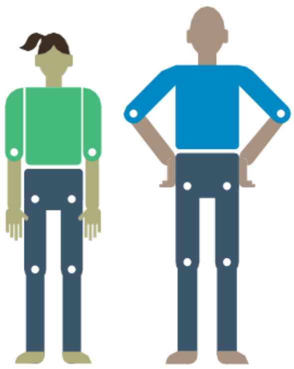
Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

භෞතචිකිත්සක ඒකකය

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල - හම්බන්තොට

පශ්චාත්
කොවිඩ්-19 (COVID-19)
පුනරුත්ථාපනය
සඳහා වූ
අත්පොත



නම **:**

ලිපිනය**:**

රෝහලෙන් පිට වූ දිනය**:**

ඇතුලත් කල රෝහල**:**

මෙම අත්පොත කුමක් සඳහා ද ?

මෙම අත්පොත මගින් කොරෝනා හෙවත් කොවිඩ් - 19 රෝගයට මුහුණ දී රෝගාතුර වූ සියලු පුද්ගලයන් සඳහා ව්‍යායාම සහ සාමාන්‍ය උපදෙස් රැසක් සපයනු ලබයි.

පහත එම උප කොටස් දැක්වේ:

ස්වසන අපහසුතා පාලනය **2** ☐

රෝහලෙන් පිටව ගිය පසු සිදුකල යුතු ව්‍යායාම **5** ☐

ඔබේ කටහඬ පිලිබඳ ඇති ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීම **15** ☐

ආහාර ගැනීම,ආහාර ගිලීම සහ දියර පානය කිරීමේ ගැටලු පාලනය කර ගැනීම **16** ☐

මතකය සහ අවදානය යොමු කිරීම පිලිබඳව ඇතිවන ගැටලු පාලනය කර ගැනීම **17** ☐

එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් කලමණාකරනය **18** ☐

මානසික ආතතිය පාලනය සහ කලමණාකරනය **19** ☐

මෙම අත් පොතේ ඔබට සිදුකල හැකි ව්‍යායාම ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා විසින් ඔබට තෝරා දෙනු ඇත. එම ලබා දුන් ව්‍යායාම වලට පරිබාහිරව අනුමත නොකල ව්‍යායාම සිදු කිරීමෙන් වලකින්න.

ස්වසන අපහසුතා පාලනය

මෙවැනි රෝගී තත්වයකින් පෙලී රෝහලෙන් පිටව ගිය පසු ස්වසන අපහසුතා පැමිනීම සාමාන්‍ය තත්වයකි. ශරීර ශක්තිය අවම වීම,මලානික බව සහ රෝගයේ පසු සංකූලතා නිසා මෙවැනි ස්වසන අපහසුතා පැමිනිය හැක මෙම සිදුවීම් හේතුවෙන් ඔබ පත්වන ව්‍යාකූල බව නිසා තව දුරටත් ඔබේ ස්වසන අපහසුතාවය උත්සන්න වීමක් සිදුවේ. සන්සුන්ව කාලය ගත කිරීම සහ නිවැරදි ක්‍රියා පිලිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට පහසුවක් ලබා ගත හැක.

ඔබට පවතින ස්වසන අපහසුතා සාමන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම මගින් කෙමෙන් පහව යන අතර මේ සඳහා සාමාන්‍ය කලක් ගතවේ.
නමුත් පහත දක්වා ඇති ඉරියව් සහ ක්‍රමවේදයන් මගින් ඔබට සහනයක් ලබා කර ගත හැක.

මෙම ඉරියව් සහ ක්‍රමවේදයන් මගින් ඔබේ අපහසුතා වැඩි වුවහොත් වහාම ඔබගේ භෞතචිකිත්සකවරයා හමුවන්න.

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

ස්වසන අපහසුතා අවම කර ගැනීම සඳහා ඉරියව්

පහත සඳහන් ඉරියව් මගින් ඔබගේ ස්වසන අපහසුතා අවම කර ගත හැකිය. මෙම සියලු ඉරියව් අනුගමනය කොට ඔබට පහසුම ඉරියව්ව තෝරා ගන්න.

මෙම ඉරියව් අනුගමනය කරන විට පහත දැක්වෙන ස්වසන ව්‍යායාම සිදුකිරීම මගින් ඔබට හුස්ම ගැනීමට පහසුවක් ලබා කර ගත හැක.

1. ඉනෙන් ඉහල ප්‍රදේශය උස්ව තබාගෙන එක් පසෙකට ඇලව සිටීම

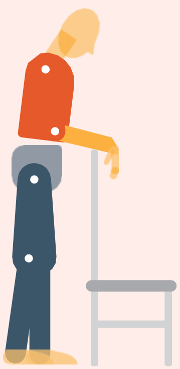
ඔබගේ ශරීරය එක් පසෙකට ඇලකොට ශරීරයේ ඉනෙන් උඩ කොටස උස්ව තබා ගැනීමට හිස සහ ගෙල පෙදෙස කොට්ට කිහිපයක් මගින් උස්ව තබන්න

2. අසුනක හිඳ ඉදිරියට නැමී සිටීම

(මේසයක් සහ කොට්ටයක් පහසුව සඳහා භාවිතා කරන්න)

3. අසුනක හිඳ ඉදිරියට නැමී සිටීම

(ආධාරක රහිතව)



4. ශරීරයේ ඉහල කොටස මදක් නැමෙන පරිදි සිටගෙන සිටීම

පුටුවක් හෝ බිත්තියක් ආධාරකයක් ලෙස යොදා ගත හැක.

5. ශරීරයේ පිටු පස කොටස ආධාර වන ලෙස සිට ගැනීම

දනිස් දෙක මදක් ඉදිරියට නවා ඉනෙන් උඩ කොටස පිටුපසට නැමෙන ලෙස සිට ගැනීම.

පාලනයක් සහිත හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රමය

මෙම ක්‍රම මගින් ඔබට හුස්ම ගැනීම පාලනයක් සහිතව සිදු කිරීමට සහ ශරීරයට සහනයක් ලබා ගත හැක :-

- ඔබට පහසු ස්ථානයක හිඳ ගන්න
- එක් අතක් ඔබගේ පපුවේ සහ අනෙක් අත උදරයේ තබා ගන්න
- ඔබට කැමති නම් දෙනෙත් වසා හුස්ම ගැනීම පිලිබඳව අවධානය යොමු කල හැක
- සෙමෙන් නාසයෙන් හුස්ම ඇතුලට ගෙන සෙමෙන් මුඛය තුලින් හුස්ම පිට කරන්න .නාසයෙන් හුස්ම ගැනීමට අපහසු පුද්ගලයින් හට මුඛය තුලින් හුස්ම ගැනීම සිදු කල හැකිය
- මෙලෙස හුස්ම ගන්නා විට ඔබගේ උදරය මත තබා ඇති අත අනෙක් අතට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉහල යන බව ඔබට වැටහිය යුතුය
- ඔබට හැකි තරම් අවම ආයාසයක් යොදා හුස්ම ගැනීමේ වේගය පාලනයක් සහ සැහල්ලු ආකාරයෙන් සිදු කරන්න

ක්‍රමික හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රමය

යම් කිසි ක්‍රියාකාරකමක් සිදු කරන විට වැඩි ශක්තියක් අවශ්‍ය වන අවස්ථා වලදී මෙම විධි ක්‍රමය භාවිතා කල හැක

උදා :- පඩි පෙලක් නගින විට

බරක් ඔසවන විට

කන්දක් නගින විට

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

- ඔබ සිදු කරන කාර්යය කොටස් වශයෙන් වෙන්කොට සිදු කිරීමට වග බලා ගන්න .එවිට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් ඔබට නොදැනේ .

- කාර්යය කිරීමට ශක්තිය යෙද වීමට පෙර ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න

  උදා-: පඩි පෙලක පඩියක් නැගීමට පෙර
- කාර්යය සිදු කිරීමට ශක්තිය යොදවන අවස්තාවේදී හුස්ම පිට කරන්න

  උදා-: පඩි පෙලක පඩිය නගින විට

- නාසයෙන් හුස්ම ගැනීම සහ මුඛයෙන් හුස්ම පිට කිරීම ඔබට පහසුවක් ලබා දේ

රෝහලෙන් පිටව ගිය පසු සිදුකල යුතු ව්‍යායාම

කොවිඩ් -**19** රෝගයෙන් සුව වූ පසු පෙර පැවති නීරෝගී සුවයට පැමිණීමට නිසි ව්‍යායාම සිදුකිරීම අනිවාර්ය වේ.

ව්‍යායාම සිදුකිරීම මගින් පහත සඳහන් දෑ ලබා ගත හැක ,

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය
- ස්වසන අපහසුතා අවම කිරීම
- මාංශ පේශීවල ශක්තිය වර්ධනය
- සමබරතාවය සහ සමායෝජනය වැඩි දියුණුව වීම
- මානසික ආතතිය පාලනය
- ශරීරය ශක්තිමත් වීම
- ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය වීම

නිතර ව්‍යායාම කිරීමට උනන්දු වන්න. ඒවා පිලිබඳ සටහන් තබා ගන්න.

ආරක්ශිතව ව්‍යායාම කිරීම

ආරක්ශිතව ව්‍යායාම සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ඔබ රෝගී තත්වයකින් පෙලී ඉන් සුව වී සිටියද එම නිසා ඇතිවී තිබෙන අපහසුතා වලින් **100%** ක් නිරාකරණය වී නොමැත. සාමාන්‍ය දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමට ඉතා ආරක්ශිතව ව්‍යායාම සිදු කල යුතුය.

<u>විශේෂ කරුණු</u>

- **රෝහල් ගත වීමට පෙර වලන අපහසුතා පැවතුනු රෝගීන්**
- **රෝහල් ගත වීමට පෙර හෝ රෝහලේ දී බිම ඇද වැටීමට ලක් වූ රෝගීන්**
- **ව්‍යායාම කිරීමේදී ජීවිතයට හානි පැමිණිය හැකි වෙනත් ලෙඩ රෝග වලින් පෙලෙන රෝගීන්**
- **රෝහලෙන් පිටව යන විට වෛද්‍ය නිර්දේශය මත නිවසේදී ඔක්සිජන් ලබා ගැනීමට උපදෙස් ලැබූ රෝගීන්**

ව්‍යායාම කිරීමට පෙර ඔබගේ භෞතචිකිත්සකවරයා හමුවන්න

මෙවැනි අවස්ථා වලදී ඔබත් සමඟ තවත් පුද්ගලයෙක් ඔබේ සහයට තබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

පහත සඳහන් දෑ අනුගමනය කිරීම මගින් ඔබට ආරක්ශිතව ව්‍යායාම සිදු කල හැක.

- **ව්‍යායාම කිරීමට පෙර සැම විටම ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහල දැමීමේ ව්‍යායාම සහ ව්‍යායාම සිදු කිරීමෙන් අනතුරුව ශරීර උෂ්ණත්වය පහල දැමීමේ ව්‍යායාම සිදු කරන්න**
- **ව්‍යායාම කිරීමට සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සහ පහසු පාවහන් යුගලක් පලඳින්න**
- **ආහාර ලබාගත්තේ නම් ව්‍යායාම කිරීමට අවම වශයෙන් පැයක කාලයක් පමණ පසුවන්න**
- **ජලය හැකිතාක් පානය කරන්න**
- **අධික උණුසුම් දින වලදී ව්‍යායාම කිරීමෙන් වලකින්න**
- **අධික සීතල දින වලදීද ව්‍යායාම කිරීමෙන් වලකින්න**

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

පහත සඳහන් අපහසුතා පැමිණිය හොත් වහාම ව්‍යායාම නවතා ඔබගේ භෞතචිකිත්සකවරයා සමඟ සම්බන්ධ වන්න :

- වමනය හෝ අසනීප තත්වය
- හිසේ බර ගතිය හෝ ක්ලාන්ත තත්වය
- අධික ස්වසන අපහසුතාවය
- අසාමාන්‍ය දහඩිය පිට වීම
- පපුව සිර වීම
- අධික වේදනාවක් දැනීම

නිවැරදි මට්ටමින් ව්‍යායාම සිදු කිරීම

ඔබ නිවැරදි මට්ටමින් ව්‍යායාම සිදු කරන්නේද යන වග පහත ක්‍රියාකාරකම තුලින් ඔබට මැන ගත හැකිය.

වචන 5කින් යුත් වාක්‍යයක් සිතා ගන්න.

- එම වාක්‍යය හුස්ම ගැනීමේ කිසිඳු අපහසුවකින් තොරව ඔබට කීමට හැකි නම් ඔබට තවත් ව්‍යායාම කිරීමේ මට්ටම වැඩි කල හැකිය
- ඔබට එය කිසිඳු ආකාරයකින් කීමට නොහැකි නම් ඔබගේ ව්‍යායාම කිරීමේ මට්ටම අඩු කල යුතුය
- ඔබට එම වාක්‍යය හුස්ම ගැනීමට වරක් දෙවරක් නතර කොට කීමට හැකිනම් සහ සාමාන්‍ය ස්වසන අපහසුතාවයක් තිබේනම් ඔබ නිවැරදිම ව්‍යායාම මටටමේ ව්‍යායාම සිදු කරයි

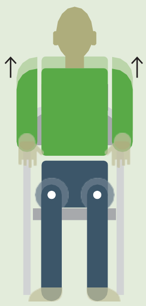
ව්‍යායාම කිරීමේදී යම් අපහසුතාවයක් පැමිණීම සාමාන්‍ය වේ.එය දරුණු තත්වයක් නොවේ. ක්‍රමානුකූලව ඔබගේ ශරීර යෝග්‍යතාවය වැඩි කර ගැනීමෙන් මෙම අපහසුතා කෙමෙන් අඩු වී යනු ලබයි.

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම

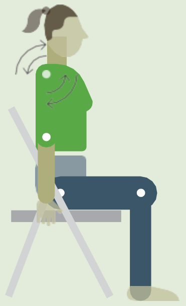
ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම මගින් ඔබේ ශරීරය ව්‍යායාම කිරීමට සූදානම් කරනු ලබයි. ඒ වාගේම අනතුරු වලින් වලක්වාලයි. ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම විනාඩි 5ක් පමණ සිදු කල යුතුය. මෙම ව්‍යායාම සිටගෙන හෝ පුටුවක අසුන් ගෙන සිදු කල හැකිය.

පහත සඳහන් අවස්ථා වාර 10 බැගින් සිදු කරන්න.



1. උරහිස් උස් පහත් කිරීම

ඔබගේ උරහිස් සෙමෙන් උස් පහත් කරන්න



2. උරහිස් රවුමට කර කැවීම

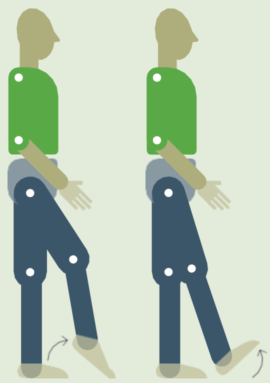
ඔබගේ දෙ අත් සැහැල්ලුව තබා ගනිමින් උරහිස් ඉදිරියට සහ පිටු පසට කරකවන්න

3. එක් පසෙකට නැමීම

ඔබගේ දෙ අත් දෙපස තබා ගනිමින් සෙමෙන් දෙපසට නැමීම සිදු කරන්න

4. දනිස් එසවීම

ඔබගේ දනිස් උඩට සහ යටට එකක් පසු එකක් චලනය කරන්න.ඉනෙන් ඉහලට දනිස් එසවීම සිදු නොකරන්න.



5. වලලුකර එසවීම

ඔබගේ කකුලේ ඇඟිලි එක් වරක්ද අනෙක් වර යටි පතුලද වදින ලෙස කකුල් දෙක හුවමාරු කරමින් වලලුකර නැමීම සිදු කරන්න

6. වලලුකර රවුමට කර කැවීම

ඔබගේ කකුලේ ඇඟිලි භාවිතයෙන් රවුමට කකුල කර කවන්න

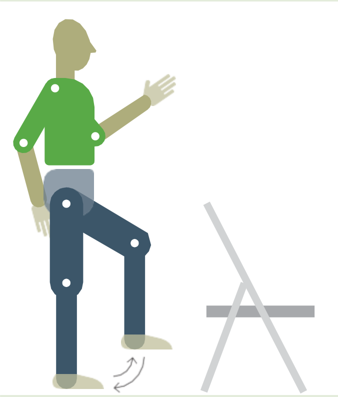
ශරීර යෝග්‍යතා ව්‍යායාම විනාඩි **20-30** ක කාලයක් සෑම සතියකම දින **5**ක සිදු කරන්න.

විවිධ ව්‍යායාම වර්ග කීපයක් පහත දක්වා ඇත. නමුත් ඔබ කරන සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ව්‍යායමයක් ලෙස යොදා ගත හැක. කාලයත් සමඟ ඔබගේ ව්‍යායාම කිරීමේ හැකියාව කෙමෙන් කෙමෙන් වර්ධනය කර ගන්න. එය තත්පර **30** සිට විනාඩි **1**ක දක්වා වූ කාල පරාසයන් වුවද කමක් නැත. ඔබට සම්පූර්ණ ශරීර යෝග්‍යතාවය ලබා ගැනීමට යම් කාලයක් ගත වනු ඇත.

උදාහරණ :-

7. එක ස්ථානයක සිට පාද චලනය

— මෙයට ඔබට අවශ්‍ය නම් පුටුවක් හෝ ආධාරකයක් යොදා ගත හැක. කකුල් එකිනෙක එසවීම සිදු කරන්න.



මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

ඔබ කකුල් ඔසවන උස වැඩි කරන්න. හැකිනම් ඉන දක්වා කකුල් ඔසවන්න.

මෙම ව්‍යායාමය තෝරා ගත යුතු අවස්ථාව:

— ඔබට ඇවිදීම සඳහා එළිමහනට යා නොහැකි විට

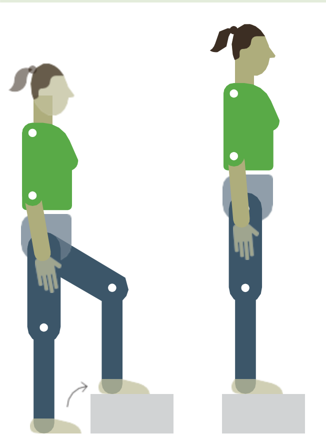
— ඔබට වැඩි දුරක් ඇවිදීමට අපහසු විට

8. පඩි නැගීම

— උස් පඩියක් හෝ එයට සමාන දෙයක් තෝරා ගන්න

— අවශ්‍ය නම් සමබරව සිටීමට ආධාරකයක් යොදා ගන්න

— කකුල් හුවමාරු කරමින් පඩි නැගීම සහ බැසීම සිදු කරන්න



මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— පඩියේ උස වැඩි කිරීම හෝ නගින බසින වේගය වැඩි කිරීම

— ඔබට සමබරතාවය රැකගෙන මෙය කල හැකිනම් පසුව අත් දෙකේ යම් බරක් සහිතව මෙම ව්‍යායමය සිදුකල හැක

මෙම ව්‍යායාමය තෝරා ගත යුතු අවස්ථාව:

— ඔබට වැඩි දුරක් ඇවිදීමට අපහසු විට

— ඔබට ඇවිදීම සඳහා එළිමහනට යා නොහැකි විට

9. ඇවිදීම

— ඔබට අවශය නම් සැරයටියක්,අත්වාරුවක් හෝ ආධාරකයක් භාවිතා කල හැක

— සමතලා පොලවක් භාවිතා කරන්න

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— ඔබ ඇවිදින වේගය හෝ දුර වැඩි කරන්න

— යම් කඳු සහිත මාර්ගයක් තෝරා ගන්න

මෙම ව්‍යායාමය තෝරා ගත යුතු අවස්ථාව:

— ඔබට ඇවිදීම සඳහා එළිමහනට යා හැකි විට

10. සෙමෙන් දිවීම හෝ බයිසිකල් පැදීම

— මෙය ඔබගේ ශරීර සුවතාවය ශක්තිමත් නම් පමනක් සිදු කල හැක

මෙම ව්‍යායාමය තෝරා ගත යුතු අවස්ථාව:

— ඇවිදීම පමනක් සිදු කිරීමෙන් ඔබේ ස්වසන වේගය ඉහල නොයන විට

— රෝගාතුර වීමට පෙර ඔබ මෙම ක්‍රියාවන්ගේ නිරත වී සිටීම

ශරීරය ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම

ශරීරය ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම මගින් ඔබේ රෝගී තත්වය හේතුවෙන් දුර්වල වූ මාංශ පේශීන්වල ශක්තිය නැවත ලබා ගත හැක. සතියකට වාර **3**ක බැගින් මෙම ව්‍යායාම සිදු කරන්න. මෙම ව්‍යායාම ශරීර යෝග්‍යතා ව්‍යායාම මෙන් ඔබට දැඩි ස්වසන අපහසුතා ඇති නොකරයි. නමුත් ඔබ යම් කාර්යයක නිරත වූ බව ඔබේ මාංශ පේශීන් වලට දැනෙනු ඇත.

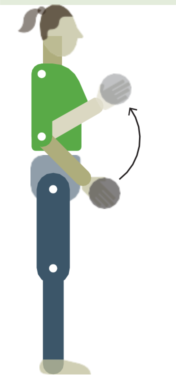
මෙම සෑම ව්‍යායාමයකින්ම එක් වරකට වාර **10** බැගින් වාර **3**ක් දිනකට සිදු කල යුතුය. සෑම ප්‍රධාන වාරයකට අමතරව සුලු වේලාවක් විවේක ගත යුතුය. මෙම වාර ගණන කිරීමට ඔබට අපහසු නම් ඔබට හැකි උපරිම වාර සංඛ්‍යාව තෙක් වාර ගණන වෙනස් කර ගත හැකිය. පසුව ක්‍රමයෙන් වාර ගණන **10**තෙක් වැඩි කරන්න. ක්‍රමයෙන් බර වැඩි කරමින් ඔබට ව්‍යායාම කල හැකිය.

ශරීරය ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම පහත දක්වා ඇත.

මේවා ඔබ කැමති අනුපිලිවෙලකට සිදුකල හැකිය. ව්‍යායම කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියව්ව, කොන්ද කෙලින් තබා ගැනීම, උදරය පිටු පසට තද කර ගැනීම සහ සෙමින් ව්‍යායාම සිදු කිරීමට වග බලා ගන්න.

ව්‍යායාමය සිදු කිරීමට ශක්තිය යෙද වීමට පෙර හුස්ම ගැනීමට සහ ශක්තිය යොදවන අවස්ථාවේදී හුස්ම පිට කිරීමට මතක තබා ගන්න.

<u>අත් සඳහා සිදුකල හැකි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම</u>



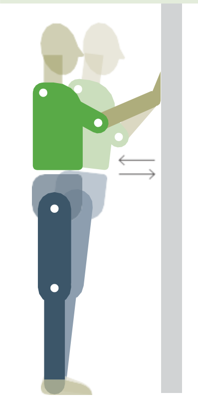
1. පහල බාහුව නැවීම

— ඔබේ අත්ලට එසවිය හැකි බරක් ගෙන අත්ල ඔබගේ මුහුණ දෙසට හරවා තබා ගන්න

— ඇඟ දෙපස දෙ අත් තබා ගනිමින් ඉහල බාහුව නිශ්චල කොට වැලමිට සන්ධියෙන් සෙමෙන් බරත් සමඟ අත නැමීම සිදු කරන්න මෙය පුටුවක අසුන් ගෙන හෝ නැගිට සිට සිදු කල හැක

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— ඔබ භාවිතා කරන ලද බර ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න



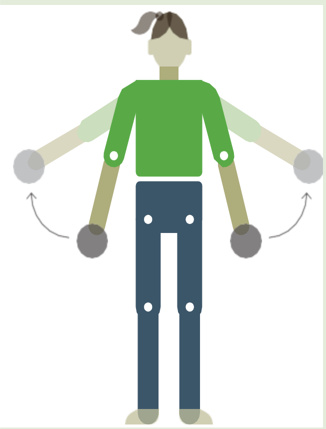
2. බිත්තියක් උපයෝගී කොට චලන සිදු කිරීම

— ඇඟිලි ඉහල දෙසට සිටින සේ ඔබගේ දෙ අත් බිත්තියක් මත තබා බිත්තියට අඩියක් පමණ ඈතින් සිට ගන්න

— ඔබගේ වැලමිට නවා කොන්ද කෙලින් තබා ගනිමින් සෙමෙන් බිත්තිය දෙසට යොමු වී ඉන් පසු බිත්තියෙන් ඉවතට සම්පූර්ණයෙන් වැලමිට කෙලින් කොට ඈත් වන්න

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— බිත්තියෙන් තව දුරටත් ඈත් වී ව්‍යායාමය සිදු කරන්න



3. දෙපසට දෑත් විහිද වීම

— බරක් සමඟ අත්ල ඇඟ දෙසට යොමුවන සේ දෑත් ශරීරයෙන් දෙපස තබා ගන්න

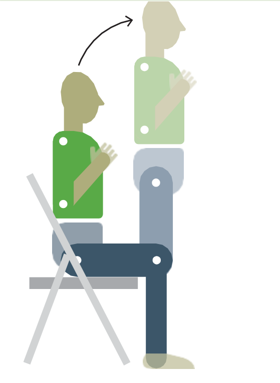
— සෙමෙන් දෙ අත් පැත්තෙන් උරහිස ප්‍රමාණයට ඔසවා සෙමෙන් පහලට හෙලන්න

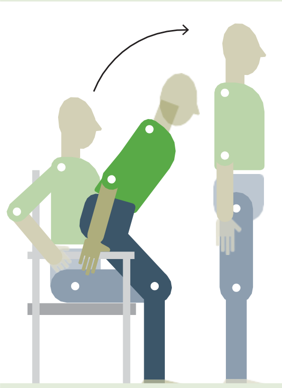
— ව්‍යායාමය සිටගෙන හෝ පුටුවක අසුන් ගෙන සිදු කල හැකිය

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— ඔබ භාවිතා කරන ලද බර ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න

<u>පාද සඳහා සිදුකල හැකි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යයාම</u>





1. වාඩි වී සිට නැගිටීම

— ඔබේ ඉනෙහි ඇති පළලට සමාන දුරකින් දෙපා ඇත් කොට අසුන් ගන්න.දෙ අත් ශරීරයේ දෙපස තබා ගනිමින් සෙමෙන් නැගිටින්න.තත්පර **3**ක් පමණ රැඳී සිට නැවතත් අසුන් ගන්න .ඔබේ දෙපා සැම විටම පොළවේ ස්පර්ශ වෙමින් තබා ගන්න.

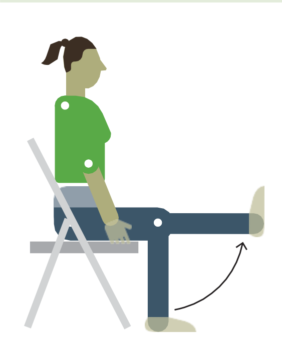
— ඔබට ඔබේ අසුනෙන් නැගිටීමට අපහසු නම් තරමක උස අසුනක් යොදා ගන්න. එයත් අපහසු නම් දෙ අත් ආසනයට තද කොට නැගිටීමට උත්සහා දරන්න.

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— නැගිටීම සහ අසුන් ගැනීම හැකිතාක් සෙමෙන් සිදු කරන්න

— අසුනේ උස කෙමෙන් අඩු කරන්න

— පපුවට ලංව බරක් තබා ගෙන නැගිටීම සිදු කරන්න



2. දනිස් දිගු කිරීම

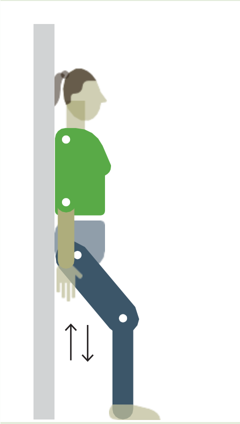
— පුටුවක අසුන් ගෙන දෙපා ලංව තබා ගන්න.එක් පාදයක දනිස්ස සම්පූර්ණයෙන් කෙලින් කොට තත්පර **5**ක් තබා පහත් කරන්න.මාරුවෙන් මාරුවට දෙපා සඳහා මෙය සිදු කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— දනිස්ස කෙලින් කොට තබා ගන්නා වේලාව වැඩි කරන්න

— හැකිතාක් සෙමෙන් ව්‍යායාමය සිදු කරන්න

3. දනිස් අවට මාංශ පේශී ශක්තිමත් කිරීම



— දෙපා මදක් දුරස් කොට ඔබේ කොන්ද බිත්තියක් සමඟ සිටින සේ සිට ගන්න.දෙපා බිත්තියෙන් අඩියක් පමණ දුරට වන සේ තබා අවශ්‍ය නම් ඉදිරියෙන් පුටුවක් ආධාරකයක් ලෙස තබා ගන්න.

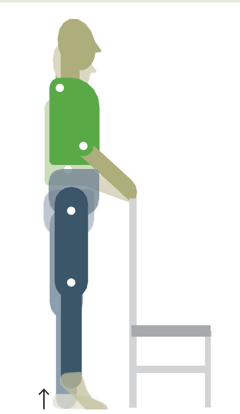
— කොන්ද බිත්තිය මත තබා ගනිමින් ඔබගේ දනිස් නමා මද දුරක් සෙමෙන් පහළට ගොස් තත්පර **5**ක් හිඳ නැවත ඉහළට පැමිණෙන්න.කොන්ද බිත්තිය මත පහළට සහ ඉහළට ගමන් කල යුතුය. ඉන දනිස් මට්ටමෙන් පහළට ගෙන යාමෙන් වළකින්න.

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— ඔබ දනිස් නමන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න (ඉන දනිස් මට්ටමෙන් පහළට ගෙන යාමෙන් වැළකීමට මතක තබා ගන්න)

— දනිස් නමා පහළට ගොස් සිටින වේලාව වැඩි කරන්න

4. වලලුකර උස් පහත් කිරීම



— ආධාරකයක් මත දෙ අත් තබා ගනිමින් කොන්ද නැමීමකින් තොරව වලලුකර සන්ධිය උපයෝගී කොට සෙමෙන් උස් පහත් වන්න

මෙම ව්‍යායාමය ඉදිරියට වර්ධනය කිරීම:

— තත්පර **5**ක් ඇඟිලි තුඩු මගින් නැගිට සිටීම

— එක් වරකට එක් කකුලක් මත පමණක් නැගිට සිටීම

ශරීරය සිසිල් කිරීමේ ව්‍යායාම

මෙම ව්‍යායාම මගින් ව්‍යායාම පටන් ගැනීමට පෙර තිබූ අවස්ථාවට ඔබේ ශරීරය නැවත ගෙන ඒම සිදු කරයි. මෙම ව්‍යායාම විනාඩි **5**ක් පමණ සිදු කල යුතුය. ඔබේ හුස්ම ගැනීමේ වේගය පෙර තිබූ වේගයට පැමිණිය යුතුය.

පහත ඇති උදාහරණ අනුගමනය කරන්න.

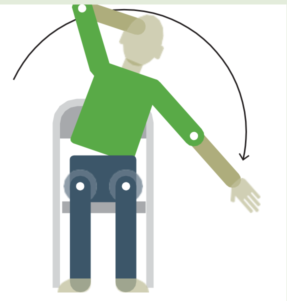
1. විනාඩි **2**ක් පමණ ඉතා සෙමෙන් ඇවිදීම හෝ එක තැන ඇවිදීම

2. පෙර කල ශරීරය උණුසුම් කල ව්‍යායාම නැවතත් සෙමෙන් සිදු කල හැක

3. මාංශ පේශි ඇදීමට ලක් කිරීම

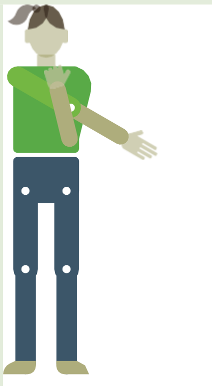
මෙම ව්‍යායාම මගින් ව්‍යායාම කොට දවසක් දෙකක් පසු වූ විට පැමිණෙන මාංශ පේශී වල ඉදිමීම සහ හිර වීම වළක්වා ගත හැක. මෙම ව්‍යායම අසුන් ගෙන හෝ නැගිට සිට කල හැක.

සෑම ඇදීමක්ම වාර 5ක් මෘදුව කල යුතු අතර මාංශ පේශිය ඇදීමට ලක් කොට එය තත්පර **15-20** ක කාලයක් එම පිහිටුමේ තබා ගෙන ලිහිල් කල යුතුය.



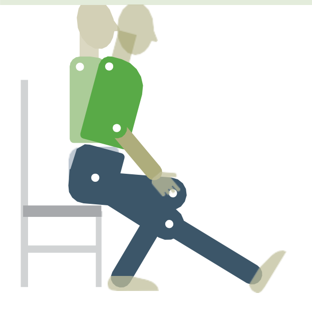
පසෙකට නැමීම:

දකුණු අත හිසෙහි තබා වම් පසෙට නැමෙන්න.ශරීරයේ දකුණු පස ඇදීමට ලක් වන බව ඔබට දැනිය යුතුය. නැවත ශරීරය කෙලින් කොට වම් අත හිසෙහි තබා එය වම් පසෙටද සිදු කරන්න.



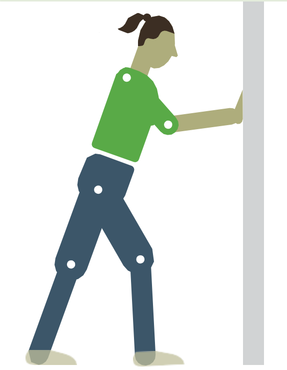
දෙ අත් ඇදීමට ලක් කිරීම:

ඔබේ අත ඉදිරියට දිගු කරන්න. අත කෙලින් තබා ගෙන ශරීරය හරහා ගෙන ගොස් අනෙක් අතින් එම අත පපුව පෙදෙසට ඇදීමට ලක් කරන්න. ඔබගේ උරස් සන්ධියේ ඇදීමක් ඔබට දැනිය යුතුය. නැවත පලමු පිහිටුමට ගොස් එය අනෙක් අතටද සිදු කරන්න.



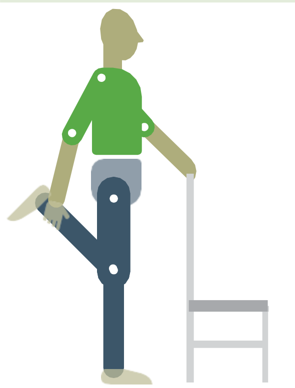
කකුලේ පිටුපස ඇදීමට ලක් කිරීම:

කොන්ද කෙලින් තබා ගෙන පුටුවක ඉදිරි කෙලවරේ අසුන් ගන්න. එක් කකුලක් ඉදිරියට දිගු කොට එම කකුලේ විලුඹ බිම ස්පර්ශ වන සේ තබා ගන්න. දෙ අත් නමා සිටින කකුල මත ආධාරක ලෙස භාවිතා කොට කොන්ද කෙලින් තබා ගෙන ඉනෙන් ඉදිරියට නැමෙන්න. ඔබට කකුලේ පිටු පස ප්‍රදේශයේ ඇදීමක් දැනිය යුතුය. තත්පර **15-20** කාලයක් එම පිහිටුමේ සිට නැවත ආරම්භක පිහිටුමට පැමිණ එම ව්‍යායාමය අනෙක් කකුලට සිදු කරන්න.



කෙන්ඩ පෙදෙස ඇදීමට ලක් කිරීම:

දෙපා මදක් දුරස් කොට කොන්ද කෙලින් තබා ගනිමින් බිත්තියක් මත දෙ අත් තබා ගන්න.එක් පාදයක් කෙලින් පිටු පසට කරන්න.දෙපා ඉදිරියට තබා ගනිමින් සෙමෙන් ඉදිරියේ ඇති පාදය දනිස්සෙන් නමා බිත්තිය දෙසට ගමන් කරන්න.ඔබට පිටු පසට කල පාදයේ ඇදීමක් දැනෙනු ඇත. තත්පර **15-20**ක කාලයක් එම පිහිටුමේ සිට නැවත ආරම්භක පිහිටුමට පැමිණ එම ව්‍යායාමය අනෙක් කකුලට සිදු කරන්න.



කකුලේ ඉදිරිපස ඇදීමට ලක් කිරීම:

කිසියම් ආධාරකයක් ඉදිරියේ සිට ගෙන කොන්ද කෙලින් තබා ගෙන එක් කකුලක් මත සිට ගෙන අනෙක් කකුල දනිස්සෙන් නමා පිටුපසට ඇගෙන එන්න.එම පැත්තේ අත භාවිතා කොට එම කකුල ඔබගේ ශරීරයේ පසු ප්‍රදේශයට ලං කිරීමට උත්සහා කිරීම. ඔබට කකුලේ ඉදිරිපස ඇදීමකට ලක් වන බව දැනිය යුතුය.
තත්පර **15-20**ක කාලයක් එම පිහිටුමේ සිට නැවත ආරම්භක පිහිටුමට පැමිණ එම ව්‍යායාමය අනෙක් කකුලට සිදු කරන්න.

ඔබේ කටහඬ පිලිබඳ ඇති ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීම

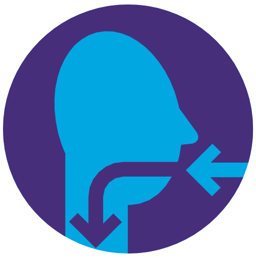
සමහර පුද්ගලයන් හට ස්වසන යන්ත්‍ර භාවිතා කලේ නම් ඉන් පසුව ඔවුන්ගේ කට හඬ පිලිබඳව ගැටලු ඇතිවිය හැක.

ඔබේ කට හඬ රළු හෝ දූර්වල නම් පහත උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

- ඔබට පහසුවක් දැනෙන විට පමණක් කතා කරන්න. කතා කරන විට අපහසුවක් දැනේ නම් වාක්‍ය අතර විවේක ලබා ගන්න.
- අපහසුවෙන් සහ බලෙන් කතා නොකරන්න.කෙඳීරීමට උත්සහා නොකරන්න. එයින් ඔබගේ ස්වර තන්තු විඩාවට පත්වේ. කෑ ගැසීමට උත්සහා නොකරන්න. වෙනත් කෙනෙකුගේ අවධානය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් යම් වස්තුවකින් හඬක් නිකුත් කරන්න.
- කතා කරන විට අපහසුවක් දැනුන විට විවේක ලබා ගන්න. ශරීරය වෙහෙසන කාර්යයක් කරන්නේ නම් එය නවතා අසුන් ගෙන මදක් සිටින්න. මෙම අත්පොතේ පෙර සඳහන් කරන ලද ස්වසන අභ්‍යාස සිදු කරන්න. නැවත ඔබට පහසුවක් දැනෙන තුරු මෙය සිදු කරන්න.
- කටහඬ මිමිනීමට උත්සහා කරන්න.
- කතා කිරීමට අපහසු නම් වෙනත් සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කරන්න.

  උදා :- ලිවීම මගින්,සංඥා මගින්
- ජලය පානය කොට ඔබගේ මුඛය තෙත්ව තබා ගන්න.

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota



ආහාර ගැනීම,ආහාර ගිලීම සහ දියර පානය කිරීමේ ගැටලු පාලනය කර ගැනීම

ඔබ ස්වසන යන්ත්‍ර භාවිතා කලේ නම් ඔබට මෙම ගැටලු ඇතිවිය හැක. මෙයට හේතුව මෙම කාර්යයන් සිදු කරන මාංශ පේශීන් දුර්වල වීමයි. ලිහිල් මෘදු ආහාර ගැනීම සහ දියර පානය හැකිතාක් සිදු කිරීම මගින් මෙම අපහසුතා කෙමෙන් මැකී යයි.

ආහාර ගන්නා විට අවධානය යොමු කිරීම මගින් ආහාර හිර වීම සහ ස්වසන මාර්ගයේ ආහාර ගමන් කිරීම වළක්වා ගත හැක.

ඔබට ආහාර ගිලීමට අපහසු නම් පහත උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

- **ශරීරය කෙලින් තබා ගෙන ආහාර ගන්න. කිසිම විටෙක නිදා සිටින විට ආහාර නොගන්න.**
- **ආහාර ගැනීමෙන් පසු විනාඩි 30ක් පමණ ශරීරය කෙලින් තබා ගෙන සිටින්න.**
- **විවිධ ආහාර වර්ග ගැනීමට උත්සහා කරන්න. ඝන ආහාර කුඩා කොටස් වලට වෙන්කොට ආහාරයට ගන්න.**
- **සෙමෙන් ආහාර ලබා ගන්න. දියර පානය විටින් විට සිදු කරන්න. හොඳින් හපා ආහාර ගිලින්න.**
- **මුඛය තුල ඇති ආහාර සියල්ල ගිලීමෙන් අනතුරුව නැවතත් ආහාර මුඛය තුලට ඇතුලත් කරන්න.**
- **කුඩා ආහාරවේල් කිහිපයක් දවසේ විටින් විට ලබා ගන්න.**
- **ආහාර ගන්නා විට කැස්ස පැමිණේ නම් දියර පානය කරන්න. මද විවේකයක් ගන්න.**

සමබල ආහාර ගැනීම නැවත පෙර තිබූ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතය ලඟා කර ගැනීමට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

ඔබට ආහාර ගැනීම**,** ආහාර ගිලීම සහ දියර පානය කිරීමේ දැඩි අපහසුතා ඇත්නම් වහාම ඔබගේ කථනචිකිත්සකවරයා හමුවන්න.

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

මතකය සහ අවදානය යොමු කිරීම පිළිබඳව ඇතිවන ගැටලු පාලනය කර ගැනීම

රෝහල් ගතව සිට නිවෙස බලා ගිය පුද්ගලයෙකුට මෙවැනි දෑ පැමිණීම සාමාන්‍ය දෙයකි. යමකට හිත යොමු කිරීම, මතකයේ තබා ගැනීම, පැහැදිලි කිරීම සහ තර්කණ හැකියාව අඩු වී ඇති බවක් ඔබට හැඟුනද එය මාස කීපකින් නැවත යථා තත්වයට පත්වනු ඇත. නමුත් සමහර පුද්ගලයන් හට මෙය යම් කාලයක් පැවතිය හැක.

ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් මෙම තත්වය හඳුනා ගෙන ඔබට උදව් කිරීමට දායක කර ගන්න. එමගින් මානව සම්බන්ධතා සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් පවත්වා ගැනීමට ඔබට පහසු වනු ඇත.

පහත සඳහන් උපදෙස් අනුගමනය කරන්න

- **ශාරීරික ව්‍යායාම මගින් ඔබගේ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වනු ඇත. ඔබගේ සිරුර යම් දුර්වල තත්වයක තිබේ නම් ඉහත සඳහන් ව්‍යායාම සිදු කිරීමෙන් ඔබට ඉන් මිදීමට හැක.**
- **මොළය සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම, වෙනත් විනෝදාංශ කටයුතු වල යෙදීම, පොත් කියවීම, මතකය වර්ධනය වන ක්‍රීඩා වල නිරත වීම මගින් මෙම තත්ව මග හරවා ගත හැක. ඔබට අපහසු නමුත් සිදු කල හැකි කාර්යයන් ගෙන් ආරම්භ කොට කෙමෙන් අපහසු කාර්යයන් සඳහා යොමු වන්න.**
- **කෙටි සටහන්, සිහි කැඳවීම්, නාද සංඥා තබා ගැනීම මගින් ඔබට කාර්යයන් මතක් කර ගැනීමට හැක.**
- **කාර්යයන් සැමවිටම පියවර කිහිපයකට වෙන්කොට කිරීමට පුරුදු වන්න. එවිට මග හැරීම් වළක්වා ගත හැක.**

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් කලමණාකරනය

ඔබ නැවත සුපුරුදු ජීවිතයට පැමිණීමට ක්‍රියාශීලීව වැඩ කටයුතු කිරීම අනිවාර්ය වේ. නමුත් වෙහෙස, ස්වසන අපහසුතා, අලසබව වැනි හේතු නිසා ඔබට එදිනෙදා ජීවිතයේ ගැටළු පැන නැගිය හැක. මෙයට හේතුව වන්නේ සියලු ක්‍රියා සිදු කිරීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වන බැවිනි.

ඔබ රෝගාතුර වී සිටි නිසා පෙර පැවති ශරීර ශක්තිය ඔබ සතුව දැන් නොපැවතීම සාමාන්‍ය කාරණයකි.

ඔබට මෙම අපහසුතා ඇත්නම් ඔබට පහත කරුණු වැදගත් වේ.

- **ඔබට දිනකට සිදු කල හැකි ක්‍රියා සංඛාව පිලිබඳව දළ අදහසක් සැමවිට තබා ගන්න. සැම විටම සැපිරිය හැකි ඉලක්ක තබා ගන්න.**
- **පුටුවක අසුන් ගෙන සිදු කල හැකි කාර්යයන් තිබේ නම් සැම විට අසුන් ගෙන කරන්න. එවිට ඔබගේ ශක්තිය ඉතුරු කල ගත හැක. දිගු වේලාවක් ශක්තිය වැය වන වැඩ කිරීමෙන් වළකින්න. බර වැඩවල නිරත වීම ටික කලකට කල් දමන්න.**
- **සැම විටම දීර්ඝ කාර්යයන් පොඩි කොටස් වලට වෙන්කොට සිදු කරන්න. අතරමැද විවේකය ලබා ගන්න.**
- **කාර්යයන් සිදු කිරීමට අනෙක් අයගේ උදව් ලබා ගන්න. තමන්ට කල නොහැකි කාර්යයන් පිලිබඳව අනෙක් අය දැනුවත් කරන්න.**

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

මානසික ආතතිය පාලනය සහ කලමණාකරනය ගැනීම

රෝහල තුල දැඩි අපහසු තත්වකින් ඔබ පසු වූ බැවින් ඔබගේ මානසික මට්ටම යම් පහළ තත්වයක පැවතිය හැකිය. මෙය නිසා ඔබට ආතතිය, ව්‍යාකූල බව, බිය වැනි තත්වයන් ඇති කල හැකිය. රෝහලේ සිටි කාලය නැවත නැවතත් ඔබගේ මතකයට පැමිණිය හැක. ඔබගේ ජීවිතය පිලිබඳව බියක් ඔබට දැනීමට හැක.මෙම දේවල් හේතුවෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ ගැටළු ඔබට පැමිණිය හැක.

මෙම කාරණා පාලනය පූර්ණ ප්‍රකෘතිමත්භාවය සඳහා කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

පහසුවෙන් කල හැකි කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

ඔබගේ අත්‍යාවශය කරුණු පිලිබඳව උනන්දු වන්න

- **සුව නින්දක් ලබා ගන්න. ඔබ රෝහලේ සිටින විට ඔබගේ නින්දට බාධා පැමිණුනේ නම් ඔබගේ මනසේ ව්‍යාකූල තත්වය මග හරවා ගැනීමට මෙය මහත් උදව්වක් වේ.**
- **ඔබ ගත කරන පරිසරය හැකිතාක් නිසංසලව තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.**
- **මද්‍යසාර භාවිතය, දුම් බීම වැනි ක්‍රියා වලින් ඈත් වන්න.**
- **පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගන්න. මෙම අත්පොතේ ඉහල සඳහන් ක්‍රියා පිලිවෙත් අනුගමනය කරන්න.**
- **සෙමෙන් ඔබ ගෙවූ සාමාන්‍ය ජීවිතයට යොමු වීමට කටයුතු කරන්න.**

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

ඔබට යම් ගැටලුවක් ඇත්නම් තොරතුරු දැන ගැනීමට පහත ස්ථාන සම්බන්ධ කර ගන්න

භෞතචිකිත්සක ඒකකය
දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
හම්බන්තොට **(047-2256402)-1251**

සැකසුම :- ආර්.ඩී.අයි. තීක්ෂණ ඩයස්
(භෞතචිකිත්සක)
භෞතචිකිත්සක ඒකකය
දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
හම්බන්තොට
071-628 9163

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ කොවිඩ්-19 පුනරුත්ථාපන ක්‍රමවේදය පිලිබඳව නිකුත් කරන ලද අත් පත්‍රිකාව මගින් පිලියෙළ කරන ලදි

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota

Department of Physiotherapy
District General Hospital
Hambantota