



CELEBRATING
10
YEARS

Ⓡ a Novel Therapy

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

More **pain-free** moments in life

This Movement is supported by:

ALECTA | **INTAS**

The makers of

PregabidNT ⁵⁰/₇₅
Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid Trio
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg + Amitriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid CR
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg CR Tabs.



నిర్వహించడానికి చిట్కాలు
SCI తో మంచి జీవితం

వ్యాయామాలు

పూర్తి ఆరోగ్యం మరియు బాగుకోసం శారీరక శ్రమ ముఖ్యం. బోజన ప్రణాళికతో పాటు SCI నిర్వహించడానికి, అవసరమైనవిధంగా మందులు తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడిని ర్వణాణితో పాటు నియమానుసారకార్యకలాపాలు ముఖ్యమైనవిషయం.

SCI కోసం వ్యాయామాల పైచిట్కాలు

దార్యం శిక్షణ

దార్యం శిక్షణ మీరు నియంత్రించగల ప్రధాన కండరాలను మూహాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది. ఈ కండరాలు వాటి SCI నిబట్టి ప్రతి ఒక్కరికి భిన్నంగా ఉంటాయి. ప్రారంభించడానికి, ప్రతి వ్యాయామాన్ని కనీసం 10 సార్లు (10 పునరావృత్తాలు = 1 సెట్) చేయటానికి ప్లాన్ చేయండి. చిన్న పాటి విరామంతీసుకోండి. ప్రతిసెట్టు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు చేయండి.



వ్యాయామం పెడతాగడం

కనీసం 30 నిమిషాల నిత్య కృత్యాలలో వ్యాయామం చేయడం మంచిది. కానీ ఒక సమయంలో 10 నిమిషాల శారీరక శ్రమ కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వీలైతే, వారమంతా మీ వ్యాయామాలను విస్తరించండి. మీరు ఎక్కువ సమయం వ్యాయామం చేస్తే, మీకు ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి!



ఒళ్ళు విరుచుకునే వ్యాయామాలు

రోజువారీ ఒళ్ళు విరుచుకునే వ్యాయామాలు మీ కీళ్ళు మరియు జంతువుగా కదలడానికి సహాయపడతాయి. మీరు దీనిని చదలనశ్రేణి అని పిలుస్తారు. పెద్ద కండరాల సమూహాలపై దృష్టి పెట్టండి: పిక్కలు, తొడలు, పిరుదులు, వెనకవైపుకింది భాగం ఇంకా భుజాలు. 30 సెకన్ల పాటు విరుచుకోవాలి. నొప్పిగా ఉంటే నిలిపివేయండి.



ఏరోబిక్ వ్యాయామం

ఏరోబిక్ వ్యాయామం హృదయ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది, ఇది వెన్నెముక గాయం నుండి కోలుకున్న వ్యక్తులకు సహాయపడుతుంది. ఏరోబిక్ వ్యాయామం మూడు శలను కలిగి ఉండాలి:

- తేలికపాటి ప్రత్యేకతను ఒళ్ళు విరుచుకునే వ్యాయామాల ద్వారా చేయండి. ఇవి నెమ్మదిగా మీ హృదయస్పందన రేటును పెంచుతాయి మరియు మీ కండరాలను వేడెక్కిస్తాయి.
- మితమైన లేదా శక్తివంతమైన ప్రత్యేకతతో వ్యాయామం చేయండి (ట్రాక్ట్స్ ఆధారంగా).
- తేలికపాటి ప్రత్యేకత చేయడం ద్వారా శాంతించండి. ఇది నెమ్మదిగా మీ హృదయస్పందన రేటును తగ్గిస్తుంది.

