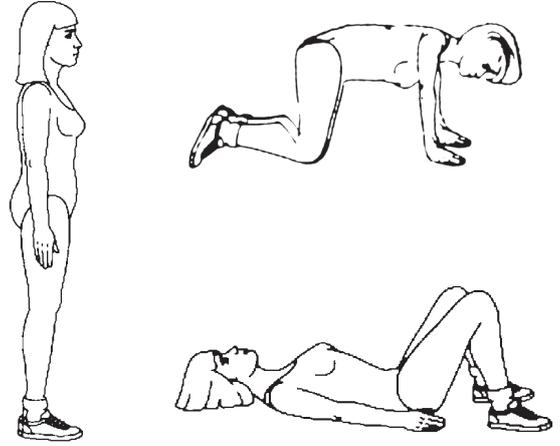


میں نقصان سے بچنے کے لیے کیا کر سکتی ہوں؟

پیلوک فلور کے پٹھوں کو نقصان سے محفوظ رکھنے کے لیے ان چیزوں سے بچیں:

- قبض اور/یا پاخانہ کرتے ہوئے زور لگانا
- مسلسل زیادہ بوجھ اٹھانا
- بار بار کھانسنے اور زور لگانا
- جسم زیادہ بھاری ہو جانا۔
- اس طرح اپنی میں ورزش کو شامل رکھیں:
- ہر بار کھانسنے، چھینکتے یا وزن اٹھاتے ہوئے اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو بھینچ لیں
- باقاعدگی سے ورزش کریں جیسے پیدل چلنا
- مختلف پوزیشنوں میں ورزشیں کر کے انہیں بتدریج بڑھائیں
- جیسے کھڑے ہو کر، بیٹھے ہوئے یا اپنے ہاتھوں اور پیروں کے بل۔

مرحلہ 1 تا 3 کو ورزش کا ایک سیٹ شمار کیا جاتا ہے۔ ہر روز مختلف پوزیشنوں میں اس ورزش کے تین سیٹ کریں۔ تمام عمر ہر روز پیلوک فلور کی ورزشیں کرتی رہیں۔



مزید معلومات کے لیے

فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ

Royal Women's Hospital

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

فون: (03) 8345 3160

پیر تا جمعہ، صبح 8.30 بجے سے شام 5.00 بجے

ورزش 2 (طاقت کے لیے جلدی سے بھینچنا)

جتنی طاقت سے اور جتنی جلدی ممکن ہو، اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو بھینچیں اور اوپر اٹھائیں۔ پٹھوں کو سکیڑے رکھنے کی کوشش نہ کریں بلکہ بس بھینچ کر پھر چھوڑ دیں۔ ہر بار بھینچنے کے بعد چند سیکنڈ کا وقفہ کریں۔ 10 سے 20 دفعہ دہرائیں یا جب تک آپکو پیلوک فلور کے پٹھے تھکے ہوئے نہ محسوس ہونے لگ جائیں۔

یہ ورزش روزانہ ایک سے تین بار کریں۔

دونوں ورزشوں کے دوران آپکو:

- پیلوک فلور کے پٹھے اپنے اندر 'اوپر اٹھتے' محسوس ہونے چاہئیں، نہ کہ نیچے کی طرف حرکت محسوس ہو۔
- اپنی رانوں اور کولہوں کو ڈھیلا رکھیں
- نارمل سانس لیتی رہیں
- اگر آپکے پٹھے تھک جائیں تو ورزش روک دیں۔