



STRENGTHENING AND STRETCHING FOR RHEUMATOID ARTHRITIS OF THE HAND

## வாழ்த்துக்கள்!

சாரா கை உடற்பயிற்சிகள் கடைசி அமர்வை நீங்கள் முடித்துள்ளீர்கள். நீங்கள் இந்த பயிற்சிகளை விரும்பினீர்கள் மற்றும் அதினால் பலனடைந்தீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். இனி, இந்த பயிற்சிகளை எங்களின் மேற்பார்வையின்றி நீங்களாக தொடர உங்களை அழைக்கிறோம்.

இந்த பயிற்சிகளை நீங்கள் நீண்ட காலத்திற்கு தொடர்ந்து செய்ய விரும்புகிறோம். அப்படி செய்வதினால் அதிக பயனை நீங்கள் காண முடியும் மற்றும் நீங்கள் அமைத்த இலக்குகளை அடைய முடியும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். முடக்கு வாதம் நாள்பட்ட நோயாக இருப்பதால் இதற்கு நீண்ட கால சிகிச்சை தேவை. உங்கள் கையில் உள்ள முடக்கு வாதத்தின் அறிகுறிகளை நீங்களாகவே சமாளிப்பதற்கு இந்த பயிற்சிகள் உதவும் என நம்புகிறோம்.

## பயிற்சிகளை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்ய நாங்கள் அளிக்கும் சில குறிப்புகள்

□ உங்கள் வழக்கமான தினசரி நடைமுறையில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால் (எ.கா. விடுமுறை) அதற்கேற்றவாறு திட்டமிட்டு முடிந்தவரை விரைவில் மீண்டும் பயிற்சிகளை செய்ய ஆரம்பிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

□ கை மூட்டுகளில் வலி அதிகமாகி பயிற்சிகளை செய்வது சிரமமாக இருந்தால், நீங்கள் சில நாட்களுக்கு ஓய்வெடுக்க வேண்டியிருக்கும். வலி குறைய ஆரம்பிக்கும் போது, நீங்கள் மெதுவாக பயிற்சிகளை தொடங்க ஆரம்பித்து வலி முற்றிலுமாய் குறைந்த பிறகு வழக்கம் போல தொடரலாம்.

□ சாரா பயிற்சிகளை நீங்கள் அவசரப்படாமல் படிப்படியாக மேம்படுத்தி கொள்ளலாம். பயிற்சிகளை அதிக தடவை செய்வது அல்லது அதிக திறன் கொண்ட சாந்து கட்டி அல்லது எலாஸ்டிக் பட்டைகளை பயன்படுத்துவதால் இன்னும் அதிகமான நன்மைகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

உங்களின் பிசியோதெரபிஸ்ட், சாரா பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்து முடிப்பதை தினமும் குறித்து கொள்ள டயரி மற்றும் வழிகாட்டி கையேடு கையேட்டை நீங்கள் வீட்டுக்கு எடுத்து செல்வதற்கு உங்களுக்கு அளிப்பார். நீங்கள் அவற்றை நிறைவு செய்தோ அல்லது யாருக்கும் அனுப்ப தேவையில்லை. நீங்கள் சாரா பயிற்சிகளை தொடர முடிவு செய்தால், உங்களின் சொந்த பயன்பாட்டிற்கு அவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

சாரா பயிற்சி டயரியைப் பராமரிப்பதால், நீங்கள் தொடர்ந்து பயிற்சிகளை செய்யவும் மற்றும் எவ்வளவு தூரம் நீங்கள் பயிற்சி செய்துள்ளீர்கள் என்பதை அறிந்து திருப்தி படவும் உதவுகிறது.

□ தனிப்பட்ட வழிகாட்டி கையேடு, நீங்கள் அமைத்து கொண்ட தற்போதைய இலக்குகளை அடைந்த பின் புதிய இலக்குகளை அமைக்க உதவும். சில இலக்குகள் கடினமாகவோ அல்லது அவற்றை அடைவதற்கு அதிக காலம் ஆகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

□ நீங்கள் அமைக்கும் இலக்குகள் எளிமையாக மற்றும் யதார்த்தமாக இருக்கட்டும் - படிப்படியாக நீங்கள் சாரா பயிற்சிகளில் நம்பிக்கையையும் அனுபவத்தையும் அடையும் போது, மேம்பட்ட இலக்குகளை ஏற்படுத்தி கொள்ளலாம்.

## நல்வாழ்த்துக்கள்!