

# ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (STABL) - ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਪੱਧਰ 2 - ਸਟੈਂਡ (STAND)

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, STABL ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਸਲਾਹ

#### ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਰੱਖੋ
- ▶ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰ/ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ

#### ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

- ▶ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਛੱਤ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਵਧੋ।

#### ਸਾਹ ਲਓ

- ▶ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

#### ਆਰਾਮ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

### ਰੁਕ ਜਾਓ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



## 1) ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (Heel and toe lifts)



ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



- ਦੋਵੇਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ



- ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ



- ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



## 2) ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and Row)



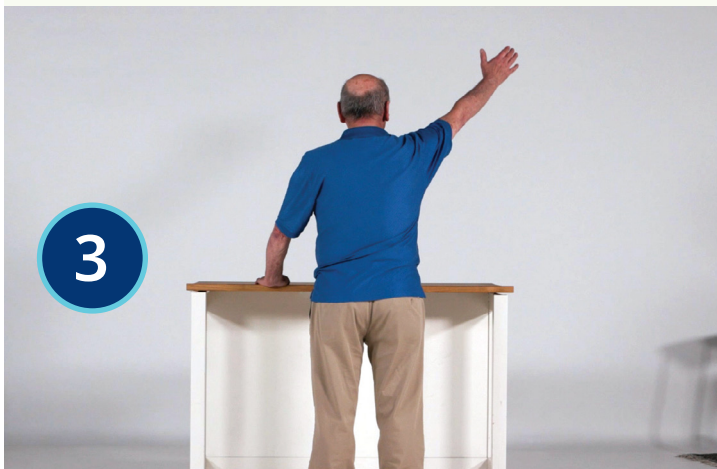
- ਇਕ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੂਸਰੀ ਬਾਂਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ, ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਕਰੋ



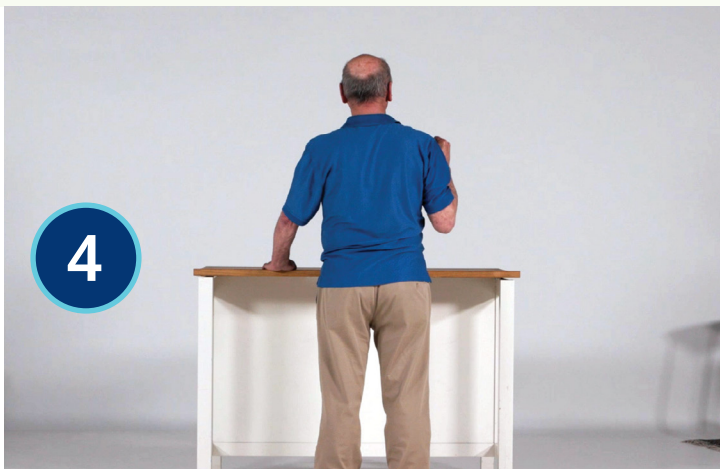
- ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਬਾਂਹ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



### 3) ਸਾਈਡ ਸਟੈਪ ਬੈਕ ਸਟੈਪ (Side step back step)



ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



- ਇੱਕ ਪੈਰ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੋਏ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ



ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

#### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਤੇਜ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

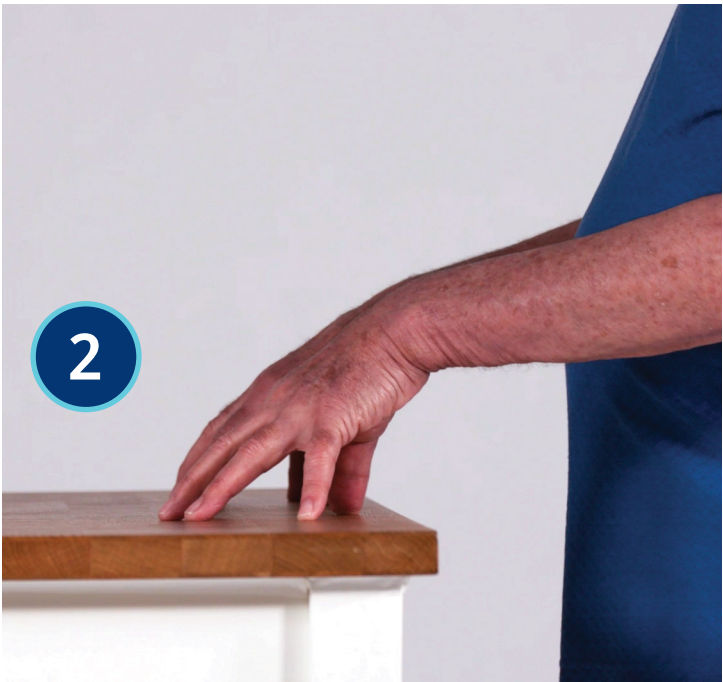
## 4) ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ (Balance on one leg)



- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਮੋੜੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੱਕ ਰੁਕੋ
- ਦੂਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



## 5) ਆਰਮ ਪੁਸ਼ (Arm Push) ਵਿਕਲਪ 1 - ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ



- ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਟ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਿਠਾਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ →

# 5) ਆਰਮ ਪੁਸ਼ (Arm Push)

## ਵਿਕਲਪ 2 - ਕਾਊਂਟਰ



- ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ
- ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ



- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## 6) ਬੈਠ ਕੇ ਉੱਠਣਾ (Sit to stand)



ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ



ਸਿੱਧੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ



- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਬੈਠਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਹੌਲੀ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

### ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ?

- ⌚ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਫੋਲਡ ਕੀਤਾ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਰੱਖੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



## 7) ਕਾਫ ਸਟਰੈਚ (Calf Stretch)



- ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਈ ਰੁਕੇ ਰਹੋ



- ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋੜੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਈ ਰੁਕੇ ਰਹੋ
- ਲੱਤ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ

### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## ■ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਫੜੇ ਬਿਨਾਂ ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਧਰ 3 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੱਧਰ 3 ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੱਧਰ 3 ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ  
[www.ਲਈ](http://www.ਲਈ) [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit