

بچوں میں جوڑوں کی سوزش:

اس کی نشاندہی کیسے کی جائے:

- ☆ جوڑوں کی سوزش (جوڑوں میں درد) اکثر پانچ سے دس سال کی عمر میں شروع ہوتی ہے
- ☆ عموماً کئی سالوں تک بدتر ہوتی جاتی ہے۔
- ☆ ایسے وقت بھی آتے ہیں جب درد اور دوسری علامات بہتر ہو جاتی ہیں اور ایسے وقت بھی آتے ہیں جب یہ اور بھی بدتر ہو جاتی ہیں۔
- ☆ یہ مختلف بچوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے۔ یہ ہلکی یا شدید ہو سکتی ہے۔

علامات:

- ☆ جوڑوں میں درد، جھنجھوٹ، بخنوں اور کلائیوں میں اکثر شروع ہوتا ہے۔ بعد میں گردن، انگلیاں، پٹے، کہنیاں اور کندھے متاثر کرتا ہے۔ اس کے بعد کولے اور کمر متاثر ہو سکتے ہیں۔



- ☆ جوڑوں کے وقت خصوصاً پر درد اور اکلے ہوتے ہیں۔

- ☆ بخار اور جلد پر چھوئے سرخ ڈورے آتے اور جاتے رہتے ہیں۔ (کچھ بچوں میں یہ ہلکی علامات ہوتی ہیں)

- ☆ گھٹنے بڑے ہو جاتے ہیں اور اندر کی طرف مز سکتے ہیں۔

- ☆ درد کی وجہ سے گھٹنے، کولے اور دوسرے جوڑوں کو سیدھا کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ڈوروں کے کہنے کی وجہ سے جوڑ سکتے ہیں اور رفتہ رفتہ ہڈیاں اپنی جگہ سے ہل سکتی ہیں۔

- ☆ جوڑوں کی سوزش والا بچہ اکثر اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو گردن اور جڑے میں سوزش والے پٹے کی تھوڑی چھوٹی ہو سکتی ہے۔
- ☆ انگلیاں بہت پتلی اور گھڑیاں اور گھٹنے اکڑے اور مزے ہوئے ہو سکتے ہیں۔
- ☆ گھڑی شکل کی ہو سکتی ہیں یا دہلی پتلی

انگلیوں اور پٹوں کے جوڑ سکتے ہیں اور

وقت کے ساتھ ہڈیاں آپس میں مل سکتی ہیں۔



موز کر ایسے انداز میں بیٹھتا ہے کہ وہ کم سے کم دکھے، ورزش کے بغیر جوڑ اس حد تک سکتے ہیں کہ چلنا اور کھڑا ہونا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

بچوں میں جوڑوں کی سوزش کے بارے میں مزید معلومات:

مجوں میں جوڑوں کی سوزش کی تین اقسام ہیں۔

- (1) بخار والی قسم بچے کو دن میں بعض اوقات تیز بخار ہوتا ہے جس پر سرخ قسم: پانچ سے زیادہ جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ بچے ہوتے ہیں۔ کئی مہینوں یا سالوں کے بعد مزید جوڑے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر کمر ڈورے نکل آتے ہیں اور تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ بہت زیادہ دکھتا ہے اور بہت کم حرکت کرتا ہے۔ بھی متاثر ہوتو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ بچے میں بڑا ہونے کے بعد جوڑوں میں درد دوسری علامات کے کافی عرصہ بعد جوڑے اکثر بہت زیادہ سکتے جاتے ہیں بچے کی نشوونما بھی سوزش برقرار رہے گی۔ اس سے شروع ہوتا ہے۔ بچے کا رنگ بہت پیلا ہو سکتا زیادہ نہیں ہوتی اور اس کی طبی نشوونما تاخیر سے آ نکھیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں جس سے آ نکھوں میں سوزش اور اندھا پن ہو سکتا ہے۔



یہ کس وجہ سے ہوتی ہے؟

بچوں میں جوڑوں کی سوزش کی بالکل ٹھیک وجہ معلوم نہیں ہے لیکن یہ جسم کے مدافعتی نظام (بیماریوں کے خلاف دفاع کرنا) سے متعلق ہے۔ یہ نہ صرف ہر اہم بلکہ جسم کے مختلف حصوں پر حملہ شروع کرتا ہے۔ یہ مسئلہ عموماً موروثی نہیں ہوتا اور اس کا تعلق موسم، خوراک یا بچے کے رہن سہن کے طریقوں سے نہیں ہوتا۔ یہ والدین کے کسی کام کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ یا ایک بچے سے دوسرے بچوں میں نہیں پھیلتا اس سے بچے کی ذہانت متاثر نہیں ہوتی۔

کیا بچہ بہتر یا بدتر ہوگا؟ اس کا مستقبل کیسا ہے؟

اس مرض کی پیش رفت میں بہت فرق ہوتا ہے۔ ایسے وقت بھی آتے ہیں جب جوڑوں میں زیادہ درد ہوتا ہے اور ایسے وقت بھی جب یہ کم ڈکھتے ہیں۔ اکثر جوڑوں کا درد اور معذوری کئی سالوں تک بدتر ہوتی جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ بہتر ہونے لگتی ہے۔ تین میں سے دو بچوں کو دس سال بعد فعال سوزش نہیں ہوگی لیکن جوڑوں کو جو نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے اس کی وجہ سے کوئی مستقل معذوری ہو سکتی ہے۔ کچھ بچوں میں بڑے ہونے کے بعد بھی جوڑوں کی سوزش جاری رہے گی لیکن اس کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

جوڑوں کی سوزش والے زیادہ تر بچے بڑے ہو کر چل اور کام کر سکتے ہیں اور بھرپور اور خوش زندگی گزارتے ہیں۔

یہ بچے اور اس کے والدین کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟

جس بچے کے جوڑوں میں زیادہ سوزش ہو وہ بہت تکلیف سہتا ہے۔ پوری رات درد کی وجہ سے جاگنے کے بعد دن کو اس اور بات پر غصہ ہو سکتا ہے لیکن جب درد کم ہوتو بچہ خوش اور زندہ دل ہو سکتا ہے۔

چونکہ جوڑوں کی سوزش کئی سالوں تک بدتر ہوتی جاتی ہے اس لئے بچہ اور اس کا خاندان تمام کوششوں کے باوجود ہمت ہار کر کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ چونکہ درد کی وجہ دکھائی نہیں دیتی اس لئے خاندان والے بچے کی تکلیف نہیں سمجھ سکتے (بچوں کے جوڑوں کی سوزش میں عموماً جوڑے نہیں ہوتے جیسا کہ بڑوں میں ہوتا ہے) اس لئے خاندان والے بعض اوقات بچے کو بچا لیا سندی کہتے ہیں۔ بچے یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کو توجہ نہیں دی جاتی۔ یہ صورت حال پورے خاندان کے لئے بہت مشکل ہوتی ہے۔

بچے کے خاندان کو ہمسایوں، دیہاتہ دور کر ز اور اگر ممکن ہو تو شمالی کارکنوں کی مدد اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کو یہ بات سمجھنی چاہئے کہ کئی سالوں تک درد میں، علاج

اور دوائیں جاری رکھنے کے بعد بچے کے بہتر ہونے کی امید ہے۔ اگر علاج میں دوسرے بچوں اور خاندان کے افراد کے ساتھ کھیل کود کو بھی شامل کیا جائے تو اس سے بچے کے جسم اور جذبات دونوں کو تندرست بنانے میں مدد ملے گی۔

ثانوی مسائل:

جب جسم کے مختلف حصوں کی ورزش نہیں کی جاتی (ہلانے نہیں جاتے) تو جوڑوں کا سکرٹام ہوتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ہڈیاں آپس میں مل جاتی ہیں یا اپنی جگہ سے ہل جاتی ہیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو مضبوط کرنے والے پٹھے بھی بہت کمزور ہو جاتے ہیں لیکن ورزش اور اچھی حالت میں رکھنے سے ان مسائل کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ یا ان کی شدت کم کی جاسکتی ہے۔

بچوں میں جوڑوں کی سوزش کی دیکھ بھال کرنا:

بچے کو مندرجہ ذیل چیزوں کی ضرورت ہوگی۔

- (۱) درد کم کرنے اور جوڑوں کو نقصان سے بچانے کے لئے دوا۔
- (۲) بہت سارا آرام اور جسم کو اچھی حالت میں رکھنا۔
- (۳) جوڑوں کو سکرٹام اور دوسرے نقصان کی روک تھام اور پٹھوں کو مضبوط رکھنے کے لئے ورزشیں۔
- (۴) بچے کی عمر پر اور مطلقاً زندگی کے لئے ذہنی، جسمانی اور معاشرتی سرگرمیاں
- (۵) بچے کو چلنے میں مدد دینے کے لئے ضرورت کے مطابق سہولت فراہم کرنے والے اوزار



دوائیں:

اسپرین عموماً سب سے زیادہ محفوظ اور بہترین دوا ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف درد بلکہ جوڑوں میں سوزش اور نقصان کو بھی کم کرتی ہے۔

ایسی دوائیں جن کو عام طور پر استعمال نہیں کرنا چاہیے:

سٹیرائڈز کی وجہ سے چہرہ پھول جاتا ہے اور گردن کے پیچھے چربی کی کب بن جاتی ہے۔



کارڈیو سٹیرائڈز جلن کیلئے بہت پریشگر خطرناک ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ درد کو بہت جلد کم کر دیتے ہیں لیکن جوڑوں کو نقصان پہنچانا جاری رہتا ہے۔ سٹیرائڈز کی وجہ سے بچے کا جسم نفلکھن کا مقابلہ بہتر طریقے سے نہیں کر پاتا، اس کی نشوونما رک جاتی ہے اور اسکی ہڈیوں کو اتنا کمزور کر دیتی ہے کہ وہ آسانی سے ٹوٹتی ہیں۔ اگرچہ بہت زیادہ سٹیرائڈز کھائے تو اس کا چہرہ گول اور گردن اور کندھوں کے پیچھے چربی کی کب بن جاتی ہے۔ اصولاً سٹیرائڈز اس وقت استعمال کرنے چاہئیں جب بچے کی زندگی یا نظر خطرے میں ہو۔ آنکھوں کی سوزش کی کئی علامات میں سٹیرائڈز کے قطروں کے استعمال سے اندھے پن کو روکا جا سکتا ہے۔

ذریعہ نمک: جب اسپرین اثر نہ کرتا ہو تو سوڈیم اور سلفر کے ساتھ سونا ملا کر نیکی کی شکل میں بعض اوقات مفید ہوتا ہے لیکن یہ بہت زہریلا ہوتا ہے اور اس کا استعمال

محدود ہونا چاہئے۔

انڈیشین، نینیا، نیکل، ہونڈا، زون اور ملٹی پلٹی دوائیں اتنی زہریلی ہوتی ہیں کہ بچوں کو نہیں دینا چاہئیں۔



انتباہ: ہم نے کارٹیکو سٹیرائڈز، اینٹی بیٹھاسن اور فینائیکل پیوٹازون کا ذکر اس لئے کیا کیونکہ بچوں کی صحت یا زندگی کو خطرے میں ڈالتے ہوئے کئی ڈاکٹر یہ دوائیں تجویز کرتے ہیں۔ اگر ایک ڈاکٹر بیچ کے لئے ان میں سے کوئی ایک دوا تجویز کرتا ہے تو استعمال سے پہلے دوسرے ڈاکٹروں سے ضرور مشورہ کریں۔

آرام اور حالت:

جوڑوں کی سوزش والے بچوں کو بہت زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ جلدی تھک جاتے ہیں اور آٹھ گھنٹہ آرام کے زیادہ مواقع ملنے چاہئیں۔ بچے کو ایسی حالت میں رکھنے کی کوشش کریں کہ اس کے بازو دکھائیں، گولے اور ٹانگیں ممکن حد تک سیدھے ہوں۔

ان حالتوں میں جوڑ زیادہ آسانی سے سکرتے ہیں۔

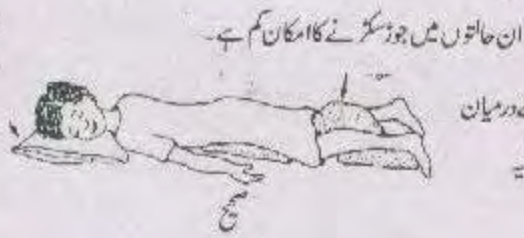
کوئی ٹکیٹیں یا

بہت پینا گلیے،

خصوصاً جب

گردن متاثر

ہوتی ہو۔



ٹانگوں کے درمیان
ٹکیے



ٹانگہ



ٹانگہ

ٹانگہ ہونے کی ایک طرف پر لٹنے سے بہتر ہے کہ بچہ اپنی کمر یا پٹ پر لیٹے، اگرچہ اس طرح وہ زیادہ سکرتے گا۔ اگر روز زیادہ ہوتا تو ٹانگوں کو کچی پھیلائیں اور کچی تھوڑا سا ہونے۔

بازوؤں اور ٹانگوں کو ممکن حد تک سیدھا کر کے آرام کریں اور سونگیں، ٹکیوں کو صرف ان طریقوں سے استعمال کریں کہ جوڑ سیدھے رہ سکیں۔ ٹانگوں کو اپنے وزن سے آہستہ

خود سیدھا ہونے دیں۔

ورزشیں اور حرکت:

جوڑوں کا سکرتا اور اپنی جگہ سے ہلنے کی روک تھام اور ممکن حد تک حرکت کی حد کو برقرار رکھنا ہمارا مقصد ہے۔ اس لئے ان بچوں کو مجبوراً کرنے کے لئے ورزشوں کی ضرورت

ہے جو جوڑوں کو سیدھا رکھتے ہیں۔

درد سے کس طرح جوڑ سکرتے ہیں:

چونکہ اوپر کے پٹھے نیچے کے پٹھوں سے گزرتے ہوتے

ہیں اس لئے پٹھوں کے اس عدم توازن کی وجہ سے

ٹانگہ زیادہ تیز رفتاری سے (سخت وقت میں)

چونکہ ٹھکانا سیدھا کرنے میں بہت تکلیف ہوتی ہے اس لئے سوزش والے ان

پٹھوں کو زیادہ استعمال نہیں کرتے اس لئے وہ بہت کمزور ہو جاتے ہیں۔

جب یہ پٹھے کے جاتے ہیں تو یہ گھٹنے کو سیدھا

کرتے ہیں۔

لیکن یہ پٹھے گھٹنے کو مڑا ہوا رکھے

کے لئے کہے رہتے ہیں اور درد

سے حفاظت کرتے ہیں۔ اس

لئے یہ مضبوط رہتے ہیں۔



نوٹ: پٹھوں کے غیر متوازن قوت کو پٹھوں کا عدم

توازن کہتے ہیں۔

اور یہ پٹھے اس کو مڑتے ہیں۔

چونکہ جوڑوں کی سوزش کی وجہ جوڑوں کا سکڑنا پٹھوں کے غیر متوازن قوت کی وجہ سے ہوتا ہے اس لئے یہ ضروری ہے کہ بچہ وہ ساری ورزشیں اور عملی کام کرے جن سے جوڑوں کو سیدھا کرنے والے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ مثلاً

لیکن ایسی ورزشیں مت کریں جو اس پٹھے کو استعمال میں لاتی ہیں۔
یہ وہ پٹھا ہے جو گھٹنا سیدھا کرتا ہے اور جوڑے کے سکڑنے کا سبب بنتا ہے۔



تلاش

ایسے پٹھوں کو مضبوط مت کریں جو جوڑے کو موڑتے ہیں۔

ایسی ورزشیں کریں جو اس پٹھے کو استعمال میں لائے
یہ وہ پٹھا ہے جو گھٹنا سیدھا کرتا ہے اور جوڑے کے سکڑنے کی روک تھام کرتا ہے



وہ پٹھے مضبوط کریں جو جوڑے کو
سیدھا کرتے ہیں۔

سب ورزشوں اور عملی کاموں کے لئے اس منطقی پر عمل کریں۔ ورزشوں کو کارآمد اور پر لطف بنانے کے طریقے تلاش کریں۔

اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کی مدد سے اپنے آپ کو پیچھے دھکا دینے سے وہ پٹھے مضبوط
ہوتے ہیں جو جوڑے کو سیدھا کرتے ہیں۔



اس سے جوڑوں کے سکڑنے کی روک
تھام میں مدد ملتی ہے۔

صحیح

بازوؤں اور ٹانگوں کی مدد سے اپنے آپ کو آگے کھینچنے سے زیادہ تر ان پٹھوں کی ورزشیں
ہوتی ہے جو جوڑوں کو موڑتے ہیں۔



اس سے جوڑے زیادہ سکڑ سکتے ہیں۔

تلاش

صحیح پٹھوں کو مضبوط کرنے میں بچے کی مدد کرنا:

ورزشوں کے ساتھ ایک مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ جب آپ یا بچہ جوڑے سیدھا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو درد یا درد کے خوف کی وجہ سے وہ پٹھے کس پلٹتے ہیں جو جوڑے کو موڑتے ہیں۔ مثلاً
اگر آپ اس طرح کھینچیں گے تو کہنی کو موڑنے والے پٹھے مخالف سمت
میں کھینچیں گے اور مضبوط ہوں

گئے۔ کہنی کو سیدھا کرنے والے پٹھے
استعمال نہیں کئے جائینگے اور کمزور
ہوں گے۔



والے پٹھے کس جائیں گے۔
اس کے نتیجے میں کمزور اور سیدھا کرنے والے
کمزور پٹھوں کے بجائے موڑنے والے پٹھے
مضبوط ہوں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ ان
ورزشوں سے جوڑے اور بھی زیادہ سکڑیں گے۔



بغیر حرکت کسی ورزشیں:

بچے کیلئے ایسی ورزشیں ضروری ہیں جن سے وہ پٹھے مضبوط ہوں جو جوڑوں کو سکڑنے سے بچاتے ہیں۔ بغیر حرکت کی ورزشیں بچے کے لئے سب سے زیادہ آسان اور سب
سے کم تکلیف دہ ہوتی ہیں۔

پھر اس کے لئے ایسے طریقے ڈھونڈیں جس سے اسکے پٹے مضبوط ہوں۔ مثلاً وہ بازو
اس طرح ہلک کرتی ہے۔

بچہ روزانہ قدم تھوڑے سے پیچھے ہٹا سکتا ہے

تاکہ بازوؤں پر مزید وزن پڑے۔

اس ورزش سے گھٹنا سیدھا کرنے والے پٹے بھی

مضبوط ہوتے ہیں اور اڑھسی کی ڈور، کلاٹیاں،

کو لپے، کمر اور گردن بھی کھل جاتی ہے۔



پہلے بچے کو یہ سکھائیں کہ کون سے پٹے جسم کے مختلف حصوں کو مختلف سمتوں میں ہلاتے ہیں۔

دب میں وہ باقی ہوں تو میرے بازو کے نیچے پٹے کس جاتے ہیں۔

میرے ہاتھ پر زور لگانے سے آپ کیا محسوس

کرتی ہیں۔

بازو کو ہلانے بغیر پٹوں کو کھینچنے اور ڈھیلا

چھوڑنے کی ورزش کریں۔



(نوٹ) ہم نے ان ورزشوں میں ایسی لڑکی کو دکھایا ہے جس کے جوڑ بھلے سے سکتے گئے ہیں۔ لیکن بہتر یہ ہوتا ہے
کہ جوڑوں کے سکتنے سے پہلے یہ شروع کئے جائیں۔

جوڑوں کے سکتنے کو روکنے یا ٹھیک کرنے کیلئے آپ تمام کمرہ پٹوں کو مضبوط بنانے کے لئے اس طرح کی ورزشیں ایجاد کر سکتے ہیں۔

مثلاً گھٹنا سیدھا کرنے والے پٹوں کو مضبوط کرنے کے لئے بچہ ٹانگیں پھیلا کر اپنی کمر پر لیٹے۔ ران کے اوپر والے حصے کے پٹوں کو کس لے اور پچیس تک گئے (ران کے

نیچے والے حصے کو کے بغیر) پھر ڈھیلا چھوڑے اور دس مرتبہ ہر ائے پٹے کو یہ ورزش دن میں تین یا چار مرتبہ کرنی چاہئے۔ پھر ایسے طریقے ڈھونڈیں کہ ورزش ایک کھیل بن جائے۔

دیکھو میں بغیر ٹانگ ہلانے کھینچی جاسکتی ہوں۔

اس پٹے کو کھینچنے سے کھینچی کی ہڈی کھینچ

جاتی ہے اور کھینچی جتنے لگتی ہے

آپ ٹانگ کے ساتھ کھینچی یا جھنڈا باندھ

سکتے ہیں تاکہ کھینچی کی ہڈی کے پٹے کے

ساتھ وہ ہلے یا جتنے لگے۔



گھٹنے میں سوزش والے بچے کیلئے ورزشوں کا تسلسل:

(جوڑوں کی سوزش اکثر گھٹنے میں شروع ہوتی ہے اور بعد میں دوسرے جوڑوں کو متاثر کرتی ہے)

اصول:

(1) گھٹنا سوزنے والے پٹوں کو مضبوط کئے بغیر گھٹنا سیدھا رکھنے والے پٹوں کو مضبوط کریں۔

(2) ورزش کرتے وقت گھٹنے کو مت موڑیں۔

(3) جس حالت میں آپ ورزش کرتے ہیں اس کو تبدیل کرتے رہیں اور بچے کی قوت میں اضافے کے ساتھ ورزش کو مشکل بنانے کے لئے اس کے ساتھ وزن لگائیں۔

کچھ دنوں کے بعد بیٹھ کر یہ ورزش

کریں، بغیر ہلے یہاں پر پٹھا کس

لیں۔



پہلی ورزش: ہانگہ زمین پر پہلے زمین پر لیٹ کر بغیر ہلے ورزش کریں۔

یہاں پر پٹے کو کس لیں اور پچیس تک ٹانگیں ڈھیلا کریں اور دس مرتبہ ہر ائیں۔ دن میں تین

یا چار مرتبہ کریں۔

دوسری ورزش: ٹانگ کو سیدھا اوپر اٹھانا۔

(1) پہلی ورزش کی طرح سیدھی ٹانگ کے ران کے اوپر والے حصے کے پھوں کو کس لیں۔

(2) پھر گھٹنا موڑے بغیر ٹانگ کو اوپر اٹھائیں اور آہستہ پانچ سے دس تک گنیں۔

(3) ٹانگ کو آہستہ نیچے کریں۔

(4) دہرایا چھوڑ دیں۔



گھٹنا بالکل مت موڑیں (اگر ٹانگ اٹھاتے وقت

گھٹنا معمولی بھی مڑے تو اس کا مطلب ہے کہ

یہاں پر پٹھے اب بھی کمزور ہیں۔ پہلی ورزش

(دوبارہ کریں)



جب آپ ٹانگ اوپر اٹھائیں تو گھٹنا

سیدھا رکھیں یا باہر کی طرف معمولی

موڑیں۔

جب بغیر گھٹنا موڑے پچھ لیت کر یہ ورزش کر سکتا ہو تو ٹانگ کے ساتھ وزن باندھنا شروع کریں۔

وزن کیلئے آپ ریت سے بھری ہوئی چھوٹی تھیلی

استعمال کر سکتے ہیں۔

اور 1 1/2 کلو

رفتہ رفتہ وزن کو ایک کلو تک بڑھائیں

پہلے 1/2 کلو



کچھ دنوں کے بعد بیٹھ کر یہی ورزش کریں۔

وزن کو پھر رفتہ رفتہ بڑھائیں۔ آدھے کلو سے شروع کر کے پانچ

کلو تک لے جائیں لیکن اس وقت تک وزن کو نہ بڑھائیں جب

تک پہلے وزن کے ساتھ پچھ ورزش کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔



بعد میں وزن

کے ساتھ



پہلے بغیر وزن کے

احتیاط: اگر بچے کے کولہے میں سوزش یا کولہے کے جوڑے سکتے ہوں تو بیٹھنے کی یہ ورزشیں مت کریں۔ اس میں کولہے کو موڑنے والے بیٹھے استعمال ہوتے ہیں جس کی وجہ سے کولہے کے جوڑے کا سکتنا زیادہ ہوگا۔

جب دو کلو وزن کے ساتھ پچھ گھٹنا موڑے ورزش کر سکتا ہے تو پچھ مندرجہ ذیل طریقوں کو شروع کر سکتا ہے۔ سارا وقت ٹانگ کو پورا اٹھائے رکھے۔

(۱) ران کے اوپر پٹھے کو کس (۲) ٹانگ کو سیدھا رکھ کر اوپر (۳) ٹانگ کو باہر کی طرف موز کر (۴) ٹانگ کو واپس لائیں اور اندر کی (۵) ٹانگ کو نیچے کر کے اٹھایا
لیں۔ اٹھائیں۔ ایک طرف لے جائیں۔ طرف موزیں۔ چھوڑیں۔



اہم: اگر کولہے میں سوزش یا کولہے کے جوڑ سکتے ہو تو یہ ورزشیں بیٹھنے کے بجائے لیٹ کر کریں۔

تیسری ورزش: گھٹنا معمولی مڑا ہوا

(۳) آہستہ نیچے کریں

(۳) پیر اور پراٹھہ اکرا پانچ یا دس تک گھٹیں

(۱) تو لیا یا کیل کول شکل میں لیٹ کر (۲) ٹانگ کو باہر کی طرف موزیں

(۵) آرام کریں

گھٹنے کے نیچے رکھ کر لیٹ جائیں۔

(۶) دس سے تیس مرتباً اس ورزش کو
دہرائیں۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ پیر کو اوپر اٹھایا جائے اور ران کو نہ اٹھایا جائے اور گھٹنے کو بالکل سیدھا اور پراٹھایا جائے۔
جب یہ طاقت حاصل کر لے تو دوسری ورزش کے مرحلوں کا سلسلہ جاری رکھیں۔

(۱) پیر کے ساتھ وزن باندھ کر لیٹے ہوئے اس (۲) پٹھے ہونے پیر کو بغیر وزن کے (۳) پٹھے ہونے وزن کے ساتھ پیر اٹھائیں
کو اوپر اٹھائیں، رفتہ رفتہ وزن کو پانچ کلو تک اٹھائیں
بڑھائیں۔



(۵) کلو تک
وزن
بڑھائیں



یہ ورزشیں صرف اس وقت کریں جب کوہلے کے جوڑ سکتے ہو۔

اگر کوہلے میں سوزش یا کوہلے کے جوڑ سکتا شروع ہو گئے ہوں تو کوہلے کو بالکل سیدھا رکھ کر لیٹے ہوئے یہ ورزش کرنی چاہئے۔ (گھٹنے کے نیچے کچھ بھی نہ رکھیں)
پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لئے ورزش کو اس وقت تک جاری رکھیں جب پیر ٹانگ کو مزید سیدھا نہیں رکھ سکتا یا ٹانگ معمولی پٹی نہ شروع ہو جائے۔ ورزشیں تیزی زیادہ کی جائیگی
اتنی جلدی پٹھے مضبوط ہو گئے۔ اگر ہر دو سوشیا ہوا یا پرورد ہو تو پھر بھی ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔ لیکن اگر ورزش کے دوران یا اس کے بعد زیادہ تکلیف ہو تو کم وزن استعمال کریں اور کم مرتبہ
دہرائیں۔

روز مرہ کے کاموں کے ذریعے سوزش زدہ گھٹنے کسی ورزش کو نا:
چلنا: اگر پیر ٹانگ پر کچھ وزن ڈالے تو ران کو مضبوط کرنے کے لئے چلنا بہترین ورزش ہے۔



چھڑی کے استعمال سے کزور پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور
جوڑوں کو سکڑنے سے روکتی ہے۔
اگر بچہ چھڑی استعمال کرتا ہے تو اس کو ٹانگ پر بکھوڑن ڈالنا
چاہئے اس سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں جو ٹانگ کو سیدھا
کرتے ہیں۔



جوڑوں کی سوزش کیلئے چھڑی استعمال کریں ،
یسا کہیاں استعمال نہ کریں کیونکہ ایسا کہیوں سے جوڑ
سکڑ سکتے ہیں۔
نہیں

انتباہ: اگر بچہ ایسا کہی استعمال کرتا ہے اور قدم رکھتے وقت پیر نہیں لگاتا تو اس سے صرف وہ پنٹھے
مضبوط ہوتے ہیں جو ٹانگ کو موڑتے ہیں۔

جب بچے کے سوزش والے جوڑوں کی سوزش میں کم درد ہوتا ہے تو اس وقت ان کو فعال ہونا چاہئے۔ اگر جوڑوں میں درد نہ ہو تو دوڑنا، سائیکل چلانا یا لمبے فاصلے تک پیدل
چلانا، بچے کے لئے اچھا ہوتا ہے۔
جب بھولت فراہم کرنے والے اوزار کے بغیر بچہ چلنے کے قابل ہو جائے تو ایڑھیوں پر چلنا ایک ورزش ہوتی ہے (اگر جوڑوں کی سوزش سے متعلقہ کسی ماسٹر ہوں تو یہ ممکن نہیں
ہوگا لیکن کوشش کریں)

ان کاموں سے کمزور ان مضبوط ہوتی ہے۔



پہاڑ کے اوپر چلنے سے، ہموار زمین پر چلنے کے نسبت ران کی زیادہ ورزش ہوتی ہے۔

تیرنا جوڑوں میں سوزش والے شخص کے لئے پانی میں تیرنا بہترین ورزشوں میں سے
پانی کی سطح پر تیرنا اور کہیاں بھی اچھی ورزش ہے پانی جسم کو اوپر اٹھا رکھتا ہے اور بغیر وزن کے
بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکت کی جاسکتی ہے، پانی تھوڑی مزاحمت بھی کرتا ہے۔
ایک ہے۔



جوڑوں میں سوزش والے بچوں کے لئے حد کی حرکت کی ورزشیں:-

جوڑوں میں سوزش والے بچے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ روزانہ اپنے جسم، بازوؤں اور ٹانگوں کو حرکت کی ممکن حد تک ہلائے۔ لیکن یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ درد اور اکڑن
کی وجہ سے جوڑوں کو سیدھا کرنا مشکل ہو جاتا ہے اس لئے ورزش شروع کرنے سے پہلے درد کو کم کرنے اور کسے ہوئے پٹھوں کو ڈھیلا کرنے کے لئے قدم اٹھائیں۔ اس کے لئے اسپرین
منید ہے۔ ورزش شروع کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے یہ کھالیں (یا صبح کے اکڑن کو ٹھیک کرنے کے لئے اٹھنے سے پہلے)

نوٹ: باب 42 میں مختلف جوڑوں کے لئے حرکت کی حد کی ورزشیں دی گئیں ہیں۔ یہاں پر وہ طریقے بتائے گئے ہیں جن سے جوڑوں میں سوزش والے بچوں کے لئے یہ ورزشیں آسان بن جائیں۔

گرمی سے بچوں کو ڈھیلا کرنے اور درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ آگے گرم موم اور گرم پانی میں کپڑا گیلیا کر کے لگانے کے بارے میں تجاویز دی گئی ہیں۔ اگر کئی جوڑوں میں درد ہو تو گرم پانی میں لیٹنا مفید ہوتا ہے۔



اگر ممکن ہو تو بچے کیلئے اتنا بڑا اب لیں یا بنا سکیں کہ جس میں بچہ سیدھا لیٹ سکے اور اپنے بازو اور ٹانگیں ہر سمت میں پھیلا سکے۔

گرم پانی سے نہ صرف درد کم ہوتا ہے بلکہ جسم کے حصوں سے وزن بھی اٹھاتا ہے۔ اس سے حرکت کرنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ بچے کو صرف ضرورت کے مطابق سہارا دیں تاکہ اس کے بازو اور ٹانگیں ڈھیلا رہیں اور پانی سے اوپر اٹھانے ہوں بچے سے کہیں کہ اپنے جسم کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دے بچے کو اپنے بازو اور ٹانگیں ہلانے دیں۔ وہ جتنا زیادہ اپنے جسم کو ڈھیلا کرے گا ہلانے سے اس کے بازو اور ٹانگیں اتنی زیادہ سیدھی ہوں گی۔

صفحہ 133 پر دھوپ سے پانی گرم کرنے والے لب کے بارے میں تجاویز دی گئی ہیں۔

بچے کے لئے پانی میں کھیلنے کے طریقے تلاش کریں۔ اس سے درد کو بھولنے اور جوڑوں کو جب بچے کا بازو یا ٹانگہ بالکل سیدھا ہو تو اس سے کہیں کہ بغیر موڑے بازو یا ٹانگہ کو کچھ دیر کے لئے اسی حالت میں رکھے۔



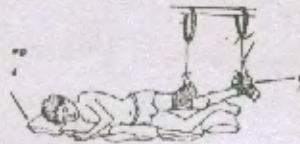
اس طرح تھوڑا تھوڑا کر کے اس کو پتہ چلا گا کہ وہ اپنے جوڑے سیدھے کر سکتا ہے۔



آسانی سے سیدھا کرنے میں مدد ملے گی۔

درد جوڑوں کو آرام پہنچانے اور ہلانے کیلئے ہوا میں لہرانے کے آلے: گرم پانی میں تیرنا سوزش زدہ جوڑوں کے آرام اور وزن کم کرنے کے لئے بہترین ورزش ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو گرم پانی میں کپڑا گیلیا کر کے لگانے کے بعد بازو یا ٹانگہ کو ایک سادہ آلے میں ڈھیلا لٹکایا جاسکتا ہے۔

ریڑھ ٹیوب یا سپرنگ، ٹیکے، اسٹیج، بڑیا نرمل چیز



سوزش زدہ ٹانگہ کو ہوا میں لہرانا،

سہاروں کی جگہ کو اس طرح درست کر لیں کہ ہر سمت میں آسانی سے ہلانے کے لئے ٹانگہ بہترین حالت میں لگتی ہو۔

8 کی شکل میں بچہ کو لیٹنا مفید ہوتا ہے۔



ٹانگہ کو لٹکانے کے بعد اس وقت تک انتظار کریں جب بچہ آرام سے ہو جائے پھر اوپر اوپر ٹانگہ کو ہلانے دیں۔

ٹانگہ کو اپنے وزن کے ساتھ جمولے کی طرح ہلنے دیں۔ اس وقت تک جمولے میں اضافہ کریں جب ٹھنڈا اور کولہا مکمل طور پر

سیدھا ہو اور مڑے (یا ممکن حد تک مڑے اور سیدھا ہو)

ایسے طریقے تلاش کریں کہ یہ ورزش ایک کھیل بن جائے

مثلاً بچہ اپنی ٹانگہ سے مختلف چیزیں نیچے کر سکتا ہے جبکہ ایک اور بچہ

ان کو چھل دی دوبارہ رکھے گا۔ دونوں میں مقابلہ ہو کہ کون جیتے گا۔



ان چیزوں کو بچے سے دور رکھا جاسکتا ہے تاکہ ہر دماغان کو گرانے کے لئے اس کو اپنی ٹانگ مزید پھیلائی نہ پڑے۔ جب اسکی ٹانگ زیادہ سیدھی ہو تو مرنے سے پہلے اس سے کہیں کہ اس طرح رکھے۔

بچے کو کمر پر لٹکا کر ٹانگ باہر کی طرف جھولنے کی ورزش کرائیں اس سے گھٹنے آپس میں ٹکرانے سے محفوظ رہتے ہیں۔

اس طرح کا آلہ گھٹنا سیدھا کرنے والے بچوں کو مضبوط کرنے کے لئے مفید ہوتا ہے۔ گھٹنے پر وزن باندھنے سے یہ بہتر کام کرتا ہے کیونکہ جب گھٹنا مڑا ہوا تو تب بھی کھنچاؤ جاری رہتا ہے۔

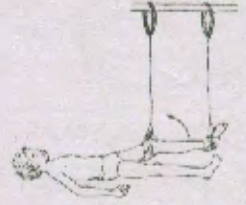
میں شرط لگا تا ہوں کہ تم میری انگلی کو نہیں چھو سکتے۔ میرے کوٹے پر لیٹ یا بیٹھ کر چھاپنی ٹانگ جھول سکتا ہے۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ ٹانگ کو ممکن حد تک اوپر اور

پچھے لے

جائے۔ اس

کو ایک کھیل

بنائیں



پرانے ڈبے میں پتھر یا لوہے کے ٹکڑے ڈالیں۔ صرف اتنا وزن ڈالیں جس کے ساتھ بچہ اپنا گھٹنا مکمل سیدھا کر سکتا ہو۔ جب ٹانگ مضبوط ہو جائے تو وزن میں اضافہ کریں۔

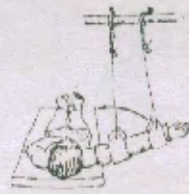


بازوؤں کی حرکت۔ یہ بھی ٹانگوں کی طرح ہوتی ہے۔

اور بیٹھے ہوئے، کندھے اور گھٹنی کو ان کی حرکت کی مکمل حد تک ہلائیں۔



ایک طرف پر لیٹنا بازو کو آگے اور پیچھے جھولیں



منہ اوپر کر کے

لیٹنا

بازو کو جسم سے دور جھولا

جھولیں۔

گرم پانی میں کپڑا اگیلا کر کے بازو پر لگا کر یہ حرکتیں کی جاسکتی ہیں۔

اپنے بازو کو ہم آہنگی سے ہلانے میں بچے کی حوصلہ افزائی کریں اور دو گھولنے میں اس کی مدد کریں۔ اگر وہ کسی کھیل یا موسیقی میں دلچسپی لیتا ہے تو اس سے اس کے بچوں کے کھنچاؤ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

ایسے طریقے تلاش کریں کہ یہ حرکتیں روزمرہ کے کاموں میں شامل ہوں۔



سوزش کی وجہ سے جوڑوں کے سکڑنے کو ٹھیک کرنا:

جوڑوں کے سکڑنے کی وجوہات، روک تھام اور ان کو ٹھیک کرنے کے بارے میں عمومی معلومات کے لئے باب 8 دیکھیں، حرکت کی حد اور مضبوطی کی ورزشوں سے جوڑوں کے سکڑنے کو ابتدا میں روکنے یا ٹھیک کرنے میں مدد ملے گی (باب 42) شدید سکڑے جوڑوں کو ٹھیک کرنے کے لئے پھیلائے میں سہولت فراہم کرنے والے اور سانچوں کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مزے جوڑوں کو سیدھا کرنے کے لئے سانچوں یا سہولت فراہم کرنے والے دوسرے اوزار کے استعمال کے دوران یہ ضروری ہے کہ بغیر حرکت کی ورزشیں جاری رکھی جائیں تاکہ عضو کو سیدھا کرنے والے پٹھے مضبوط ہوں۔

سوزش زدہ عضو کو پلاسٹر پھنانے میں احتیاطی تدابیر:

احتیاط: اگر جوڑ جزوی طور پر ہلا ہو یا زیادہ ڈھیلا ہو تو پلاسٹر یا پھیلانے والے اوزار استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ اس سے جوڑ اپنی جگہ سے مزید ہل جاتا ہے۔ جوڑ پر دباؤ ڈالے بغیر ورزشیں جاری رکھنی چاہئیں۔



(1) پہلے جوڑ کو اپنی جگہ سے ہلنے کی علامات معلوم کرنے کے لئے معائنہ کریں ہڈیوں کو آگے پیچھے اور ایک سے دوسری طرف ہلانے کی کوشش کریں۔

(2) اگر جوڑ کے اپنی جگہ سے ہلنے کے کوئی آثار نہ ہوں تو بغیر کوئی درد پیدا کئے جوڑ کو ممکن حد تک آہستہ آہستہ سیدھا کریں۔

احتیاط: اس طرح مت کھینچیں کیونکہ اس طرح کھینچنے سے جوڑ اپنی جگہ سے ہل سکتا ہے۔

اپنی جگہ سے ہلا ہوا جوڑ

اپنے ہاتھ گھٹنے کے پیچھے رکھ کر ٹھائیں تاکہ ہڈیاں صحیح طور

اس طرح

پر اپنی جگہ پر ہیں۔



(3) جوڑ کو بغیر درد پیدا کئے ممکن حد تک سیدھا کرنے کے بعد احتیاط سے (4) جب تک پلاسٹر چڑھا ہوا بغیر حرکت کی ورزشیں دن میں کئی مرتبہ جاری رکھیں یہ سیدھا رکھنے والے پنوں کو مضبوط کرنے میں مفید ہوتا ہے۔

گھٹنے کی گول ہڈی کے اوپر سوراخ کیا جاسکتا ہے تاکہ پنوں کو کتنے وقت اس کو ہلنے ہوئے دیکھا جاسکے۔

جب تک پلاسٹر سوکھ نہیں جاتا اس وقت تک یہاں پر بلاک ہاؤڈ لائیں تاکہ جوڑ سیدھا رہے اور ہڈیاں اپنی صحیح جگہ پر رہیں۔



یہ پٹھاس کو

جب میں اس کو کس لوں تو یہاں پر اچھلتے

ہوئے محسوس کرتا ہوں۔



(5) ہر دو دن بعد پلاسٹر ہٹا کر گرم کریں اور حرکت کی حد کی ورزشیں کریں (6) ہر دو دن بعد ہی پلاسٹر کے ساتھ ٹانگہ کو اس وقت تک سیدھا کر ٹھہرا رہیں جب تک

ٹانگہ مکمل طور پر سیدھی نہیں ہو جاتی یا اگر مزید سیدھی نہ ہو سکتی ہو۔

ٹانگہ کو آہستہ آہستہ موڑیں اور سیدھا کریں پھر ٹانگہ کو تھوڑا اور سیدھا کر کے ایک اور پلاسٹر چڑھا دیں۔

پیش رفت کاریکارڈ رکھیں ہاب 5 اس طرح آپ کو پتہ چل سکے گا کہ کب ٹانگہ مزید

سیدھی نہیں ہو سکتی اور پلاسٹر کا استعمال روکنا چاہیے۔



اہم: جوڑ کہ اپنی جگہ سے ہلنے کہ پیش نظر یہ بہتر ہے کہ پلاسٹر کو مکمل طور پر تبدیل کیا جائے۔

شماره

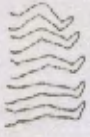
4 نومبر

8 نومبر

12 نومبر

17 نومبر

22 نومبر



جوڑوں کو پھیلانے کے لئے گھبر میں بنائے گئے سہولت فراہم کرنے والے اوزار: سوزش زدہ جوڑوں کے لئے روزانہ ہلانا چونکہ بہت ضروری ہوتا ہے اس لئے اگر ممکن ہو تو پلاسٹر کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس لئے جوڑوں کے سکڑنے کو ٹھیک کرنے کے لئے دوسرے طریقے تلاش کریں۔ پلاسٹک، ہانس اور ٹیوب جیسی چیزوں کا استعمال کریں۔

یہ سہولت فراہم کرنے والے اوزاروں کی چند مثالیں ہیں جو میکسیکو کے ایک گاؤں میں جوڑوں کی سوزش والی ایک لڑکی کے لئے ایجاد کئے گئے۔

احتیاط: اس بات کا خیال رکھیں کہ سہولت فراہم کرنے والے اوزار جوڑوں کو اس طرح پھیلائیں کہ وہ اپنی جگہ سے نہ ہلے۔

دوسرا طریقہ:

لکڑی پلاسٹک یا لوہا (اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ گھٹنے پر دباؤ نہ ڈالے) ربڑ (ٹیوب) کھینچاؤ کو تبدیل کیا جاسکتا ہے،



پلاسٹک یا پھرا

جوڑوں کو اپنی جگہ سے ہلنے کو روکنے کے لئے جگہ سے گھٹنے کے قریب مضبوط کھینچاؤ ہونا چاہئے۔



پچھلے اور آگے کیل

گھٹنا پہلا طریقہ: پرانی ہائٹی سے پلاسٹک کا ٹکڑا تاپ کے مطابق موڑیں

گھٹنے کے پیچھے پیز سے ٹانگ کو پیچھے کی طرف اپنی جگہ سے ہلنے سے روکنے میں مدد ملتی



موٹا پلاسٹک ہانس

یا کوئی اور لچکدار چیز

(نوٹ) گھٹنے کے پیچھے سہولت فراہم کرنے والا اوزار بہترین کام کرتا ہے۔ یہ نسبتاً سستا ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے پشتر کم کستر ہیں۔ چونکہ یہ ٹانگ کو مضبوطی سے پکڑے رہتا ہے اس لئے جوڑوں کا اپنی جگہ سے ہلنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ یہ زیادہ آرام دہ اور کم بے ڈھنگا ہوتا ہے۔

کلائی:

ہاتھ کے نیچے سہارا

پلاسٹک کو ہاتھ کی جھلی میں موڑیں

ہانس یا کوئی اور لچکدار چیز

گرم کر کے موڑا ہوا پلاسٹک

(یا پرانے ڈبے کا ٹکڑا)



ہاتھ کے اوپر سہارا

ہانس موٹا پلاسٹک یا لوہا

ٹیوب کا ٹکڑا

کپڑا یا پھرا

پرانی ہائٹی سے پلاسٹک کا ٹکڑا



جوڑوں کے سکنے کو سیدھا کرنے والے سہولتی آوزار کے استعمال میں احتیاط

☆ ان کو اس طرح بنانا چاہئے کہ جوڑا اپنی جگہ سے نہ ہلے۔ استعمال کے دوران جوڑے کی اپنی جگہ سے ہلنے کی ابتدائی علامات کو دیکھتے رہیں۔

☆ سہولت فراہم کرنے والے آوزار اس طرح ہوں کہ اتنا نہ کھینچیں جس سے درد ہو یا حفاظتی پٹیوں کو کس لے۔

☆ دن اور رات کے زیادہ تر اوقات میں استعمال کریں (24 گھنٹوں سے تقریباً نہیں گھنٹے)

☆ ورزش کرنے کے لئے دن میں دو یا تین مرتبہ ہٹائیں۔

☆ سہولت فراہم کرنے والے آوزار کے ساتھ بغیر حرکت کی ورزشیں کریں۔

☆ اس بات کا خیال رکھیں کہ سہولت فراہم کرنے والے آوزار خون کی گردش کو نورو کے یا اعصاب پر باؤ نہ ڈالے۔ اگر ہاتھ یا پیر سرد ہو جائے۔ رنگ تبدیل کرے یا دکھنا شروع ہو

جائے تو سہولت فراہم کرنے والے آوزار اتار لیں اور ضروری تبدیلیاں کریں۔

سوزش زدہ کولہوں کو ٹھیک کرنا:

ایسے طریقے تلاش کریں کہ بچہ اپنا سر سیدھا رکھ کر آرام کر سکے۔ اگر بچے کے گھٹنوں کے جوڑے بھی سکنے لگے ہوں تو وہ اس طرح لیٹ سکتا ہے۔

اگر بچہ کھیل یا پڑھنے کے لئے جسم کو زیادہ آسانی سے ڈھیلا اور سیدھا کر سکے گا۔

کولہوں اور گھٹنوں کو سیدھا رکھنے کے لئے اس کے گھٹنوں اور پیروں کے نیچے مناسب سہارا دیں۔ جب وہ رختہ رختہ

ڈھیلے ہو جائیں تو اس کے گھٹنے نہیں کریں اور پیروں کو تھوڑا تھوڑا کر کے اوپر اٹھائیں تاکہ اس کے کولہے اور گھٹنے سیدھے ہوں۔

صبح کے وقت بچہ اٹھ کر اور سزا ہوا ہو سکتا ہے اور اس طرح سیدھا ہونے کے لئے اسے روزانہ یا دن میں کئی مرتبہ مدد

کی ضرورت ہوگی۔



بچے کی کمر اور سر کے نیچے گدیاں یا دوسرے سہارے رکھیں۔ سہارا اتنا ہونا چاہئے کہ بچہ خود کو کچھ سیدھا کر سکے۔ جب بچے کے کولہے اور گردن رختہ رختہ سیدھے ہوں تو اس کی

کمر اور سر کو تھوڑا تھوڑا نیچے کرتے رہیں۔

کلازی کا گول کلاوا، بالائی یا پیرل



ایسے کھیل یا ورزشیں تلاش کریں جن سے بچے کے کولہے اور گھٹنے کھینچیں۔ اس مثال میں بچہ کلازی کے گول کلاوا کو کھما کر جھنڈا

اوپر کرتا ہے تاکہ کھلونے کو مار سکے اس سے ٹانگوں کو سیدھا کرنے والے پٹیوں کو مضبوط کرنے میں مدد ملتی ہے۔

جب بچے کی کمر، کولہے اور گھٹنے زیادہ مضبوط ہو جائیں تو جموں کو مزید کس لیں اور جھینے کی جگہ ڈنڈے پر بھاری وزن لگائیں۔

گھر میں بنایا گیا اس سے ملتا جلتا اور ایسے بچے کو چلنے میں مدد دیتا ہے جس کے کولہے کے جوڑے سکنے لگے ہوں۔ اس سے دونوں بازوؤں اور

ٹانگوں کو سیدھا رکھنے والے پٹیوں کی ورزش بھی ہوتی ہے۔

جیسے جیسے بچے کے کولہے اور گھٹنے سیدھے ہوتے جاتے ہیں ویسے ہی بیس کھینچوں اور سیٹ کو اوپر کیا جاسکتا ہے۔ بچے کی طرف چلنا بہتر ہوتا ہے۔ اس طرح سے ٹانگوں میں

سیدھا کرنے والے پٹے مضبوط ہوں گے۔ آگے کی طرف چلنے سے ٹانگوں کو موڑنے والے پٹے مضبوط ہوں گے اور اس سے جوڑوں کے سکنے میں اضافہ ہوگا۔



پرانے ٹیوب کی بنی ہوئی گرہ

قابل تبدیل سیٹ

کندھوں کے سہارے جن کو تبدیل کیا جاسکتا ہے

سیٹ کی جگہ تبدیل کرنے کے لئے کیل یا پیرل

ایک طرف سے منظر



آگے سے منظر

