇੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ ਦੋਵੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਜਾਣਗੇ!

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ! ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵੱਡੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਸਰਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ:

- ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ PoTS ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਨ ਫ੍ਰੰਗ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਡੀਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਥਕੇਵੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ "**ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇ**", "**ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਥਕੇਵੇ**" ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਹੱਥ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: www.chss.org.uk/resources-hub

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ "ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ" ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ:

1. ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਓ।
2. ਕਸਰਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰ ਅਕਸਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ!
3. ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ।
4. ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਰਾਮ ਕਰ ਲਵੋ।

1. ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਓ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਉਣਾ (ਪੇਸਿੰਗ) ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ **ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ** ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਥਕੇਵੇ ਦੇ "ਬੁਰਮ ਐਂਡ ਬਸਟ" (ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗਿਰਾਵਟ) ਦੇ ਗੇੜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ, ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਯੋਗ ਰੱਖਣਾ - ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ RPE ਸਕੇਲ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ **ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ** ਰੁਕ ਜਾਣਾ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੋਗੇ! ਪਰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਨਾਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ - ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਭੜਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉੱਨੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਸਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਅਥੋਰੀ "ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ" ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਯਾਨੀ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ, ਸਟਰੈਚਿੰਗ, ਜਾਂ ਬੈਠ-ਕੇ-ਉੱਠਣ (ਸਿਟ-ਟੂ-ਸਟੈਂਡ) ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਿਲੇਟਸ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਾਰਡੀਓ ਕਸਰਤ (ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ RPE 5 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਦਰ (RPE) ਸਕੇਲ

ਇਸ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ - ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਾਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਵਾਲੇ ਲੋਕ **ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿਣ**। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

1	ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਸੌਣ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਆਦਿ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ।
2	ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਇਸ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3	
4	
5	ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ, ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
6	
7	
8	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਗਭਗ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ। ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਕ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
9	
10	ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਇੰਨਾ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।

2. ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰ ਅਕਸਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ, ਘੱਟ ਪਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ (ਭਾਵੇਂ ਬਸ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੀ)।
- ਉੱਠ ਕੇ ਕੁਝ ਸਟੈਚਾਂ ਕਰਨਾ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲੈਣਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

3. ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ

ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ POTS ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਨਰਜੀ ਡਿਰੰਕਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਿੱਠੇ ਡਿਰੰਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸਨਲ ਮਲੇਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਫੀਨ ਇੱਕ ਮੂਤਰਵਰਧਕ (diuretic) ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਬੇਅਸਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਐਨਾਥੋਬਿਕ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਰਦਾਂ, ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ** ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ!

5. ਬਰੇਕ ਲਓ

ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ! ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਮਲੇਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅਰਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 10-15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਥਕਾਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ" ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਪਰ, ਇਸਦਾ ਉਲਟ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ।

ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ - ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਵੈਟਰ ਬੁਣਨ ਜਾਂ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਅਰਾਮ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਤ

LongCovid.scot

ਵੈੱਬ: www.longcovid.scot/support

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਹੱਥ ਜੋ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਹੱਥ (National Wellbeing Hub)

ਵੈੱਬ: wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਹੱਥ।

Chest Heart and Stroke Scotland ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ www.chss.org.uk/resources-hub 'ਤੇ ਪਿਰੰਟ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਬੰਧਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਐਸੈਸ਼ਲ ਗਾਈਡ

ਲੰਡਾ ਕੋਵਿਡ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0808 801 0899** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ **66777** 'ਤੇ **ADVICE** ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

CHSS ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.chss.org.uk/services/physical-activity/

NO LIFE HALF LIVED

ਸਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੱਭੋ



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.chss.org.uk**

ਸਾਡੇ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਹੱਥ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਲੱਭੋ:

www.chss.org.uk/resources-hub



ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

