



مشترکہ صحت کے لیے سرگرم رہنا

باقاعدہ حرکت ہے جوڑوں، ٹینڈوں اور پٹھوں کی صحت برقرار رکھتی ہے اور بحالی میں مدد ملتی ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ کیا ہے

مشترکہ صحت کے لئے متحرک رہنے کا مطلب ہے کہ آپ کے جوڑوں، پٹھوں اور عمومی صحت کو اچھی طرح سے کام کرنے کے لئے ل your اپنے جسم کو باقاعدگی سے منتقل کریں۔ اس میں چلنے اور سونمگ سے لے کر منظم ورزش کے پروگراموں تک ہر چیز کا احاطہ کیا گیا ہے۔ آپ کو ایک کھلاڑی ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ روزانہ کی نقل و حرکت کا شمار ہوتا ہے۔

یہ طریقہ ہر عمر کے لوگوں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ 6 سے 17 سال کی عمر کے بچے اور نوجوان جو اعتدال پسند سے بھرپور سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں ان کی صحت کو بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں [1]۔ جی ہاں۔ بڑھاپے میں جو لوگ حرکت میں رہتے ہیں ان کی مجموعی صحت بھی بہتر ہوتی ہے [2]۔ جی ہاں۔ اگر آپ کے جوڑوں میں درد یا کھٹیا ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ سے آپ کی دیکھ بھال کے حصے کے طور پر فعال رہنے کے بارے میں بات کر سکتا ہے، کسی بھی علاج کے ساتھ جو وہ پیش کرتے ہیں۔

خیال سادہ ہے: جوڑوں اور پٹھوں کی حرکت پر رد عمل ظاہر ہوتا ہے۔ ہلکی سرگرمی، جیسے ہلکے سے چلنا یا گھر میں گھومنا گھومنا، زیادہ تر توانائی لوگوں کو روزانہ کی نقل و حرکت کے ذریعے جلا دیتا ہے، اور یہ شروع کرنے کے لئے ایک آسان جگہ ہے [3]۔ جی ہاں۔ یہاں تک کہ سرگرمی میں معمولی اضافہ غیر فعال بالغوں کو طویل مدتی حالات کی ایک حد سے بچا سکتا ہے [4]۔ جی ہاں۔ دن میں تقریباً 30 سے 40 منٹ اعتدال پسند سے بھرپور سرگرمی سے چلنا بھی طویل عرصے تک پیچھے سے منسلک کچھ صحت کے خطرات کو پورا کر سکتا ہے۔ [5]۔

بہتر کم شواہد موجود ہیں کہ فعال رہنے سے کوئی خاص نقصان ہوتا ہے، اور فوائد عام طور پر خطرات سے کہیں زیادہ ہوتے ہیں [6]۔ جی ہاں۔ کچھ پروگراموں نے لوگوں کو اس پر قائم رہنے میں بھی مدد کی ہے۔ ایک کام کی جگہ کے پروگرام میں، 85.6 فیصد شرکاء جنہوں نے غیر فعال طور پر شروع کیا تھا، فالو اپ میں سفارش کردہ سرگرمی کی سطح کو پورا کر رہے تھے۔ [7]۔ جی ہاں۔ بحالی کے پروگرام آپ کو آگے بڑھنے اور اپنے جسمانی فنکشن اور زندگی کے معیار کو بہتر بنانے میں بھی مدد کر سکتے ہیں [8]۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ کہاں سے شروع کرنا ہے، تو آپ کا ڈاکٹر یا فیزیوتھیراپسٹ آپ کو ایسی سرگرمیاں تلاش کرنے میں مدد دے سکتا ہے جو آپ کے جوڑوں اور آپ کی زندگی کے مطابق ہوں۔

کیا یہ کام کرتا ہے؟

ایماندار جواب یہ ہے کہ فعال رہنے سے بہت سی چیزوں میں مدد ملتی ہے، لیکن اس کا ثبوت ہر جگہ کامل نہیں ہے۔ آپ کی عمومی صحت کے لئے، بڑے جائزوں نے باقاعدگی سے سرگرمی کو ڈیٹینشیا، بشمول الزائمر کی بیماری اور عروقی ڈیٹینشیا کے کم امکانات سے منسلک کیا ہے [1]۔ جی ہاں۔ ورزش تھراپی کو ہسپتال میں داخل ہونے اور نمونیل جیسے سنگین مسائل کے خطرے کو کم کرنے کے لئے بھی دکھایا گیا ہے [2]۔ جی ہاں۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کے لئے، فائدہ دیکھنے کے لئے کم سے کم یا زیادہ سے زیادہ سرگرمی کی ضرورت نہیں ہو سکتی ہے [3]۔

جوڑوں کے لئے خاص طور پر، تصویر زیادہ مخلوط ہے۔ گھٹنے کی کچھ حالتوں میں، ورزش کے پروگرام جو ورزش کے دوران تھوڑی سی تکلیف کی اجازت دیتے ہیں وہ مختصر مدت میں ان لوگوں سے بہتر کام کرتے ہیں جو آپ کو درد سے پاک رکھتے ہیں [4]۔ جی ہاں۔ گھٹنوں کے درد میں مبتلا نوجوانوں کے لیے ورزش سے کچھ مدد ملتی ہے لیکن سبھی نہیں، اور پروگرام پر قائم رہنا ایک حقیقی چیلنج ہے [5]۔ جی ہاں۔ وہ لوگ جو ہفتے میں تین بار یا اس سے زیادہ اپنے گھر کی مشقوں کا انتظام کرتے تھے ان کے 12 ماہ کے بعد صحت یاب ہونے کا امکان چار گنا زیادہ تھا [5]۔

کچھ شواہد آپ کی توقع سے زیادہ کمزور ہیں۔ اچھے بے ترتیب ٹرانلز یہ ثابت کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے ہیں کہ فعال ہونے سے آپ کے مرنے کا خطرہ براہ راست کم ہوتا ہے، حالانکہ سرگرمی بہت سے دوسرے طریقوں سے بہتر صحت سے منسلک ہے [6]۔ جی ہاں۔ بلکی سرگرمی جیسے ہلکے چلنے اور دل اور میٹابولک صحت پر اس کے اثر کے لئے، حقیقی بنیاد اب بھی چھوٹی ہے اور مکمل طور پر مستقل نہیں ہے [7]۔

آپ کے لئے اس کا کیا مطلب ہے؟ زیادہ نقل و حرکت حقیقی فوائد کے ساتھ منسلک ہے، اور نقصان کی بہت کم علامت ہے۔ لیکن نتائج ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتے ہیں، اور سب سے بڑا چیلنج اکثر کامل پروگرام کا انتخاب کرنے کے بجائے اسے برقرار رکھنا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا فیزیوتھراپسٹ آپ کو ایسی چیز ڈھونڈنے میں مدد دے سکتا ہے جس کے ساتھ آپ قائم رہ سکتے ہیں، کیونکہ باقاعدگی سے کچھ کرنا ایک مختصر دھماکے کے لئے شدت سے کچھ کرنے سے زیادہ اہم ہے۔

خطرات کیا ہیں؟

زیادہ تر لوگوں کے لئے، فعال رہنے کا سب سے بڑا خطرہ بہت زیادہ اور بہت جلد کرنا ہے۔ آپ کے جوڑوں اور پٹھوں میں معمول سے زیادہ تکلیف ہو سکتی ہے تھوڑی دیر کے لئے جب آپ کوئی سرگرمی شروع کرتے ہیں یا اس میں اضافہ کرتے ہیں۔ کچھ ورزش پروگرام آپ کو خود ورزش کے دوران کچھ تکلیف محسوس کرنے کے لئے ڈیزائن کیے گئے ہیں، اور آزمائشیوں نے پایا کہ اس سے آپ کو درد سے پاک رکھنے والے پروگراموں کے مقابلے میں ایک چھوٹا لیکن حقیقی قلیل مدتی فائدہ ہوا [1]۔ جی ہاں۔ یہ تیز درد یا درد سے مختلف ہے جو بدتر ہوتا رہتا ہے، جو آپ کو آرام کرنے اور اپنے ڈاکٹر یا فیزیوتھراپسٹ سے مشورہ کرنے کی علامت ہے۔

اگر آپ اپنے جسم سے زیادہ دباؤ ڈالیں گے تو آپ کو چوٹ کا خطرہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ اس پر شواہد محدود ہیں، لیکن کیونٹی فٹ بال کھلاڑیوں نے خود بخوبی زخمی ہے کہ تربیت کے پروگراموں میں فٹنس کے ساتھ ساتھ چوٹ کی روک تھام کا کام بھی شامل ہونا چاہئے [2]۔ جی ہاں۔ کوچ ہمیشہ ان پروگراموں کو فراہم نہیں کرتے ہیں، جو کم تعمیل اور زخمیوں کی روک تھام میں محدود کامیابی کی قیادت کر سکتے ہیں [3]۔ جی ہاں۔ اگر آپ کسی پروگرام کی پیروی کر رہے ہیں، تو اسے مقرر کردہ معاملات کے طور پر کرتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کے لئے سب سے بڑا خطرہ اس کے برعکس ہے: کچھ نہ کرنا۔ غیر فعال ہونے کے اپنے خطرات ہیں۔ بڑے پیمانے پر کیے گئے مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ جسمانی سرگرمی کی زیادہ سطح موت کی کم شرح کے ساتھ منسلک ہے [4]۔ جی ہاں۔ ہر روز طویل عرصے تک بیٹھنا بھی صحت کے خراب نتائج سے منسلک ہے، اور دن میں تقریباً 30-40 منٹ اعتدال سے شدید سرگرمی اس خطرے کا کچھ حصہ ختم کر سکتی ہے [5]۔

ایک ایماندار حد: سرگرمی اور عمر بڑھنے کے بارے میں زیادہ تر شواہد نسبتاً healthy صحت مند معاشرے میں رہنے والے بوڑھے بالغوں کے مطالعے سے آتے ہیں [6]۔ جی ہاں۔ اگر آپ کی صحت کی دیگر حالتیں ہیں تو، تصویر کم واضح ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ کی صورت حال کے لئے کیا محفوظ ہے۔

کیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے؟

آپ کی عمر یا فٹنس کی سطح سے قطع نظر، ورزش کرنا تقریباً ہر ایک کے لیے قابل غور ہے۔ 2018 کے امریکی جسمانی سرگرمی کے رہنما خطوط تسلیم کرتے ہیں کہ جسمانی سرگرمی کے کسی بھی دورے کی صحت کے لئے گنتی ہوتی ہے [1]، لہذا آپ کو فوائد دیکھنا شروع کرنے کے لئے سخت ہدف کو پورا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کے جوڑوں میں درد یا لٹھالی ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے کہ آپ کی حالت کے لیے کیا محفوظ ہے۔

کچھ لوگوں کو فائدہ اٹھانا مشکل ہو سکتا ہے۔ سرگرمی اور عمر بڑھنے کے بارے میں زیادہ تر شواہد کیونٹی میں رہنے والے نسبتاً healthy صحت مند بوڑھوں کے مطالعے سے آتے ہیں [2]، لہذا اگر آپ کی صحت کی دیگر حالتیں ہیں تو، تصویر کم واضح ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ وزن کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

دیگر طریقوں کے مقابلے میں، فعال رہنا علاج کی جگہ نہیں لیتا بلکہ اس کے ساتھ کام کرتا ہے۔ ورزش کے پروگرام جو خود مشقوں کے دوران کچھ تکلیف کی اجازت دیتے ہیں وہ دائمی عضلاتی درد کے لئے درد سے پاک پروگراموں کے مقابلے میں ایک چھوٹا لیکن حقیقی قلیل مدتی فائدہ دیتے ہیں۔ [3]، لہذا آپ کا ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں بات کر سکتا ہے۔

یہ آپ کے ڈاکٹر کے ساتھ مشترکہ فیصلہ ہونا چاہئے۔ وہ آپ کو ایسی سرگرمیاں تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو آپ کے جوڑوں اور آپ کی زندگی کے مطابق ہوں، اور اوپر دیتے ہوئے خطرے والے حصے کا حوالہ دیتے ہوئے سمجھیں کہ کیا دیکھنا ہے۔

نچلی لائن

جسمانی طور پر متحرک رہنا تقریباً ہر ایک کے لئے قابل غور ہے، اور روزمرہ کی حرکت اتنی ہی اہم ہے جتنی منظم ورزش۔ حقیقت پسندانہ توقع ایک فوری فٹنس کے بجائے باقاعدگی سے تحریک سے مستحکم فائدہ ہے، اور سب سے مشکل حصہ عام طور پر کامل پروگرام تلاش کرنے کے بجائے اسے برقرار رکھنا ہے۔ سب سے اہم تنبیہ: اگر آپ کو صحت کی دیگر حالتیں ہیں، تو بہت سے ثبوت نسبتاً صحت مند بوڑھے بالغوں میں مطالعے سے آتے ہیں [1] لہذا اپنے ڈاکٹر یا فیزیوتھیراپسٹ سے پوچھیں کہ آپ کے جوڑوں اور آپ کی صورت حال کے لئے کیا محفوظ ہے اس سے پہلے کہ آپ شروع کریں۔

حوالہ جات

[1] چینی بچوں اور نوجوانوں میں جسمانی سرگرمی اور صحت: ماہرین کے اتفاق رائے کا بیان (2020). برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2020ء DOI: 10.1136/bjsports-2020-102261

[2] بعد کی زندگی میں جسمانی سرگرمی شروع کرنا اور صحت مند عمر بڑھنا: عمر بڑھنے کا انگریزی طول بلد مطالعہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2013ء DOI: 10.1136/bjsports-2013-092993

[3] عوامی صحت کے لئے روشنی کی شدت کی جسمانی سرگرمی کی صلاحیت کو غیر مقفل کرنا: تحقیق کے لئے ایک کال ٹو ایکشن۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2026ء DOI: 10.1136/bjsports-2025-111179

[4] غیر پیشہ ورانہ جسمانی سرگرمی اور قلبی امراض، کینسر اور اموات کے نتائج کا خطرہ: بڑے امکانات والے مطالعات کا ایک خوراک / جواب میٹا تجزیہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2023-2022-105669 DOI: 10.1136/bjsports-2022-105669

[5] تمام وجوہات کی موت کے ساتھ ایکسلرویٹ کی پیمائش کی جسمانی سرگرمی اور غیر فعال وقت کے مشترکہ ایسوسی ایشن: 44,000 سے زیادہ درمیانی عمر اور بڑی عمر کے افراد میں ایک ہم آہنگ میٹا تجزیہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2020ء DOI: 10.1136/bjsports-2020-103270

[6] مضبوط، مستحکم اور سیدھے: آسٹریلیا پوروس کے لئے جسمانی سرگرمی اور ورزش پر برطانیہ کا اتفاق رائے بیان۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2022-104634 /bjsports-2021-10.1136 DOI:

[7] روشن مقامات، جسمانی سرگرمی کی سرمایہ کاری جو کام کرتی ہے: کام کی جگہ کا چیلنج۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2017-097716 /bjsports-2017-10.1136 DOI:

[8] دائمی بیماریوں کے لئے ورزش تھراپی کے بعد جسمانی سرگرمی کو فروغ دینے والی بحالی کی مداخلت کی تاثیر: ایک چھتری کا جائزہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2026-110444 /bjsports-2025-10.1136 DOI:

[9] ڈیمنشیا اور الزائمر کی بیماری کے لئے حفاظتی عنصر کے طور پر جسمانی سرگرمی: منظم جائزہ، میٹا تجزیہ اور کوہٹ اور کیس کنٹرول مطالعہ کے معیار کی تشخیص۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2022-104981 /bjsports-2021-10.1136 DOI:

[10] انفوگرافک۔ متعدد بیماریوں میں مبتلا افراد میں ورزش تھراپی کے فوائد اور نقصانات۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2021-104367 /bjsports-2021-10.1136 DOI:

[11] ایکسلرومیٹر کی پیمائش کی گئی شدت سے متعلق جسمانی سرگرمی، جینیاتی خطرہ اور واقعہ ٹائپ 2 ذیابیطس: ایک ممکنہ ہم آہنگی کا مطالعہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2023-106653 /bjsports-2022-10.1136 DOI:

[12] کیا دائمی پٹھوں اور ہڈیوں کے درد کے انتظام میں ورزش تکلیف دہ ہونی چاہئے؟ ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2017-097383 /bjsports-2016-10.1136 DOI:

[13] 2016 پینیلو فیورل درد 4 ویں بین الاقوامی پینیلو فیورل درد ریسرچ ریٹھٹ، مانچسٹر سے اتفاق رائے کا بیان۔ حصہ 2: سفارش کردہ جسمانی مداخلت (جسمانی ورزش، ٹیننگ، براسنگ، فٹ آرٹھیز اور مشترکہ مداخلت)۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2016-096268 /bjsports-2016-10.1136 DOI:

[14] جسمانی سرگرمی اور لمبی عمر: اسباب کے نتیجے کے قریب کیسے جائیں۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2018-098995 /bjsports-2017-10.1136 DOI:

[15] کس طرح روشنی کی شدت کی جسمانی سرگرمی بالغ cardiometabolic صحت اور اموات کے ساتھ منسلک ہے؟ تجرباتی اور مشاہداتی مطالعات کے میٹا تجزیہ کے ساتھ منظم جائزہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2018-097563 /bjsports-2017-10.1136 DOI:

[16] کمیونٹی فٹ بال کے کھلاڑی ورزش کی تربیت کے مختلف پروگراموں کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟ نچلے اعضاء کی چوٹ کی روک تھام کے پروگراموں کی فراہمی کے لئے اثرات۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2013-092816 /bjsports-2013-10.1136 DOI:

[17] کمیونٹی فٹ بال میں کوچ کی قیادت میں ورزش کی تربیت کے پروگرام کی رسائی اور اپنانے۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2013-091797 /bjsports-2012-10.1136 DOI:

[18] بالغوں کے دوران جسمانی سرگرمی کے راستے اور جمع اور تمام وجوہات اور وجہ سے مخصوص اموات کے ساتھ ان کے تعلقات: ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سال 2025-109122 /bjsports-2024-10.1136 DOI:

[19] کوپن ہیگن اجماع کا بیان 2019: جسمانی سرگرمی اور عمر بڑھنا۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2019-100451 /bjsports-2018-10.1136 DOI:

[20] 2018 کے امریکی جسمانی سرگرمی کے رہنما خطوط میں مختصر اور وقفے وقفے سے ہونے والے واقعات: کیا اعلیٰ شدت سے متعلق حادثاتی جسمانی سرگرمی یا HIIT ہے؟ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2019-100397 /bjsports-2018-10.1136 DOI: