

باب نمبر 42

حرکت کی حد اور دوسری ورزشیں:

تمام بچوں کو اپنے جسم مضبوط، لچکدار اور صحت مندر کھنے کے لئے ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ تر دیہاتی بچوں کو عام روزمرہ کام کاج کے ذریعے ضرورت کے مطابق

معدور بچوں کو ممکن حد تک مفید اور پر لطف

ورزش مل جاتی ہے:

گھنٹوں کے بل چلانا، پیدل چلانا، بھاگنا، چڑھنا، کھیلنا، چیزیں اٹھانا، بچا اٹھا کر چلانا، گھر اور کھیتوں میں کام میں مدد کرنا۔ طریقوں سے ان کی ورزش ملتی چاہئے۔



انہی طریقوں سے معدور بچوں کو ممکن حد تک ان کی ورزش ملتی چاہئے۔ لیکن ضرورت کے مطابق ورزش کرنے کے لئے بعض اوقات بچے کی معدوری اسکو اپنا جسم یا جسم کے کچھ حصے استعمال یا ہلانے کی اجازت نہیں دیتے۔ جو عہلے یا قاعدگی سے استعمال میں نہیں لائے جاتے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ جن جوڑوں کو ان کی حرکت کی مکمل حد تک نہیں ہلایا جاتا وہ اکثر جاتے ہیں اور پھر ان کو مکمل طور پر سیدھا یا موڑا نہیں جاسکتا (باب 8 دیکھیں) اس لئے ہمیں یہ بات یقینی بنانی چاہئے کہ معدور بچے اپنے تمام عہلے استعمال کرتا اور ہلاتا ہے اور اپنے جسم کے تمام حصوں کو ان کی حرکت کی مکمل حد تک ہلاتا ہے بعض اوقات بچے کو ان ورزشوں میں مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے لیکن اس کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے کہ وہ یہ ورزشیں اور پر لطف طریقوں سے ممکن حد تک خود کرے۔

مختلف ضروریات کیلئے مختلف ورزشیں:

مختلف بچوں کی خصوصی ضروریات پوری کرنے کے لئے مختلف قسم کی ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگلے دو صفحوں پر ہر قسم کی ورزش کی ایک مثال دی گئی ہے۔ کچھ ورزشوں

کا زیادہ تفصیل سے جائزہ لیا گیا ہے۔

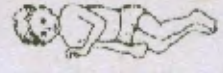
| ورزش کا مقصد | ورزش کی قسم |
|---|--|
| جوڑ کی حرکت برقرار رکھنا یا اس میں اضافہ کرنا | (1) حرکت کی حد کی ورزشیں (2) پھیلانے کی ورزشیں |
| قوت برقرار رکھنا یا اس میں اضافہ کرنا | (3) حرکت کے ساتھ طاقتور کرنے والی ورزشیں: ایسی ورزشیں جو عہلوں کو فائدہ پہنچاتی ہیں اور مزاحمت کے خلاف جوڑ ہلاتی ہیں۔ (4) حرکت کے بغیر طاقتور بنانے والی ورزشیں: ایسی ورزشیں جن میں جوڑ کو ہلانے بغیر عہلے کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ |
| حالت بہتر کرنے کے لئے | (5) چیزیں پلانے کی مشق کرنا یا اچھی حالت میں رہ کر چیزیں کرنا |
| کنٹرول بہتر کرنے کیلئے | (6) توازن یا کنٹرول بہتر کرنے کے لئے مخصوص حرکتوں اور سرگرمیوں کی مشق |

مختلف اقسام کی ورزشیں اور کب کرنی چاہئیں۔

(1) حرکت کی حد کی ورزشیں:

اکرام دو سال کا ہے۔ دو اکرام کے جوڑوں کو سکڑنے سے محفوظ دن میں کم از کم دو مرتبہ اس کی ماں اس کے ہنسنے قبل اس کو پو لیا ہوا تھا اور اس کی رکھنے کے لئے اس کو حرکت کی حد کی تمام جوڑا آہستہ موڑتی، سیدھا کرتی اور دونوں ٹانگیں مفلوج ہو گئیں۔ ورزشوں کی ضرورت ہے تاکہ اپنے ہلاتی ہے۔ جوڑوں کی مکمل حرکت برقرار رکھ سکے۔

یہ سب ورزشیں اس کے گھٹنے کے لئے ہیں۔ اس کی ضرورت کی حرکت کی حد کی دوسری ورزشیں دیکھنے کے لئے صفحہ 381 سے 518 تک دیکھیں۔



(2) پھیلانے کی ورزشیں:

چار سالہ لیلی کو دو سال کی عمر میں پو لیا ہو گیا تھا۔ اپنے جوڑوں کی حرکت برقرار رکھنے کے لئے اس کے جوڑے سیدھے کرنے کے لئے لیلی کی ماں دن میں کئی مرتبہ پھیلانے کی ورزشیں کرتی ہیں۔ پھیلانے کی ورزشیں حرکت کی حد کی ورزشوں جیسی ہوتی ہیں لیکن جوڑے پر مستقل دباؤ ڈال کر ایسی حالت میں پکڑا جاتا ہے کہ وہ پھیل سکے۔

چار سالہ لیلی کو دو سال کی عمر میں پو لیا ہو گیا تھا۔ اپنے جوڑوں کی حرکت برقرار رکھنے کے لئے اس کے جوڑے سیدھے کرنے کے لئے لیلی کی ماں دن میں کئی مرتبہ پھیلانے کی ورزشیں کرتی ہیں۔ پھیلانے کی ورزشیں حرکت کی حد کی ورزشوں جیسی ہوتی ہیں لیکن جوڑے پر مستقل دباؤ ڈال کر ایسی حالت میں پکڑا جاتا ہے کہ وہ پھیل سکے۔



(3) حرکت کے ساتھ مضبوط بنانے والی ورزشیں:

اپنے رانوں کے عھلے مضبوط کرنے کے لئے شان اپنی ٹانگ اس طرح اوپر نیچے کر سکتا ہے۔ شروع میں بغیر وزن کے اور بعد میں ٹانگ کے ساتھ ریت کا تھیلا باندھ کر۔ اس کی ٹانگ مضبوط ہونے کے ساتھ ساتھ اس کا وزن بھی بڑھا یا جاسکتا ہے۔



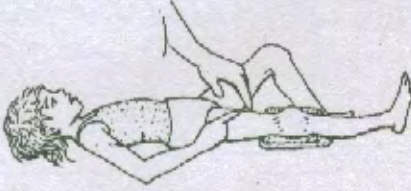
شان چھ سال کا تھا جب اس نے اپنے کپڑے اور جسم ایسے زہر سے گیلے کر دیئے تھے جو اس کا باپ جنگلی گھاس پھوس ختم کرنے کے لئے استعمال کرتا تھا۔ ایک ہفتہ بعد اس کی ٹانگیں اتنی کمزور ہو گئیں کہ وہ کھڑا نہیں ہو سکتا تھا۔ اب دو مہینے گزر گئے ہیں لیکن زیادہ فرق نہیں پڑا اور جب بھی وہ کھڑا ہونے کی کوشش کرتا ہے تو نیچے گر جاتا ہے۔

(4) حرکت کے بغیر مضبوط بنانے والی ورزشیں:

اس عھلے کو زیادہ سخت کرو شاپاش! اب اس طرح سخت رکھ کر پچیس تک

نوسالہ گل کے گھٹنے میں بہت درد رہتا ہے جب وہ گھٹنا ہلاتی ہے تو اس میں درد ہوتا ہے اور اس کے گھٹنے رہو۔

ران کے عھلے اتنے کمزور ہیں کہ وہ ٹانگ پر کھڑی نہیں ہو سکتی۔ وہ شان کی طرح درد میں نہیں کر سکتی کیونکہ اس کے گھٹنے میں بہت زیادہ درد ہوتا ہے۔



لیکن اپنی ٹانگ مضبوط بنانے کے لئے گل اپنا گھٹنا ہلائے بغیر ورزشیں کرتی ہیں وہ گھٹنا سیدھا کر کے اپنا ران کے عھلے کس لیتی ہے۔

بغیر حرکت کی ورزشوں کے بارے میں مزید معلومات کے لئے باب 16 دیکھیں۔

(5) حالت بہتر کرنے کیلئے ورزشیں:

چونکہ کمر میں جمول پیدا ہونے کی جڑی وجہ پیٹ کے عھلے

کمزور پڑ جانا ہوتی ہے اس لئے پیٹ کے عھلے مضبوط کرنے کے لئے

اٹھک بیٹھک بھی مفید ہو سکتے ہیں۔ یہ دیکھیں کہ کیا ندیم اٹھک بیٹھک کر

سکتا ہے۔ کم از کم آدھی حد تک اور اس کو دن میں دو مرتبہ کروائیں۔ گھٹنے

مڑے رکھ کر اٹھک بیٹھک کرنا بہت اچھا ہوتا ہے (اگر ٹانگیں سیدھی ہوں

تو پیٹ کے عھلوں کو بجائے کوہلے موڑنے والے عھلے زیادہ مضبوط

ہوتے ہیں۔)

ندیم سے کہیں کہ دیوار کے ساتھ کھڑا ہو کر اپنا پیٹ

اندر کھینچے تاکہ اس کی کمرنگن حد تک دیوار کے قریب

آسکے۔ اس سے کہیں کہ ہمیشہ اس طرح کھڑا ہونے

کی کوشش کرے اور جب وہ اس طرح کھڑا ہوتا ہے

تو اس کی تعریف

کریں۔



(6) توازن اور کنٹرول بہتر بنانے کے لئے ورزشیں:

شہم تین سال کی ہے اور ابھی تک بغیر سہارے کے نہیں چل سکتی۔ اس کا توازن خراب ہے۔ اپنے جسم کا توازن اور اٹھا سکتی ہے۔ اس کے ساتھ کھیل کھیلیں۔

جب شہم اکیلے چلنا سیکھے لہذا اگر اس کے بعد بھی وہ کمزور دکھائی دے تو کھڑکی کے بڑے گول گولے پر چلنے سے اس

کا توازن بہتر کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کنٹرول بہتر بنانے کے لئے کئی ورزشیں اور سرگرمیاں اس سے اس کو اپنا توازن ایک سے دوسرے جانب منتقل کرنے اور اپنا توازن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

کے لئے مفید ہو سکتی ہیں یہاں اس کی نشوونما کی مختلف سطحوں کے لئے دو تھاپو پڑی گئیں ہیں۔ دوسرے امکانات کے لئے

ابتدائی ترغیب کے بارے میں باب 35 پڑھیں۔



مشترکہ ورزشیں:

اکثر ایک ہی سرگرمی کے ذریعے مختلف قسم کی ورزشیں کی جاسکتی ہیں جس میں جسم کے مختلف حصے شامل ہوتے ہیں۔ یہ عموماً بچوں کی پسند کی عام سرگرمیاں ہوتی ہیں۔

مثلاً آٹھ سالہ اشرف کو بچپن میں پلوے ہو گیا تھا اس کی دائیں ٹانگ کمزور ہے، اس کا گلٹنا مکمل سیدھا نہیں ہوتا اور اس کے دائیں پیر کی ڈور کس جاتی ہے۔ اس کی پیٹھ میں بھی جھول پیدا ہو رہا ہے۔

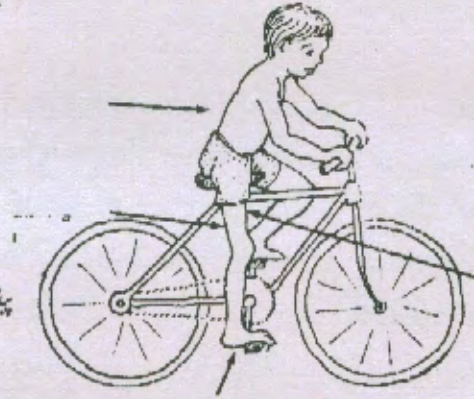


اشرف کی ضرورت کی کئی ورزشیں وہ سائیکل چلانے سے کر سکتا ہے۔

پٹھنے کی حالت سے اس کی کمر کی حالت بہتر بنانے میں مددگاری ہے۔

پیزل چلانے سے اس کے گلٹنے کی حرکت کی حد اور پھیلنے کی ورزش ہوتی ہے۔

پیزل نیچے کرنے سے ایڑی کی کسی ڈور پھیل جاتی ہے۔



سائیکل چلانے سے توازن اور کنٹرول کو اس طرح بہتر کیا جاسکتا ہے کہ جسم کے تمام حصے ایک ساتھ خوش اسلوبی سے کام کرتے ہیں۔

پیزل نیچے دبانے سے ران کے عضلے مضبوط ہوتے ہیں۔

نوٹ: سائیکل چلانے یا تیرنے جیسی نام سرگرمیوں کے ذریعے بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق کئی ورزشیں ملتی ہیں۔ لیکن بعض اوقات خصوصی طریقے استعمال کرتے ہوئے مخصوص ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ خصوصی ورزشیں اس باب میں شامل کی گئیں ہیں۔

حرکت کی حد کی ورزشیں:
یہ کیا ہیں؟

حرکت کی حد کی ورزشیں یا تاعدگی سے دہرائی جانے والی ورزشیں ہیں جن سے جسم کا ایک یا زیادہ جوڑے سیدھے یا موڑے جاتے ہیں اور ان کو ان تمام سمتوں میں ہلاتے ہیں جن میں عام طور پر جوڑ ہلتا ہے۔

کیوں؟

ان ورزشوں کا اصل مقصد جوڑوں کو لچکدار رکھنا ہوتا ہے۔ یہ جوڑ سکنے، اکڑنے یا ٹھنکے روکنے میں مدد دے سکتے ہیں۔



حرکت کی حد کی ورزشیں جوڑ سکنے کی روک تھام کیلئے خصوصاً ضروری ہیں۔ یہ خطرہ اس وقت سب سے زیادہ ہوتا ہے جب مفلوج ہونے یا عھلے کس جانے کی وجہ سے عھلوں میں عدم توازن پیدا ہوتا ہے۔ جس کا مطلب ہے کہ جوڑ کو ایک سمت میں کھینچنے والے عھلے اس کو دوسری جانب کھینچنے والے عھلوں سے بہت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں اور اس طرح جوڑ مسلسل سیدھا یا مڑا ہوا رہتا ہے۔

یہ ورزشیں کن لوگوں کو کرنی چاہئیں؟

☆ نابالغ زدہ، سپائنکلیفیڈ یا دوسرے ایسے حالات کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے جو رفتہ رفتہ مزید ٹھنکے کا سبب بنتے ہیں۔

☆ بہت زیادہ بیمار، کمزور یا بری طرح زخمی افراد جو بستر سے نہیں نکل سکتے یا اپنا جسم زیادہ نہیں ہلا سکتے۔

☆ ایسے افراد جن کو ایسی بیماری یا زخم لگا ہو جو دماغ یا سپائنل کارڈ کے ٹھنکے کا سبب بنتا ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

☆ پولیو (بیماری کے دوران اور اس کے بعد)

☆ گردن توڑ بخار یا دماغ کے انفیکشن

☆ سپائنل کارڈ کا زخم

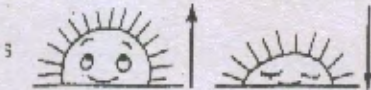
☆ فالج (دماغ میں خون بہنے یا جمنے کی وجہ سے مفلوج ہونا، زیادہ تر بڑی عمر کے لوگوں میں)

☆ ایسے بچے جن کے جسم کے کچھ حصے پولیو، زخم یا دوسری وجوہات سے مفلوج ہو جاتے ہیں، خصوصاً جب جوڑ سکنے کے خطرے کے ساتھ عھلوں میں عدم توازن ہو۔

☆ رفتہ رفتہ بڑھنے والے اعصاب یا عھلوں کی بیماری والے بچے، بشمول عھلی ڈس ٹرائی اور جذام

کم از کم دن

میں دوسرے



☆ ایسے بچے جو اپنے ہاتھ یا پیر کا کوئی حصہ کھو چکے ہوں۔

یہ ورزشیں کتنی باقاعدگی سے کرنی چاہئیں؟

حرکت کی حد کی ورزشیں عموماً دن میں کم از کم دوسرے کرنی چاہئیں۔ اگر جوڑ کی کوئی حرکت ختم ہوگئی ہو اور آپ اس کو واپس لانے کی کوشش کر رہے ہیں تو یہ ورزشیں زیادہ

باقاعدگی سے ہر مرتبہ زیادہ دیر تک کریں۔

حرکت کی حد کی ورزشیں کب شروع کرنی چاہئیں

بروقت حرکت کی حد میں کوئی کمی شروع ہونے سے پہلے شروع کریں۔ ابتدائی چند دنوں سے شدید بیمار یا حال ہی میں مطلق ہونے والے بچے کو نرمی اور احتیاط سے حرکت کی حد کی ورزشیں جلدی شروع کرنے سے معذوری کم یا روکی جاسکتی ہے۔

فاطمہ اور عائشہ

فاطمہ اور عائشہ کو ایک ہی دن گردن توڑ بخار ہو گیا تھا۔ بروقت اور اچھے طبی علاج سے دونوں بچ گئیں۔ لیکن دونوں کے دماغ کو عائشہ کی ماں اپنی بچی کا بہترین خیال رکھتی لیکن کسی نے نقصان پہنچ گیا تھا جس کی وجہ سے ان کے جسم اکڑے اور مڑے ہوئے تھے۔ فاطمہ کا بخار ختم ہونے کے ساتھ ہی اس کی ماں روزانہ دوسرے جہاں سے ورزش کراتی تھی۔

جب وہ بہتر ہوئی تو اس کی ماں اس کے ساتھ ہر وقت کھیلتی رہتی وہ اس طرح اس کے ساتھ کھیلتی کہ اس کو اپنے سارے جوڑ ممکن حد تک سیدھا کرنے اور موڑنے میں مدد ملتی۔ آہستہ آہستہ فاطمہ کا جسم ڈھیلا ہونا شروع ہو گیا۔



دونوں بچوں میں مصلوں کا کس جانا رفتہ رفتہ ہو گیا چھ مہینے تک دونوں اپنے جسم کی حرکت کو تقریباً بالکل صحیح کنٹرول کر سکتی تھیں۔

چونکہ فاطمہ کے جوڑ پگھلا رکھے گئے تھے اس لئے جب اس کے مصلوں کا کنٹرول جب عائشہ کے مصلوں کا کنٹرول واپس آ گیا تو اس کے مصلے اتنے چھوٹے ہو گئے تھے کہ واپس آ گیا تو اس نے تقریباً اپنے ہم عمر بچوں جتنا اپنے جسم کا استعمال سیکھ لیا تھا۔ چلنے کیلئے وہ اپنے کو لمبے یا گھٹنے سیدھے نہیں کر سکتی تھی۔ وہ صرف گھٹنوں کے بل چل سکتی تھی اور اس کا جسم مزید بگڑتا گیا۔

ان مسائل کو ٹھیک کرنے کے بجائے ان کو روکنا بہت آسان ہوتا ہے۔

حرکت کی حد کی ورزشوں کے ساتھ اور بغیر علاج



حرکت کی حد کی ورزشیں کتنے عرصے تک جاری رکھنی چاہئیں؟

جوڑ سکنے اور نقص کی روک تھام کیلئے حرکت کی حد کی ورزشیں اکثر ساری زندگی جاری رکھنی چاہئیں، اس لئے یہ ضروری ہے کہ کام، کھیل یا روزمرہ کی سرگرمی کے ذریعے چھاپنے جسم کے متاثرہ حصے ان کی حرکت کی مکمل حد تک بلانا سکھ سکے۔ اگر حرکت کی حد اچھی رہتی ہے اور اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں سے بچے کو کافی حرکت ملتی ہے تو ورزشیں کم کی جاسکتی ہیں۔ باہر کی حد میں کی معلوم کرنے کے لئے ہر چند ہفتے بعد صرف معائنہ کریں۔

کون سے جوڑے؟

ان تمام جوڑوں کی ورزش کریں جو بچہ اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کے دوران حرکت کی عام حد تک نہیں بلاتا۔ شدید بیمار یا نئے مفلوج بچے کے لئے جسم کے تمام جوڑوں کی ورزش ضروری ہے۔ ایک مفلوج عضو والے بچے کے لئے صرف اس عضو (شمول کو لمبے یا کندھے کے) کی حرکت کی حد کی ورزش کرنی چاہئیں۔ جوڑوں میں سوزش والے بچوں کے تمام جوڑوں، شمول گردن، جڑے اور پھلیوں کو ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔

پھیلانے اور حرکت کی حد کی ورزشوں کیلئے ہدایات

(1) یہ ورزشیں کرتے وقت صرف وہ جوڑ جس کو آپ بلاتے ہیں کے بجائے تمام بچے کی حالت پر نظر رکھیں۔ مثلاً

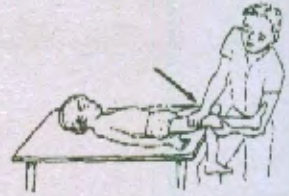
یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ بعض عضلے کو لمبے کی ہڈی سے شروع ہو کر گھٹنے تک جاتے ہیں۔

جب کو لمبا سیدھا ہو تو گھٹنا اکثر زیادہ سیدھا ہوگا اور اور کو لمبا مڑا ہو تو پھر کم ہوگا آپ مختلف عضلے پھیلا رہے ہوں گے۔

یہ ثابت کرنے کے لئے اپنے گھٹنے سیدھے رکھ کر اپنے پیوں کو ہاتھ لگانے



کی کوشش کریں یہاں پر آپ عضلے پھیلے اور ڈوریں کسی ہوئی عضوں کریں گے۔



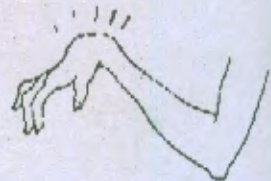
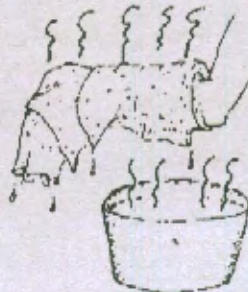
اسی طرح گھٹنے کی حالت سے گھٹنے کی حرکت متاثر ہوتی ہے اور کلائی کی حالت سے اگلیوں کی حرکت متاثر ہوتی ہے۔

(2) اگر جوڑ اکڑے ہوئے یا پرورد ہوں، یا ڈوریں اور عضلے کسے ہوئے ہوں، تو ان کو ہلانے یا پھیلانے سے پہلے جوڑ اور عضلے گرم کرنا مفید ہوتا ہے۔ حرارت سے درد کم ہوتا ہے اور کسے ہوئے عضلے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ گرم پانی میں کپڑا بھگونے، گرم پانی سے نہانے یا گرم ہوم سے حرارت پہنچانی جاسکتی ہے۔

اس کے بعد ورزش کریں۔

دس یا چودہ منٹ تک حرارت پہنچائیں۔

اکڑے ہوئے پرورد جوڑ کے لئے



(3) جوڑ کو آہستہ سے اس کی حرکت کی مکمل حد تک پہنچائیں:

اگر حد تک نہ ہو تو ہر مرتبہ آہستہ اور نرمی سے اس کو تھوڑا زیادہ پھیلائے کی کوشش کریں۔ روز اند لگائیں اور جب اس میں درد شروع ہو جائے تو پھیلا نا بند کریں۔

عضو پھیلا کر پکڑیں اور پچیس تک گنیں۔ پھر تھوڑا اور پھیلا کر دو بارہ تھوڑی دیر کیلئے پکڑیں۔ یہ اس وقت تک جاری رکھیں جب آپ بغیر زور لگائے یا زیادہ درد پیدا کئے بغیر اس کو پھیلا سکیں۔



جتنا زیادہ پید ہرائیں گے، عضلات ہی جلدی سیدھا ہوگا۔

(4) جہاں تک بچہ خود ورزش کر سکتا ہے اس کو کرنے دیں۔ صرف وہاں پر اس کی مدد کریں جو وہ خود نہیں کر سکتا۔ مثلاً

بچے کے لئے اس کی حرکت کی حد کی ورزش کرنے کے بجائے اس کو اپنے عقلی استعمال میں لاتے ہوئے اس حد تک پھر اس سے کہیں کہ اپنے دوسرے ہاتھ سے اپنی مدد خود کرنے دیں جہاں تک وہ کر سکتا ہے۔ کرے (یا اگر ضرورت ہو تو آپ مدد کریں)



جوڑ کی حرکت کو برقرار رکھنے یا اس میں اضافے میں مفید ورزشوں سے قوت کو برقرار رکھنے یا اس میں اضافے میں مدد ملنی چاہیئے۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ حرکت کی حد، پھیلاؤ اور مضبوط کرنے والی ورزشیں اکثر ایک ساتھ کی جا سکتی ہیں۔

حرکت کی حد کی ورزشیں کرنے کے تین اہم طریقے ہیں:

(1) مجہول ورزش: اگر بچہ اپنا عضو بالکل نہیں ہلا سکتا تو آپ اس کے لئے ہلاکتے ہیں۔ یا وہ اپنے عضو کو اپنی حرکت کی مکمل حد تک اپنے جسم کے دوسرے حصے کی مدد سے ہلا سکتا ہے۔



کون کھتا ہے میں اپنا بازو نہیں اٹھا سکتا



(2) ایسی ورزش جس میں مدد کی جائے۔ اگر بچے میں اتنی طاقت ہو کہ وہ اپنے جسم کا متاثرہ حصہ تھوڑا سا ہلایسکے تو اس کو اس حد تک ہلانے دیں جہاں تک وہ ہلا سکتا ہے۔ پھر باقی میں اس کی مدد کریں۔

تم بھی کوشش جاری رکھو! میں صرف تھوڑی مدد کروں گا۔
دیکھو ہم مل کر اس کو کتنا اٹھا سکتے ہیں۔



شاہاش
اب میں اس کو اوپر
اٹھانے میں مدد کروں گا۔

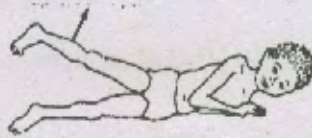


میں یہاں تک اٹھا سکتا ہوں۔

(3) فعال ورزش: اگر بچے میں اتنی قوت ہو کہ جسم کا حصہ حرکت کی مکمل، صحیح حد تک ہلا سکتے تو پھر وہ کسی مدد کے بغیر ورزشیں کر سکتا ہے۔ اگر بچہ کر سکتے تو فعال ورزش بہترین ہوتی ہے کیونکہ اس سے قوت برقرار رکھنے یا اس میں اضافہ کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اگر عضلہ کمزور ہو تو بچے کو ایسی حالت میں اپنے عضو کو ہلانا اگر وہ اپنے عضو کو اس کی حرکت کی مکمل حد تک اٹھا سکتا ہے اگر وہ اپنے عضو کا وزن آسانی سے اٹھا سکتا ہے تو اس کے چاہئے کہ اس کا وزن نہ اٹھائے۔
اگر ضروری ہو تو عضو کو اپنے ہاتھ، جمولے یا پاپیوں والے چھونے
تختے سے سہارا
دیں۔

تو اس کو مناسب حالت میں ورزش کرنی چاہئے۔ مثلاً وہ ساتھ کوئی مزاحمتی چیز یا ریت کا تھیلا باندھ دیں۔ اس سے ایک جانب لیٹ کر اپنی ٹانگ اوپر اٹھا سکتا ہے۔ اس حرکت کیلئے عضلے کو مضبوط کرنے میں مدد ملتی ہے۔
ریت سے بھرا ہوا کپڑے کا تھیلا



جب بچے میں قوت آ جائے تو رفتہ رفتہ وزن میں اضافہ کریں۔

ٹانگ باہری
طرف اور کوہا اندر
کی طرف گھمائیں



کئی ورزشوں کے لئے پھیلنے والے بیٹز کے



ساتھ مزاحمتی چیز باندھی جاسکتی ہے۔ پرانی ٹیوب سے ریڈ بیٹز کاٹیں۔ بیٹز جتنا چوڑا ہوگا اتنی زیادہ مزاحمت پیدا کرے گا۔

یہ بچہ ہیک وقت حرکت کی حد اور قوت میں اضافے کی ورزشیں کر رہا ہے۔

ورزشیں کرتے وقت عام احتیاطی تدابیر:

ہر بچے کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ ہر بچے کے لئے ایک جیسی ورزشیں جو بڑھتی جاسکتی ہیں۔ پہلے بچے کے مسائل اور ضروریات کے بارے میں سوچیں اور یہ سوچیں کہ کونسی ورزشیں اس کے لئے زیادہ مفید ہو سکتی ہیں اور کونسی چیزیں اس کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ بچے کی ضروریات اور رد عمل کے مطابق ورزشوں کو ڈھالیں۔ کچھ اہم احتیاطی تدابیر یہاں دی گئیں ہیں۔

(1) جوڑی حفاظت کریں: اگر احتیاط نہ کی جائے تو پھیلائے والی ورزشوں سے کمزور جوڑوں کو آسانی سے نقصان پہنچ سکتا ہے جس عضو کی ورزش کرتے ہیں اس کو جوڑے

اور پر اور چھپوٹوں بچھوں پر پکڑیں اور عضو کو زیادہ سے زیادہ سہارا دیں۔



جوڑ پر براہ راست دباؤ
مت ڈالیں۔ گھٹنے سے
زیادہ قاصلے پر ٹانگ
مت کھینچیں۔



ٹانگ کو گھٹنے کے نیچے پکڑیں اور اپنے بازو سے پوری ٹانگ کو سہارا دیں۔
ٹانگ کو مضبوطی سے گھٹنے کے
اوپر پکڑیں۔

انتباہ: یہاں سے اوپر کھینچنے سے گھٹنا اپنی جگہ سے ہل سکتا ہے یا ہڈی ٹوٹ سکتی ہے۔

(2) نرمی سے کام لیں اور جوڑ آہستہ ہلائیں:

خصوصاً جب بچہ کے عضلے اکڑے ہوں یا جب جوڑ اکڑے یا پردرد ہوں۔

انتباہ: اکڑے ہونے جوڑ ہلانے سے وہ تیزی سے مزید اکڑ جائے ہیں۔ آہستہ ہلائیں

مثلاً طاہرہ کے جوڑوں میں سوزش ہے اور اس کے جوڑوں میں بہت درد رہتا ہے۔ وہ ان کو مڑی ہوئی حالت میں رکھتی ہے جس کی وجہ سے جوڑ سڑک رہے ہیں۔ زیادہ درد پیدا

کرنے بغیر جوڑوں کو نرمی اور آہستہ سے زیادہ سے زیادہ ہلائیں۔ ان کو اس طرح آہستہ سیدھا کریں۔

شاباش اب میں آہستہ تھوڑا اور سیدھا کروں گی
اب درد ختم ہو گیا ہے۔



میں تب تک اس کو نہیں ہلاؤں
گی جب تک یہ درد ختم نہیں کرتا



او

عضو کو ہینڈل کی طرح تیزی سے آگے پیچھے ہلانا ایک عام غلطی ہے۔ اس سے کونسی فائدہ نہیں
ہوتا اور نقصان ہو سکتا ہے۔ آہستہ، نرمی سے مسلسل دباؤ ڈالیں

(3) کوئی نقصان مت پہنچائیں: جن بچوں کی حال ہی میں گردن، کمر یا دوسری ہڈیاں ٹوٹی ہوں یا جوشد ید زخمی ہوں، ورزش میں بہت احتیاط سے کام لیتا جائے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جسم کا ٹوٹا ہوا یا زخمی حصہ نہ بٹے۔ اس کا مطلب ہے کہ کچھ جوڑوں کی اس وقت تک ورزش نہیں کی جاسکتی جب تک ہڈیاں جڑ نہ جائیں یا زخم ٹھیک نہ ہو جائیں۔ (ٹوٹی ہڈیوں کے لئے عموماً چار سے چھ ہفتے تک انتظار کریں)

جب میں تمہاری کہنی کو پھیلاتی ہوں تو یہاں پر ڈور کو کتے

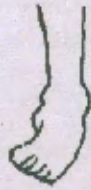


(4) زبردستی حرکت نہ کرائیں: پھیلانے سے اکثر درد ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ زیادہ پر ہونے محسوس کر سکتی ہوں۔

ورزشیں ہونا چاہئے۔ اگر بچہ آپ کو نہیں مانتا سکتا یا محسوس نہیں کر سکتا تو پھر زیادہ محتاط رہیں۔ ڈوروں کو محسوس کریں کہ وہ کتے کے ہونے ہیں۔

(5) ایسے جوڑ جوڑھیلے ہوں یا پ پہلے ہی ضرورت سے زیادہ سیدھے یا مڑے ہوں ان کی حرکت کی حد میں اضافے کی ورزشیں مت کریں۔

اگر بچے کے ہاتھ پہلے سے ہی اوپر تو بھر کو اوپر کھینچنے والی حرکت کی حد یا اگر بچے کا بھر اندر کی طرف تو بھر کو باہر کی طرف موڑنے والی لیکن بھر اندر کی طرف موڑنے زیادہ مڑتے ہیں۔ اور پھیلانے کی ورزشیں مت زیادہ مڑتا ہے اور باہر کی طرف ورزشیں کریں۔ والی ورزشیں مت کریں۔ نہیں مڑتا۔ کریں۔



جوڑ کے نقص یا سکانے کی مخالف سمت میں ورزش کریں تاکہ جوڑ کو زیادہ صحیح حالت میں آنے میں مدد مل سکے۔

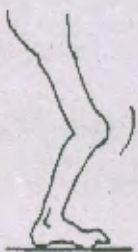
(6) کچھ جوڑوں کی حرکت کی حد میں اضافہ کرنے کے لئے ورزشیں کرنے سے پہلے اس بات کا جائزہ لیں کہ کیا حرکت میں اضافہ سے بچے کو مختلف کام کرنے میں آسانی

پیدا ہوگی۔ بعض اوقات کچھ جوڑوں کا سکرٹا یا اکڑنا حقیقت میں بچے کو بہتر کام میں مدد دیتا ہے۔

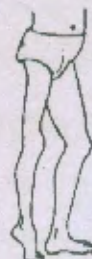
مثلاً چھوٹی ٹانگ والا بچہ اس وقت بہتر چلتا ہے جب ایڑھی کی کسی یہ بھر اوپر کی طرف نہیں مڑتا۔ ایڑھی کی ڈور کس جانے کی وجہ سے بھر اوپر کی طرف موڑنے کے لئے پھیلانے ہوئی ڈور کی وجہ سے بچے کے ٹل چلتا ہے۔ ٹانگ پیچھے رہتی ہے اور گھٹنا نہیں مڑ سکتا۔ کی ورزشوں سے جب بچہ چلنے کی کوشش کرتا

ہے تو کمر و گھٹنا جھک جاتا ہے۔

کمر و ران



کسی ہوئی ڈور



وقت بہتر چلے گا جب ایڑھی کی ڈور کسے سے اس کا بھر اوپر کی طرف نہیں مڑتا۔

فالج زدہ بچے یا جوڑوں میں سوزش والے بچے کو کمر کی حرکت برقرار رکھنے یا بہتر کرنے کے لئے اکثر ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ البتہ سائل کارڈ میں زخمی یا عھلی ڈس ٹرائی والے بچے کی کمر کو سیدھا رکھنا بہتر ہوتا ہے۔ خصوصاً جب کمر اچھی حالت میں ہو۔

ان کی کمر کے کمزور عھلوں کی وجہ سے ان بچوں کی کمر اکثر کپڑے پن کی حالت میں آجاتی ہے۔ بچے کو ایسی اچھی حالت، جس میں اس کی کمر اکڑ سکے میں بٹھانے سے اس کو سیدھا بیٹھنے ہے۔ پگ بہتر کرنے کے لئے حرکت کی حد کی ورزشوں سے حالت مزید بہتر ہو سکتی ہے۔



کمر کیلئے حرکت کی حد کی ورزش کے بغیر



کمر کیلئے حرکت کی حد کی ورزش کے ساتھ

جن افراد کی انگلیاں فالج یا دوسری معذوری سے متاثر ہوئی ہوں، ان کی کلائی پیچھے مڑی رکھ کر انگلیاں پھیلا کر کھولنے سے گریز کریں۔

ایک فالج زدہ شخص جس کی انگلیوں کے عھلوں میں کوئی طاقت نہ ہو، اسی وجہ سے فالج زدہ بچے کو اپنی انگلیاں سیدھی رکھنے کی بجائے مڑی رکھ کر اپنے ہاتھوں سے خود کو سہارا دینا



فالج



RIGHT

چاہئے



صحیح

کلائی پیچھے مڑی رکھ کر اکثر چیزیں اٹھا سکتا ہے۔ کسی کوئی ڈوروں کی وجہ سے انگلیاں مڑی رہتی ہیں۔



فالج

کلائی پیچھے مڑی رکھ کر انگلیاں سیدھی مت کریں۔



صحیح

پکڑنے کی یہ صلاحیت برقرار رکھنے کے لئے کلائی نیچے کی طرف موڑ کر انگلیاں سیدھی کریں۔

(7) اکثر بڑی ہوئی گردن کے لئے حرکت کی حد کی ورزشیں کرتے وقت اس بات کی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کہ گردن کی ہڈیاں اپنی جگہ سے نہ ہلکیں اور سپائن میں موجود اعصاب کو نقصان نہ پہنچائیں۔ اس نقصان سے بچنے کے لئے مفلوج ہو سکتا ہے یا موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ جوڑوں میں سوزش، ڈاؤن سنڈروم (منگول) یا گردن میں زخم والے افراد میں یہ خطرہ خصوصی طور پر زیادہ ہوتا ہے ایسے شخص کی گردن موڑنے میں مدد دیتے وقت زور مت لگائیں۔ اس کو بغیر زور لگائے، آہستہ کئی مرتبہ ہراتے ہوئے خود کرنے دیں۔

(8) فالج زدہ بچوں میں بعض اوقات حرکت کی حد کی عام ورزشیں عھلوں کے کھینچاؤ میں اضافہ کرتی ہیں اور ایک مخصوص جوڑ کو موڑنا یا سیدھا کرنا مشکل یا ناممکن بناتی ہیں۔ عضوی ورزش کی کوشش کرنے سے پہلے بچے کو ایک خاص حالت میں لانے سے کھینچے ہوئے عھلے اکثر ڈھیلے کئے جاسکتے ہیں۔ مثلاً

گھٹنا موڑنے سے پہلے ٹانگ کو باہر
کی طرف گھمانا بھی مفید ہو سکتا ہے۔

جب کھینچے ہوئے عضلوں والا بچہ کمر سیدھی کر کے
لیتا ہے تو اس کا سر اور کندھے پیچھے کی جانب جا سکتے ہیں۔ اس کی
سر، کمر اور کندھے آگے جھکے ہوئے ہوں تو اس سے اس کی اکڑی
ہوئی ٹانگیں ڈھیلی ہونے میں مدد ملتی ہے اور حرکت آسان ہو
جاتی ہے۔



فالج زدہ بچہ، جو پیچھے کی طرف
اکڑتا ہے، کو اچھی حالت میں
رکھنے کے لئے کپڑے یا رسوں کا
ٹکٹا ہوا بستر اچھا ہوتا ہے۔



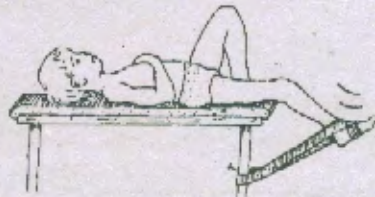
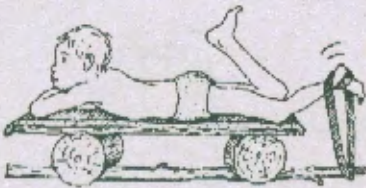
اس حالت میں بچے کی اکڑی
ہوئی ٹانگیں موڑنا بہت مشکل ہو
سکتا ہے۔

یاد رکھیں: تیز حرکت سے عضلوں کے کھینچاؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ ورزش بہت آہستہ کریں۔

انتباہ: کھینچے ہوئے عضلوں والے کئی بچوں کیلئے حرکت کی حد کی ورزشیں بہت ضروری ہوتی
ہیں لیکن خصوصی طریقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھینچے ہوئے عضلوں کو ڈھیلا کرنے کی مزید
مثالیں فالج کے بارے میں باب 9 میں دی گئیں ہیں۔ آپ خود بھی کھینچے ہوئے عضلے ڈھیلا کرنے
کے لئے بہترین حالت معلوم کرنے کے لئے مختلف حالتیں آزما سکتے ہیں۔

(9) جن جوڑوں کے عضلوں میں عدم توازن ہو تو مضبوط عضلوں کے بجائے کمزور عضلوں کو طاقتور کرنے کیلئے ان کی ورزش کریں۔ اس سے جوڑوں کا توازن برابر کرتے
ہوئے جوڑوں کے سکڑنے کو روکنے میں مدد ملے گی۔

اگر گھٹنا سیدھا کرنے والے عضلے کمزور ہوں تو پھر ایسی ورزشیں کریں جن سے کمزور طرف مضبوط ہوتا ہے۔ ایسی ورزشیں نہ کریں جن سے مضبوط طرف مزید مضبوط ہو۔



اس سے گھٹنا سیدھا کرنے والے عضلے مضبوط ہونگے۔ اس طرح گھٹنا موڑنے والے عضلے مزید مضبوط ہوں گے اور
سے جوڑوں کا سکڑنا روکنے میں مدد ملتی ہے۔ جوڑوں کے کامرکان بڑھ جاتا ہے۔

اور گھٹنا موڑنے والے عضلے مضبوط ہوں۔

روزمرہ کے کام کاج میں بھی ایسے طریقے تلاش کریں جن سے مضبوط عضلوں کی بجائے کمزور عضلوں کو زیادہ ورزش ملے۔ جوڑوں کی سوزش کے بارے میں باب 16 میں یہ مشورہ تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

ورزش پر لطف بنانے کے طریقے:

ورزشیں جلد ہی غیر دلچسپ بن سکتی ہیں اور بچہ نہیں چاہتا کہ ان کو کرے۔ اس لئے تو جب بھی ممکن ہو ورزش کو کھیل بنا لیں۔

ٹانگ تھوڑی اور اٹھاؤ پھر تم
کھینٹی بجاسکتے ہو۔



ان کو پر لطف بنانے کے طریقے تلاش کریں۔

انگھیلوں کیلئے حرکت کی حد کی ایک اچھی ورزش



ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلوں میں شامل کریں۔ کھیل تبدیل کرنے کے ایسے طریقے تلاش کرنے کی کوشش کریں جن سے ان کے جوڑ پھیل سکیں اور ان عضلوں کی ورزش ہو جن کو زیادہ ضرورت ہو۔



ایک فاصلے زدہ لڑکا گیند لڑھکتا ہے اور جوڑوں میں سوزش والی لڑکی اس کو لات مارتی ہے۔ اس سے

لڑکی کو اپنے گھٹنے سیدھے کرنے اور ان کو سیدھا کرنے والے عضلوں کو مضبوط کرنے میں مدد ملتی ہے۔

نیچے دی گئی تصویر میں بچے ایک ایسی بچی ماریہ کے ساتھ گیند کے ساتھ کھیل رہے ہیں جس کے جوڑوں میں سوزش ہے اس سے اس کو اڑے ہوئے جوڑ اور صطلے پھیلانے

میں مدد ملتی ہے۔



کیا آپ دیکھ سکتے ہیں کہ دائیں طرف کے دو بچے کس طرح ماریہ کے ساتھ حرکت کی حد کی ورزشوں میں مدد کر رہے ہیں؟
وہ ماریہ کے کن جوڑوں کی ورزش کر رہے ہیں؟

جوابات:

بچوں نے ایک ٹکون بنایا ہوا ہے، تاکہ گیند پکڑنے کے لئے ماریہ کو اپنا جسم ایک جانب موڑنا پڑے اور گیند پھینکنے کے لئے دوسری جانب موڑنا پڑے۔ اس سے اس کی آڑھی ہوئی کمر اور گردن کو ڈھیلا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بعض اوقات وہ گیند اونچا بھی پھینکتے ہیں تاکہ اس کو پکڑنے کے لئے اسے اپنا سر اور بازو اٹھانے پڑے۔

اس طرح ماریہ اپنی گردن، کمر، کندھوں، کہلیوں، کلائیوں، ہاتھوں اور انگلیوں کی ورزش کرتی ہے اور کھیل کی وجہ سے اس کو حرکت کا درد بھولنے میں مدد ملتی ہے۔ اس ورد کی وجہ سے اکثر حرکت کی حد کی ورزشیں مزاد کھائی دیتی ہیں۔ لیکن اس طرح اس کو مزہ آتا ہے۔

اوپر کے اعضاء کیلئے حرکت کی حد کی مکمل ورزشیں:

یہ ورزشیں آہستہ اور مسلسل کریں۔ کبھی بھی زور نہ لگائیں کیونکہ اس سے جوڑ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

ایک وقت میں ایک جوڑ کی ورزش کریں۔ ایک ہاتھ جوڑ کے بالکل اوپر رکھ کر عضو کو تواتر سے پکڑیں اور عضو کو اس کی حرکت کی مکمل حد تک ہلانے کے لئے اپنا دوسرا ہاتھ جوڑ کے نیچے رکھیں۔ یہاں پر صرف بنیادی ورزشیں دی گئیں ہیں لیکن یاد رکھیں کہ ان کو ایسے طریقوں سے کریں کہ پر لطف بن سکیں۔

کندھا: بازو اوپر اور نیچے

یہاں پر مستحکم کریں۔

بازو سیدھا آگے اور اوپر اٹھائیں

کندھا: بازو پیچھے اور آگے

بازو مکمل پیچھے لے جائیں

اور پھر بازو کو سینے کے اوپر آگے لائیں۔



کندھا گھمانا:

کئی موڑ کر

بازو مکمل اوپر اٹھائیں

پھر مکمل نیچے کریں

کندھا: ایک جانب باہر کی طرف

بازو سیدھا باہر کی طرف اٹھائیں۔



کبھی: سیدھی کرنا اور موڑنا

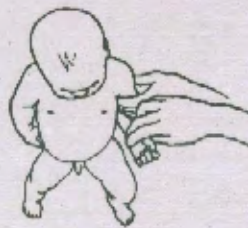
بازو باہر کی جانب سے سیدھا کریں۔

پھر ہاتھ کندھے کے پاس لانے کیلئے کئی موڑیں۔

بازو کے اوپر والا حصہ: گھمانا

کلائی پکڑ کر بازو اوپر کے جانب گھمائیں

اور پھر زمی سے نیچے گھمائیں۔



کلائی: ایک سے دوسری جانب

اور پھر آگے موڑیں باہر کی طرف موڑیں انگوٹھے کی طرف موڑیں (انگوٹھے کی طرف یہ زیادہ نہیں مڑے گی، زور مت لگائیں)

کلائی: اوپر اور نیچے

کلائی پیچھے کی طرف موڑیں



انگلیاں پھیلانا:

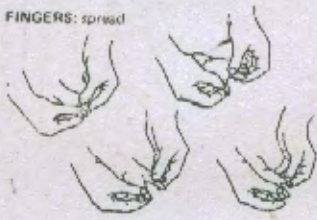
ہر انگلی باری باری پھیلائیں

آرام سے سیدھی کریں۔

انگلیاں: بند اور کھلی

مکاتائیں

FINGERS: spread



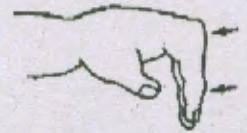
انگوٹھا: پکڑنے کے

لئے

چھوٹی انگلی کی جانب انگوٹھا
موڑیں

انگلیاں: ہاتھ پر مڑی رکھ کر سیدھی کرنا

یہاں پر موڑیں اور انگلیاں سیدھی کریں۔



انگوٹھا: اوپر اور نیچے ہتھیلی ہموار اور انگلیاں کھلی رکھ کر، سیدھا انگوٹھا پہلے نیچے

اور پھر اوپر ہلائیں۔

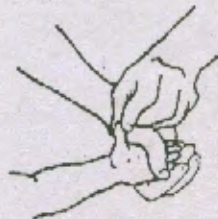
پھر ایک جانب انگوٹھا کھلی رکھیں

انگوٹھا: بند کرنا اور کھولنا

انگوٹھے کے جوڑ کھل حد تک موڑیں

اوپر

نیچے



نچلے اعضاء کے لئے حرکت کی حد کی ورزشیں:

گولہا: سیدھا۔ زیادہ عمر کے بچے میں
اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹانگ موڑتے وقت گولہا سخت سطح پر ہوا رہے۔

پھر ٹانگ ممکن حد تک سیدھی کریں۔

گھٹنا: ایزھی ممکن حد تک پیچھے لائیں۔



گولہا: پھیلانا۔ ٹانگ ایک جانب باہر کی طرف ہلاتے ہوئے کولہے زیادہ سے زیادہ کھولیں۔

کھل سیدھا کریں۔

گولہا: موڑنا۔ گھٹنا پینے کی طرف موڑیں

ٹانگ باہر اور اندر



گولہا گھمانا: ٹانگ مڑی ہوئی، پیر ٹیس بلکہ ٹانگ کا اوپر والا حصہ گھمائیں

گولہا: گھمانا، ٹانگ سیدھی: ٹانگ اور پیر اندر کی طرف گھمائیں

پیر ٹیس، ٹانگ گھمائیں



گھٹنا مڑا رکھ کر ٹانگ باہر کی طرف گھمائیں اور پیر اندر کی طرف

پیر باہر کی طرف گھمائیں۔

اہم: ایڑھی کی کسی ہوئی ڈور پھیلانے کے لئے ایڑھی

نیچے کھینچ کر پیر اوپر اٹھائیں۔

ایڑھی کو پیر کی نسبت زیادہ زور سے کھینچیں، ورنہ

ایڑھی کی ڈور اور اعلیٰ پھیلانے کے بجائے پیر اوپر

کی طرف اپنی جگہ سے ہل جائے گا۔



ٹخنہ اور پیر: نیچے اور اوپر

پیر نیچے موڑیں

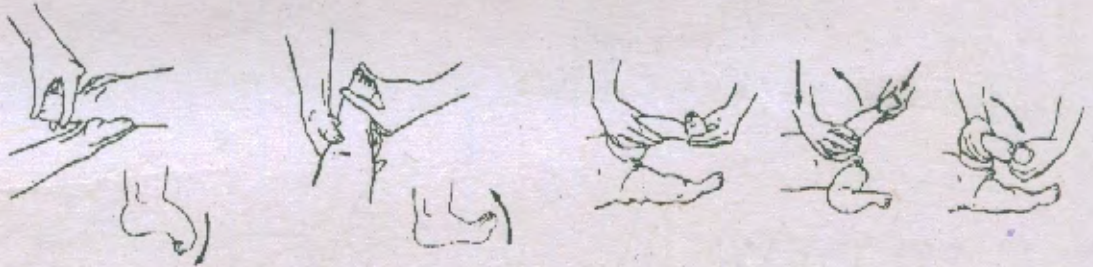
ایڑھی نیچے کھینچ کر پیر اوپر موڑیں



پنجے: اوپر اور نیچے

ٹخنہ گھمانا: اندر اور باہر

باہر



گردن اور تن کے لئے حرکت کی حد کی ورزشیں:

یہاں یہ فعال ورزشیں دکھائی گئی ہیں۔ عموماً یہ خود کرنی چاہئیں۔ اگر کوئی مدد دی جائے تو بغیر زور لگائے بہت آرام سے ہونی چاہئے۔ خصوصاً آگزی ہوئی گردن کی ورزش

گردن

کرتے وقت



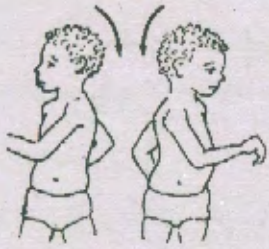
اور آگے اور پیچھے سر گھمائیں

اوپر اور نیچے

ایک سے دوسری جانب

دائیں اور بائیں طرف

تین:



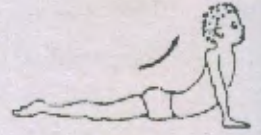
ٹیل کھائیں۔



دونوں جانب موڑیں



آگے موڑیں



پچھے موڑیں

پینہ کے اوپر والا حصہ (کندھے کی ہڈیاں)

کندھے آگے لانے سے، کندھے کی ہڈیاں ایک کندھے پچھے کھینچنے سے، کندھے کی ہڈیاں قریب آ جاتی کندھے نیچے کریں۔
کندھے کا نوں کی طرف اوپر کریں۔

دوسرے سے

دور کھینچ جاتی

ہیں۔



جزا پہلے ایک جانب

ساری سانس باہر نکالیں، دیکھیں کہ کتنی دیر تک آپ سٹی جاسکتے ہیں یا پھونک مار سکتے ہیں (سٹی بجائیں یا غبارے میں ہوا بھریں)

پورا منہ کھولیں۔



اور آگے کریں

پسلیاں:
گہری سانس میں

جزا پچھے کھینچیں

جیڑا:



اور پھر دوسری جانب ہلائیں۔



ورزش کے ہدایتی پرچہ: والدین کو دینے کیلئے

اگر آپ والدین کو ان کے بچے کی ضرورت کی ورزشوں کی تصاویر مہیا کریں تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ وہ ان کو صحیح طرح کریں گے۔ اگلے چند صفحات پر ورزش کے پرچوں کے نمونے دیئے گئے ہیں جو آپ نقل کر کے والدین کو دے سکتے ہیں۔ ان میں کچھ ایسی ورزشیں دی گئیں ہیں جو گھر پر کی جاسکتی ہیں اور ان کی اکثر زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

البتہ ورزش کے یہ پرچے عملی مظاہرے یا رہنمائی کی مشق کے نعم البدل نہیں ہو سکتے۔ والدین کو ورزشوں کا طریقہ سکھانے کے بعد یہ پرچے دیں۔ ورزش یا سرگرمی سکھاتے

وقت:

(1) پہلے دکھائیں اور تفصیل بتائیں:

(2) پہلے اس وقت تک والدین اور بچہ کو خود مشق کرنے دیں جب وہ صحیح طرح کرنے کے قابل ہو جائیں اور

ان کی اہمیت کو سمجھیں۔

شاہاش! لیکن بچہ کو آگے پیچھے کرنے کے بجائے،
تواتر سے دباؤ ڈالیں۔



دیکھو ایڑھی کی ڈور کو تم کتنی مضبوطی سے پھیلا رہی ہو۔
اس طرح؟



بہتر سختی سے دباتے وقت ایڑھی کو
زور سے نیچے کھینچیں۔ تھوڑی دیر
کیلئے مضبوطی سے پکڑیں اور پھر
تھوڑا اور پھیلا لیں۔

اس طرح مضبوطی سے پکڑ

کر 25 تک گنیں، صبح اور شام کم از

کم دس مرتبہ یہ کریں۔



(3) پھر اس کو ہدایتی پرچہ دے کر اہم نکات دوبارہ بیان کریں۔

(4) جوڑوں کے سکڑنے کو صحیح کرنے والی ورزشوں کے لئے والدین

کو فلکسی کن دینے کے بارے میں سوچیں۔ ان کو سکھائیں کہ کس طرح بچے کی نشوونما ناپیں اور
ریکارڈ کریں۔ اس سے ان کو بچے کی رفتار رفتہ کی بہتری کا پتہ چلے گا اور ورزشوں پر زیادہ محنت

کریں گے (باب 5 میں فلکسی کن دیکھیں)



اس کتاب میں شامل دوسری ورزشوں، سرگرمیوں یا کھیلوں کے بارے میں بھی آپ پرچے تیار کر سکتے ہیں۔ ان

پرچوں میں یہ ورزش اور سرگرمیاں اس طرح دکھائیں کہ ان کے طریقے آپ کے مقامی رسم و رواج کے مطابق ہوں اور جن
سے بچے کو معاشرے کی زندگی میں حصہ لینے میں مدد ملے۔

ورزش کا پرچہ نمبر 1

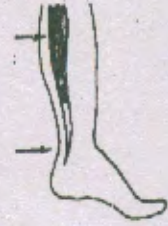
پھیلاؤ کی ورزش: اپنے بچہ کو پیر نیچر ہسوار رکھنے میں مدد دینے کے لئے (پنوں کے بل چلنے کو ٹھیک کرنے کیلئے)

مسئلہ: ٹانگ کے ٹچلے سے (پنڈلی) کے مصلے، جو پیر کو پنوں کے بل رکھتے ہیں، بہت چھوٹے اور کم ہوتے ہیں۔

اس وجہ سے بچہ اپنا پیر زمین پر ہوا نہیں رکھ سکتا۔

پنڈلی کے مصلے

ایڑھی کی کسی ڈور



ایک ہاتھ سے گھٹنا اس طرح پکڑیں کہ وہ پیچھے نہ
مزے

پیر کو اس حالت میں پکڑنے کیلئے اپنا بازو استعمال
کریں۔ آرام سے اٹھائیں مگر زور دے کر پیر
مت اٹھائیں۔

بہر پر اوپر دھاؤ ڈالیں۔

پیر کو اس طرح پکڑیں: ایڑھی کو تھوڑا اندر گھمائیں
پھر ایڑھی کو زور سے پیچھے کھینچیں



یہ کرتے وقت پیر کے مخراب پر اس طرح زیادہ دھاؤ
ڈالیں (اس سے پیر زخمی ہو سکتا ہے)۔
جو کہ پھیلاؤ کی ورزشوں کی ایک عام وجہ ہے

55 نمٹ گنتے ہوئے مضبوطی، دیر اور مسلسل

ایڑھی کو پیچھے کھینچیں اور پیر پر دھاؤ ڈالیں۔ آرام کریں اور پھر دوبارہ کریں۔ صبح، دوپہر اور شام یہ ورزش دس سے بیس مرتبہ دہرائیں۔

ایڑھی: یہاں پر دھانے سے گھٹنا زخمی ہو سکتا ہے یا پیچھے کی طرف مڑ سکتا ہے۔ خصوصاً جب
ٹانگ کے اوپر دھاؤ ڈالیں۔ کمزور ہو۔
جب پیر مفلوج یا بہت کمزور ہو۔



غلط



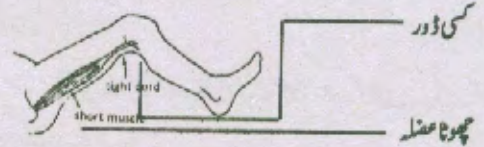
غلط

ورزش کا پرچہ نمبر 2

اکڑا ہوا گھٹنا سیدھا کرنے کے لئے پھیلانے کی ورزش:

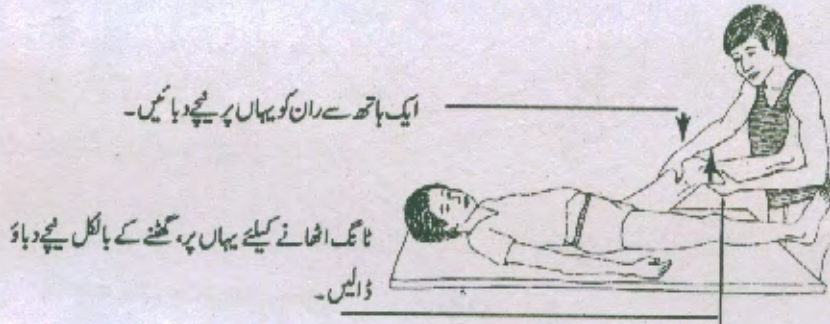
مسئلہ:

یہاں پر عضلہ اور ڈور بہت چھوٹی اور کسی ہوتی ہے۔ اس وجہ سے گھٹنا سیدھا نہیں ہوتا۔



بچے سے کہیں کہ اگر وہ کر سکتے تو ممکن حد تک اپنا گھٹنا سیدھا کرنے سے پھر اس کو مزید سیدھا کرنے میں اس کی مدد کریں۔
آپ دونوں ممکن حد تک گھٹنا سیدھا کر کے پچیس تک گنتی لگیں۔ کئی مرتبہ دہرائیں یہ ورزش دن میں تین مرتبہ کریں۔
اگر بچہ کاجوز بھی سکر گیا ہو تو گھٹنے کے پیچھے ڈور کو پھیلاتے وقت بچہ کو پکڑنے یا اوپر کی طرف موڑنے کی کوشش کریں۔

اپنے بازو سے ٹانگ کو سہارا دیں اور بچہ کو آگے موڑیں۔



ایک ہاتھ سے ران کو یہاں پر نیچے دبا لیں۔

ٹانگ اٹھانے کیلئے یہاں پر گھٹنے کے بالکل نیچے دباؤ ڈالیں۔

جب کولہا پھیلا کر گھٹنا زیادہ سے زیادہ سیدھا کر لیں تو گھٹنا سیدھا رکھتے ہوئے روتے روتے ٹانگ اوپر اٹھائیں۔



اس طرح نہیں جوڑ کا اپنی جگہ سے ہلنا

اس طرح



احتیاط کریں: بچہ کھینچ کر ٹانگ سیدھی کرنے کی کوشش ہرگز مت کریں۔ ڈور پھیلانے کی بجائے اس سے گھٹنا اپنی جگہ سے مل سکتا ہے۔ یا ٹانگ ٹوٹ سکتی ہے یہ خطرہ اس وقت خصوصاً زیادہ ہوتا ہے جب ٹانگ بہت کمزور ہو یا بچہ چل نہ سکتا ہو۔

ورزش کا پرچہ نمبر 3

ہنہ کولہے کیلئے پھیلانے کی ورزش:

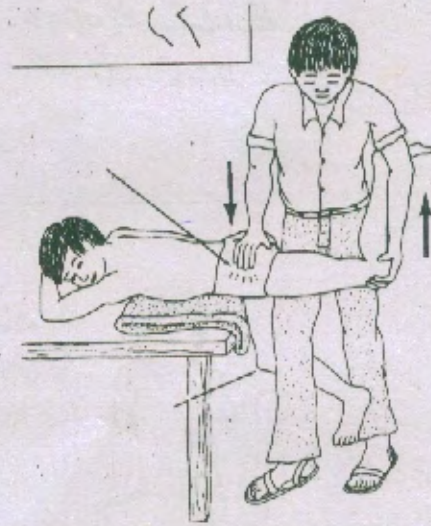
مسئلہ:

کسی ہوئی ڈوروں کی وجہ سے ران کے کی طرف کھینچی ہوئی ہے اور پیچھے کی طرف سیدھی نہیں ہوتی۔

کسی ڈور



چوتھ پر نیچے دباؤ ڈالیں (اگر کولہا آسانی سے اپنی جگہ سے ہٹتا ہے تو نیچے دباتے وقت کولہے کی ہڈی اندر رکھیں۔)



ران کو اپنی ران پر رکھیں اور اپنے بازو سے ٹانگہ کو سہارا دیں۔

کولہے اوپر اٹھنے سے روکنے کے لئے دوسری ٹانگہ مڑی رکھیں۔

25 تک گنتے ہوئے مسلسل اور مضبوط دباؤ سے ٹانگہ کھینچیں۔

مرتبہ کریں۔

کئی مرتبہ ہر انہیں۔ یہ ورزش دن میں تین یا زیادہ

اس بات کو یقینی بنائیں کہ کولہے میز کے ساتھ لگے ہوں اور ٹانگہ اوپر اٹھاتے وقت کولہے اوپر نہیں اٹھتے۔

اوپر سے نظارہ:

ٹانگہ جسم کے ساتھ سیدھی رکھا کر ورزش کریں۔

اس طرح نہیں

اس طرح

اس طرح نہیں

اس طرح



ورزش کا پرچہ نمبر 4

پریشر سوز اور جوڑوں کو سکڑنے سے محفوظ رکھنے کیلئے ورزشیں اور حالتیں:

جو بچے لینے یا بیٹھے ہوئے بہت وقت گزارتے ہیں یا ان کے چوڑے محسوس کرنے کی صلاحیت ختم ہو چکی ہو، ان کو سارا دن بیٹھے ہوئے نہیں گزارنا چاہئے۔ اس سے پریشر سوز، کولہوں اور گھٹنوں کے جوڑوں کا سکڑنا اور کمر کے نقص پیدا ہو سکتے ہیں۔

اس کو روکیں

جوڑوں کا سکڑنا

بہت زیادہ بیٹھنے سے کولہے اور گھٹنے
سکڑ جاتے ہیں۔ (سیدھے نہیں کئے
جاسکتے)



اس کو روکیں

پریشر سوز



اوپر اٹھنا خصوصاً ان لوگوں کے لئے اکثر ضروری ہوتا
ہے جن کے چوڑے محسوس کرنے کی صلاحیت نہ ہوتا کہ ان کے
چوڑے میں پریشر سوز نہ پیش۔



اگر آپ ہاتھوں والی کرسی یا کسی دوسری کرسی میں بیٹھ
کر وقت گزارتے ہیں تو ہر پندرہ یا بیس منٹ بعد اپنے آپ کو اس
طرح جانچنے کہ بازوؤں کے زور پر اٹھا کر کچیس تک گئیں۔

نرم گدی استعمال کریں۔



دن کا کچھ حصا اس طرح لیٹ کر گزاریں

آپ لیٹ کر سکول کا کام کر سکتے ہیں۔ استاد کے ساتھ ملکر چیزوں کو ایسی ترتیب دینے کی کوشش کریں کہ آپ دن کا کچھ حصہ لیٹ کر گزاریں۔

احتیاط کریں: پریشر سوز سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ جہاں ہڈیاں جلد پر دباؤ ڈالتی ہیں وہاں جسم کی
حفاظت کے لئے ربڑ فوم کی گڈیاں رکھیں۔ خصوصاً اگر آپ جسم کے ان حصوں میں محسوس نہیں کر سکتے۔

اگر بچہ اتنا سیدھا نہیں ہو سکتا کہ زمین پر لیٹ سکے تو ہیز پر لیٹ کر اپنے ہاتھ غلی سطح پر رکھ کر کام کر سکتا ہے یا کھیل

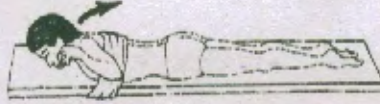
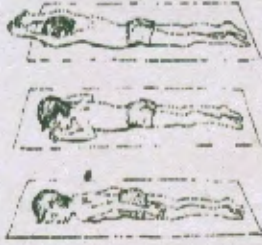
سکتا ہے۔ جیسے یہاں پر دکھایا گیا ہے۔

ورزش کا پانچواں نمبر 5

چہرہ نیچے کر کے تٹائے ہوئے طریقے کے مطابق بازو دہلائیں۔
ان سے کندھوں کی ہڈیاں اور پیٹھ کے اوپر والا حصہ لچکدار رکھنے میں مدد دینی
ہے۔



مسئلہ: پیٹھ کا اوپر والا حصہ آگے کی طرف جھکا ہوتا
ہے (معمراً افراد میں یہ کمر کے درمیانی حصہ میں ہے)
اکثر کندھے اور کندھوں کی ہڈیاں بھی اکڑتی ہوتی
ہیں۔



زیادہ سیدھی کمر کیلئے ورزش:

جسم کے اوپر والے حصے کے ارد گرد پٹی
باندھ کر ممکن حد تک پیچھے مڑیں۔

احتیاط: اس طرح پیچھے مڑنے سے اکثر کمر کا مچلا حصہ بہت زیادہ
مڑتا ہے اور کمر کے اوپر والے حصے کو سیدھا کرنے میں کوئی مدد نہیں دیتا۔ اس
سے مسئلہ مزید خراب ہو سکتا ہے۔

یا کمر کے اوپر والے حصے کے درمیان دہاڑ
ڈالیں اور پیچھے سے کہیں کہ اس کی مخالفت میں
کمر سیدھی کرنے کی کوشش کرے۔

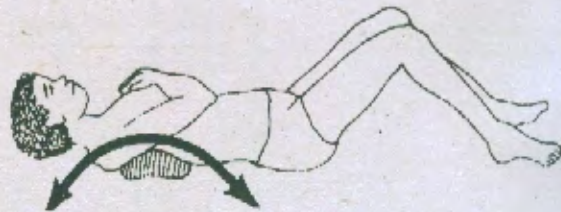


بچوں کو گھٹنے تک اس حالت میں رہیں یہ ورزش
دن میں دو یا تین مرتبہ کریں۔

نوٹ: بعض ماہرین کا خیال ہے کہ کمر اوپر اور پیچھے مڑنے
والی ورزشیں، جیسے اوپر دکھائی گئیں ہیں،
سپائن کا معمولی جانی خم مزید خراب
ہونے سے روکنے میں بھی مدد دے سکتی
ہیں۔ لیکن اگر خم شدید ہو تو ورزشوں سے
زیادہ فائدہ نہ نہیں ہوگا۔



تویہ یا کپڑا رول کر کے اپنی کمر کے درمیان میں رکھ کر، دن میں کم از کم آدھا گھنٹہ لیٹیں
مگر اسٹانس لیں اور ہر مرتبہ سانس باہر نکالتے وقت اپنے جسم کو رول کے اوپر پیچھے کی طرف موڑیں۔

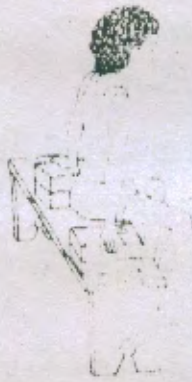


ورزش کا پرچہ نمبر 6

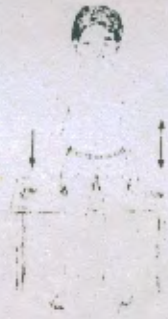
یسا کہیوں کی مدد سے چلنے کے لئے بازو تیار کرنے کے لئے مضبوط کرنے والی ورزشیں:



مقصد: ان ورزشوں سے آپ کے بازو مضبوط کرنے میں مدد ملتی ہے تاکہ آپ یسا کہیوں کی مدد سے چل سکیں۔



اس وقت تک اپنے آپ کو اوپر نیچے کرتے رہیں کہ آپ اپنے آپ کو زیادہ اوپر اٹھانے کے لئے کتابوں یا ایٹنوں کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔



اس وقت تک اپنے آپ کو اوپر نیچے کرتے رہیں کہ آپ اپنے آپ کو زیادہ اوپر اٹھانے کے لئے کتابوں یا ایٹنوں کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔

اس طرح بیٹھ کر اپنے بازوؤں سے اپنے آپ کو اوپر اٹھائیں۔



اور اس طرح نہیں کرنا



نوٹ: اگر بچے کے بازو اتنے چھوٹے ہوں کہ وہ کھلے ہاتھوں کی مدد سے اپنے آپ کو نہیں اٹھا سکتا تو وہ اپنے کے استعمال کر سکتا ہے۔



اپنی کہیاں اس طرح باہر رکھ کر اپنے آپ کو اٹھانے کی کوشش کریں۔

یہاں کی شکل کی ایسی کرسی استعمال کریں۔ یا آپ یہ ورزشیں اپنی پیوں والی کرسی میں پولی ہاٹھ میں پکڑنے کے لئے دستے بنائیں۔

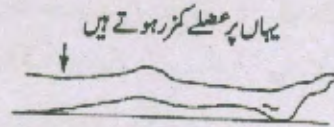
وزن اٹھانا، ہاڑو مضبوط ہونے کے ساتھ رفتہ رفتہ وزن میں اضافہ کریں۔



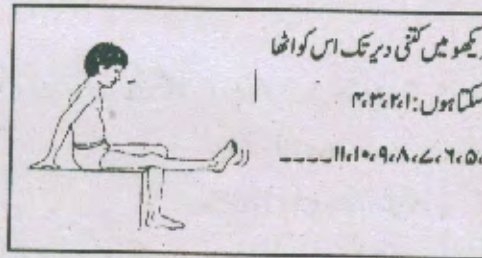
یہ ورزشیں دن میں تین یا چار مرتبہ کریں ہر روز بغیر آرام کے اپنے آپ کو اس وقت تک زیادہ مرتبہ اٹھانے کی کوشش کریں جب آپ پچاس مرتبہ کر سکیں۔

ورزش کا پرچہ نمبر 7

مسئلہ: ران میں کمزور عضلوں کی وجہ سے اس ٹانگ سے وزن اٹھانے میں دشواری ہوتی ہے۔



بچہ جس مرتبہ ممکن ہو ہر آٹھ (جب تک آپ ٹانگ مزید نہیں اٹھا سکتے) یہ ورزش دن میں دو یا تین مرتبہ کریں



اپنی ٹانگ اس وقت تک اٹھائے رکھیں جب تک آپ اس کو اٹھا کر مزید اٹھانے نہیں رکھ سکتے۔ پھر اس کو بہت آہستہ سے نیچے کریں۔

دیکھو میں کتنی دیر تک اس کو اٹھا سکتا ہوں: ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱۔



اگر اس کی ران کافی کمزور ہو تو ایک جانب لیٹ کر اس کو اپنی ٹانگ سیدھی کرنے اور موڑنے دیں۔ اس کو ٹانگ کیلئے سہارے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

تم اٹھاؤ میں مدد کرو گئی۔



اگر بچہ خود اپنی ٹانگ سیدھی نہیں کر سکتا تو اس کی مدد کریں، لیکن اس سے کہیں کہ وہ بھی اپنی پوری قوت استعمال کرے۔

رانیں مضبوط کرنے کے لئے ورزشیں

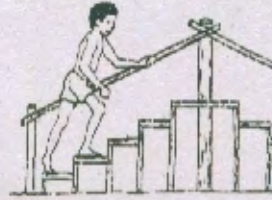


یہ بھی مفید ہوتا ہے کہ اس
ٹانگ پر کھڑے ہو جائیں، پھر اس کو
زیادہ سے زیادہ جھکائیں اور دوبارہ
سیدھی کر لیں۔ کئی مرتبہ یہ دہرائیں۔

جب اس کی ران مضبوط ہو جائے تو اس کے ٹخنے کے ساتھ ریت کا چھوٹا سا تھیلا باندھیں
تا کہ اوپر اٹھانے کیلئے
وہ زیادہ طاقت استعمال
کرے۔



گھر میں بنائی گئی تین پہیوں والی سائیکل
پہاڑوں پر چڑھنے یا دو یا تین پہیوں والی
سائیکل چلانے سے بھی ران مضبوط
کرنے میں مدد ملتی ہے۔



اگر ٹانگیں کافی مضبوط ہو جائیں تو بیڑیاں
چڑھنے اور اتارنے کی مشق کریں۔
پنچ بیڑیوں سے شروع کریں اور رفتہ رفتہ
اوپر بیڑیوں کی طرف بڑھیں۔

ورزش کا پرچہ نمبر 8

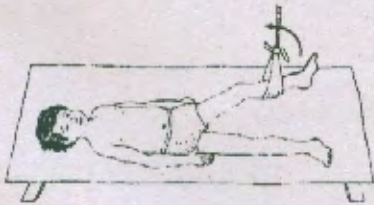
کولہے کے ایک جانب عضلے مضبوط کرنے کے لئے ورزشیں:

اپنی تندرست جانب پر لیٹ کر متاثرہ ٹانگ زیادہ سے زیادہ اوپر اٹھائیں۔
اپنی ٹانگ اس وقت تک اٹھائے رکھیں کہ آپ اتنے تھک جائیں کہ وہ خود بخود گر جائے۔



مسئلہ: یہاں پر کمزوری کی وجہ سے بچے
چلتے وقت ایک جانب کو جھٹکا ہے۔

یا بچے کو کر کے بل لٹا کر اپنی ٹانگ ایک جانب ہلانے دیں آپ ٹانگ اس طرح لٹا سکتے ہیں تاکہ وہ
زیادہ آسانی سے ہلا سکے۔



جب وہ مضبوط ہو جائے تو ری کو مزید
دوسری طرف لے جائیں تاکہ اسے زیادہ
محنت کرنی پڑے۔



پوری قوت استعمال
کرے۔

ایسے طریقے سوچیں کہ ورزش کھیل بن جائے۔

اگر بچہ اپنی ٹانگ آسانی سے اٹھا سکتا ہے تو اپنے ہاتھ سے
یاریت کا چھوٹا تھیلا باندھ دیں



اس پر وزن
ڈالیں۔

ورزش کا پرچہ نمبر 8

ہاتھ اور کلائی کیلئے حرکت کی حد اور مضبوط کرنے والی ورزشیں:

ان ورزشوں سے ہاتھ کی طاقت اور حرکت کی حد واپس لانے یا برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ہاتھ کے زخم کے بعد، کلائی کے قریب ٹوٹی ہڈیاں ٹھیک ہونے کے بعد، جوڑوں کی سوزش کیلئے یا کسی بھی وجہ (پولیو، سپائنل کارڈ کے زخم، فالج کا حملہ) سے جڑی طور پر مفلوج ہونے کے بعد یہ مفید ہوتی ہیں۔

یہ ورزشیں کرنے کے لئے متاثرہ شخص کو بغیر کسی مدد کے اپنا ہاتھ زیادہ سے زیادہ ملانا چاہئے۔ پھر اگر حرکت مکمل نہ ہو تو انگلیاں یا کلائی سیدھی کرنے اور موڑنے کیلئے دوسرا ہاتھ استعمال کریں لیکن زور نہ لگائیں۔

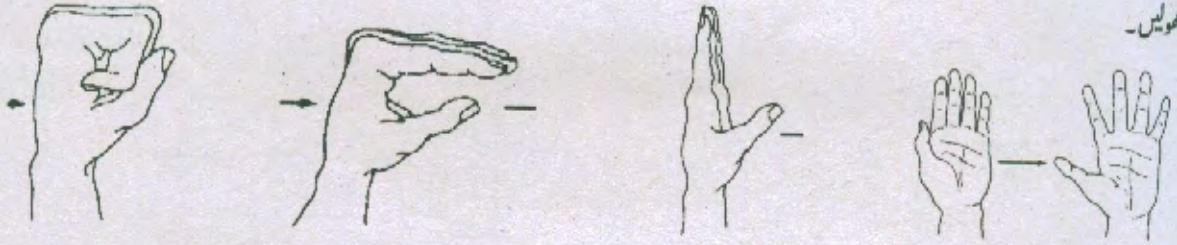
ہر ورزش دن میں کم از کم دو بار دس سے بیس مرتبہ ہر انہیں۔

مکھانا نہیں

اس طرح موڑیں

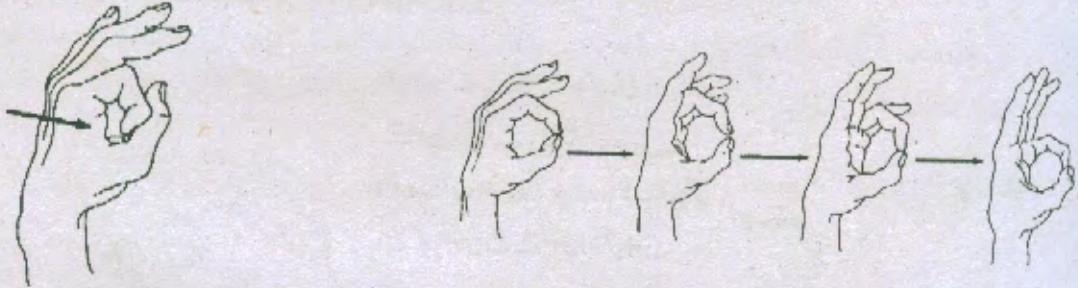
(1) انگلیوں کو زیادہ سے زیادہ بند کریں اور (2) کھولیں

کھولیں۔



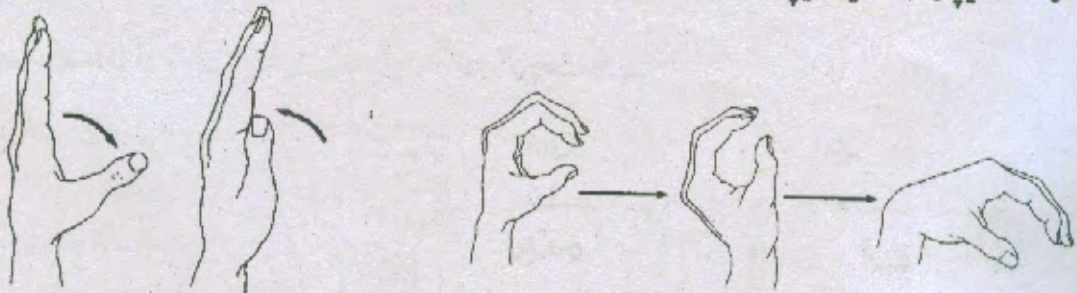
بڑے دائرے بنانے کے بعد چھوٹے سے چھوٹے دائرے بنانا دہرائیں

(3) انگوٹھا اور ایک انگلی ملا کر دائرہ بنائیں۔



(5) انگوٹھا کھولیں اور بند کریں۔

(4) کلائی کو آگے اور پیچھے کی طرف موڑیں: (پیچھے کی طرف موڑنا)



(7) ہاتھ زیادہ سے زیادہ اوپر اور نیچے کی طرف موڑیں۔



(8) کلائی کو ایک سے دوسری جانب موڑیں۔



ہاتھ کی ورزش کو پر لطف یا آسان بنانا:

ہاتھ کی ورزشیں پر لطف بنانے کے طریقے تلاش کریں۔



یاد دہنی سے سائے کی پتلیاں
کھیلیں۔



مثلاً ہرے بچے سے اشاروں کی
زبان سیکھنے کی کوشش کریں۔

ہاتھ کی ورزش میں سہولت فراہم کرنیوالے اوزار:

اس اوزار کے دبانے کو مشکل یا آسان بنانے کے
لئے اس نشیون کو آگے یا پیچھے کی طرف ہلائیں۔
اس جوہا ایک بنا لیں اگر بچہ خود بناتا ہے تو یہ بھی
اس کے ہاتھوں کے لئے اچھی ورزش ہوگی۔



آپ ہاتھ کی ورزش کے
لئے اس طرح کی سادہ
چیز خرید سکتے ہیں۔



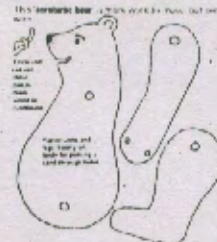
شعبہ باز رچھ بنانا زیادہ کام دکھائی دیتا ہے لیکن اس سے ورزش کرنا اور کھیلنا اور بھی پر لطف ہوتا ہے۔



رچھ کو
بٹھانے کے
طریقے
ڈھونڈیں



ڈنڈوں کو
دبانے سے
رچھ گھومتا
ہے۔

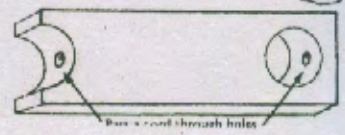


ککڑی یا گتے پر ان گلوں کے نشانات لگا کر
کامیں۔
سوراخوں کے درمیان رسی ڈانگر بازو اور
ناکھیں جسم کے ساتھ بانڈھیں۔

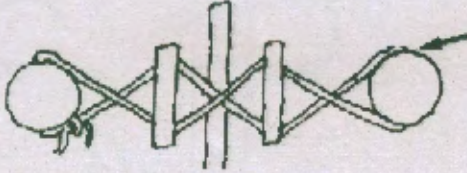
بچے کیلئے دہانا مشکل بنانے کے لئے ڈنڈوں کے درمیان ربر کی پائپ یا ٹائمر کا ٹکڑا لگائیں۔



ڈنڈوں کے سوراخوں اور اس ٹکڑے میں سے ری گزاریں۔



اوپر سے نظارہ



ری کا سوراخوں کے درمیان اور پٹوں میں سے گزارنے کا طریقہ

بکری کا دودھ دھونے، قبچہ کی ساتھ کاٹنے، چیزیں بناتے وقت چمڑے یا کاغذ میں ہاتھ کے اوزار سے سوراخ کرنے، کپڑے دھونے اور نچوڑنے اور کئی دوسرے طریقوں سے بچے کے ہاتھوں کو دہانے کی ورزش مل سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆☆