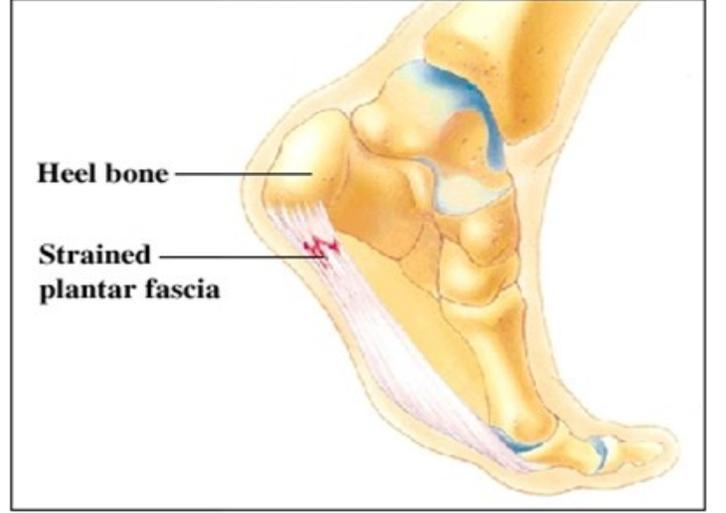


প্ল্যান্টার ফ্যাসিটিস বলতে কি বোঝায় (গোড়ালির ব্যথা)?

প্ল্যান্টার ফ্যাসিয়া হলো বন্ধনী (ব্যাণ্ড) যা থাকে আপনার পায়ের পাতা থেকে গোড়ালি পর্যন্ত নির্দিষ্ট কিছু কারণের দরুন প্ল্যান্টার ফ্যাসিয়ায় জোর পরে অথবা চাপে পড়ে। এর দরুন প্ল্যান্টার ফ্যাসিয়া হয়। প্ল্যান্টার ফ্যাসিটিসের দরুন প্রচণ্ড পরিমাণে ব্যথার সৃষ্টি হয় যের নিচের দিকে।



কি জন্য প্ল্যান্টার ফ্যাসিটিস দেখা দেয়?

প্ল্যান্টার ফ্যাসিটিস হলো প্ল্যান্টার ফ্যাসিয়ার এক ধরনের লক্ষণ যার দরুন বন্ধনী (ব্যাণ্ড)-র উপর চাপ পড়ে। ফলে এই ব্যাণ্ড

চাপ পড়তে পারে:

- পায়ের গুল শক্ত হয়ে পড়ে (পায়ের নিচের দিকের অংশ)
- এমন জুতো যা আপনার পায়ের সাথে ঠিকভাবে খাপ খায়না
- পায়ের আঘাত অথবা ট্রমা
- সমতল অথবা গোড়ালিতে হাঁচট লেগে পড়া
- কয়েক ধরনের ব্যায়াম
- হাড়ের সমস্যা
- পায়ের কিছু পেশী মজবুত হয়ে যায় অন্যান্য অংশের তুলনায়

প্ল্যান্টার ফ্যাসিটিসের লক্ষণগুলি কি কি ?

প্ল্যান্টার ফ্যাসিটিসের দরুন অনেক ধরনের পায়ের ব্যথা দেখা দিতে পারে।

আপনার পায়ের ব্যথা আছে বলে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন:

- ঘুম থেকে, শোয়া থেকে উঠার পর যখন আপনি দাঁড়িয়ে পড়েন অথবা ৩০ মিনিটেরও বেশি সময় ধরে বসে থাকেন
- গাড়ি চালিয়ে যাবার সময়
- হাঁটা, কাজ করা, অথবা সক্রিয় থাকার পর
- কয়েক ধরনের জুতো পড়ার পর

প্ল্যান্টার ফ্যাসিটিসকে প্রতিরোধ / সাহায্য করার জন্য আমি কি করতে পারি?

জুতো পড়ুন
মজবুত গঠনের
যা সোলের দিকে
বেঁকে যায়
আপনার পায়ের
গোড়ালিতে।



এমন জুতো পড়বেন না
যা আপনার
খিলান বা আর্চের দিকে
বেঁকে যায়।



- হাত পা প্রসারিত করে ব্যায়াম করুন। হাত পা প্রসারিত করে ব্যায়াম করা সম্বন্ধে অধিক জানতে পৃষ্ঠাটা ওল্টান
- সহায়ক এবং আরামদায়ক জুতা পরুন। আপনার জুতোর একটি মজবুত সোল থাকা উচিত যা পায়ের গোড়ালির দিকে বেঁকে যায় এবং এর সাথে জুতোর সহায়ক হিলও থাকা উচিত।
- খিলান বা আর্চের সাপোর্ট যোগ করুন নরম জিনিসের সাপোর্ট এবং কুশনের সাপোর্ট এড়িয়ে চলুন। শক্ত আর্চের সাপোর্ট ব্যবহার করুন এর পরিবর্তে। মনে রাখবেন এমনকি সবচাইতে ভালো আর্চ সাপোর্টেও একটি খারাপ জুতোর পরিপূরক হতে পারে না।
- যদি আপনি গোটা দিনটা দাঁড়িয়ে থাকেন অথবা কাজের জায়গায় হেঁটে বেড়ান, নতুন কাজ পান তখন জুতো জীর্ণ হয়ে উঠে।

ছড়িয়ে করা ব্যায়াম

গোড়ালির ব্যথায় ছড়িয়ে ব্যায়াম করলে উপকার হয়। এই ব্যায়ামগুলির মধ্যে যেকোনো একটি দৈনিক অন্তত ৩ থেকে ৪বার

হ্যামস্ট্রিং প্রসারিত করা



1. পায়ের পাতার যে অংশটায় আঘাত লাগছে সেই অংশটা সামনের দিকে রাখুন।
2. আপনার অপর পা'য়ের হাঁটুটা ভাঁজ করুন অথবা আপনি পা'টা অপর প্রান্তে বিছানার পাশে রাখুন।
3. পায়ের নিচের দিকে লুপ, স্কার্ফ, অথবা ব্যাগ বাঁধুন ঠিক যেখানটায় আঘাত লেগেছে। হাঁটুকে লক্‌করে রাখুন।
4. বেল্ট, স্কার্ফ অথবা আপনার হাতের ব্যাগের শেষ প্রান্তটা ধরে আপনার শরীরের সমস্ত পেশীগুলিকে বিশ্রাম দিন।
5. বেল্ট, স্কার্ফ, অথবা ব্যাগের দুটো প্রান্ত টেনে আপনার পায়ের পেছনের দিকে পেশীগুলি প্রসারিত করুন।
6. এভাবে ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত থাকুন, তারপর বিশ্রাম করুন। এই পদ্ধতিটা ৩ বার করুন আঘাত লাগা পায়ের ক্ষেত্রে।

দেয়ালের উপরের দিকে ঠেলে দিন



1. দেয়ালের দিকে মুখ করুন। পায়ের পাতার আঘাত লাগা অংশটা মেঝের উপর রাখুন এবং অর্ধেক অংশটা দেওয়ালে আপনার গোড়ালিকে মাটির উপর শক্ত করে রাখুন।
2. আপনার অপর পা'টা পিছনের দিকে, প্রায় দেওয়াল থেকে ২ ফুট দূরত্বে রাখুন।
3. দুটো পা'কে সোজা করে রাখুন।
4. নিতম্ব উঁচু করে দেওয়ালের দিকে ঝুঁকে থাকুন যতক্ষণ না আপনি হালকা বিস্তারণ অনুভব করছেন পায়ের পাতা এবং কান্না মাশলে (পা'য়ের নিচের দিকে)।
5. এভাবে ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত থাকুন, তারপর বিশ্রাম করুন। বাউন্স করবেন না।
6. আঘাত লাগা পায়ের ক্ষেত্রে এই পদ্ধতিটা ৩ বার করুন।

বরফের বোতল প্রসারিত করা



1. একটা বোতলে খানিকটা জল ভরুন। কয়েক ঘন্টার জন্য বোতলটাকে ফ্রীজে রাখুন।
2. রাতে বোতলটাকে ফ্রীজ থেকে বার করুন। বোতলটিকে একটি টাওয়েলের উপর রেখে মেঝের উপর রাখুন।
3. বোতলটাকে খানিকটা ঠেলে দিন এবং আপনার পায়ের আঙ্গুল থেকে গোড়ালি অবধি এবং আবার গোড়ালি থেকে আঙ্গুল অবধি ঘোরান, এবং তারপর গোড়ালিকে বোতলের উপর দিয়ে ঘোরান। এভাবে ৫ থেকে ১০ মিনিট অবধি করুন।

ব্যায়ামের পর প্রসারিত করাটা গুরুত্বপূর্ণ। ব্যায়াম করার সময়, আপনার পেশীগুলি

শক্ত এবং মজবুত হবে। ব্যায়াম করার পর প্রসারিত করলে পেশীগুলি আরাম পায়। প্রসারিত করার জন্য

ব্যায়াম করার পর ৫ থেকে ১০ মিনিট পর্যন্ত অথবা গোড়ালির ব্যথা প্রতিরোধে সাহায্যের জন্য হাই হিল পড়ুন।