



ଭାର ଚୟନ ପଦ୍ଧତି - Borg scale

1. ଏକ ଭାର ର ରଙ୍ଗ ବାଛ ଯାହାକି ଆପଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ରୋଗୀ ର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ.
2. 3 ଟି ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ରୋଗୀ କୁ କୁହନ୍ତୁ .
3. ବର୍ଣନା କୁ ସୂଚକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି 0 ରୁ 10 ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅସୁବିଧା ସ୍ତରକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବାକୁ ରୋଗୀ କୁ କୁହନ୍ତୁ .
4. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟୟାମ ପାଇଁ ଭାର ର ସ୍ତର ଆଡ଼ଜଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଏହି ମତାମତ କୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ .
5. ଅନ୍ୟ ହାତ ସହ ତୁଳନା କର. ଦୁର୍ବଳ ହାତ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଉପରେ ଆଧାର କରି ଲୋଡ କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ବାଛନ୍ତୁ.

ଯଦି ବ୍ୟୟାମରେ ବିଭିନ୍ନ ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟୟାମ କରାଯାଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମ ଆଙ୍ଗୁଠି ଶକ୍ତି ଉପରେ ଭାର ଧାରଣ କର.

6. ପ୍ରତ୍ୟେକ ହାତ ପାଇଁ ବାକି 10 ଟି ପୁନରାବୃତ୍ତି ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ରୋଗୀକୁ କୁହନ୍ତୁ .
7. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟୟାମ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଲଗ ଏବଂ ରୋଗୀର ରୋଗୀର ବ୍ୟୟାମ ତାଏରୀରେ ଭାର କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ରେକର୍ଡ କରନ୍ତୁ.

ପୂର୍ବରୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ : ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଧିବେଶନ ପାଇଁ, ଏକ ଭାର ବାଛନ୍ତୁ ଯାହା ରୋଗୀ 3 ରୁ 4 ମଧ୍ୟରେ [ମଧ୍ୟମରୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ]

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ

ର ବିଭାଗ 8.3.2 କୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ .

0- ବିଲକୁଲନାହିଁ
1- ବହୁତ ହାଲୁକା
2- ପ୍ରାୟତ ହାଲୁକା
3- ମଧ୍ୟମ
4- କିଛି ମାତ୍ରାରେ କଠିନ
5- କଠିନ
6-
7- ବହୁତ କଠିନ
8-
9-
10- ବହୁତ ବହୁତ କଠିନ

