ফ্রোজেন শোল্ডার প্রতিরোধে ৮ কার্যকর উপায়

written by Chandradip News24 | October 27, 2024

চন্দ্রদ্বীপ ডেস্ক:: ফ্রোজেন শোল্ডার হলে কাঁধের সন্ধিস্থলে ব্যথা হয় এবং জোড়া শক্ত হয়ে যায়, যা নড়াচড়া করলেই ব্যথা সৃষ্টি করে। এটি এড়ানোর জন্য কিছু কার্যকরী পরামর্শ নিচে দেওয়া হলো:

১. প্রাথমিক সতর্কতা
কাঁধের জোড়ায় সামান্য ব্যথাও উপেক্ষা করা উচিত নয়। যদি দীর্ঘদিন এ ব্যথা থাকে, তবে ফ্রোজেন শোল্ডারের আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২. চিকিৎসকের পরামর্শ
কাঁধে আঘাত পেলে বা ব্যথা অনুভূত হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

৩. অতিরিক্ত ওজন এড়িয়ে চলুন
কাঁধে অতিরিক্ত ওজন তুলবেন না, কারণ এতে কাঁধে চাপ পড়ে ফ্রোজেন শোল্ডার হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

৪. ভুল শারীরিক ভঙ্গি এড়িয়ে চলা
কাঁধে অতিরিক্ত চাপ পড়তে পারে এমন ভঙ্গি এড়িয়ে চলুন এবং সঠিক ভঙ্গি মেনে চলুন।

৫. নিয়মিত স্ট্রেচিং
কাঁধের মাংসপেশি শিথিল রাখতে ফিজিওথেরাপিস্টের নির্দেশ অনুযায়ী স্ট্রেচিং করুন।

৬. বিশেষ যত্ন
বয়স্ক ব্যক্তিদের কাঁধের ব্যথায় বিশেষ যত্ন নেওয়া প্রয়োজন।

৭. নারীদের জন্য সতর্কতা
৪০ বছরের বেশি বয়সী নারীদের কাঁধে অতিরিক্ত চাপ নেওয়া উচিত নয়।

৮. ঘাড়ব্যথা থেকে সতর্কতা
যাদের ঘাড়ব্যথা আছে তাদের দীর্ঘদিন এই সমস্যা থাকলে ফ্রোজেন শোল্ডারের আশঙ্কা বেড়ে যায়। তাই সতর্ক থাকুন।