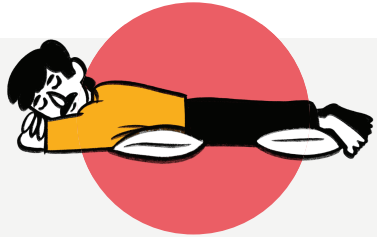


ਪਰੋਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਪਰੋਨਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਓਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 96 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਗਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਛੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਕਦਮ



- 1 ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਹਿਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 2 ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ 2 ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਕੇ।
- 3 ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਾਂਹ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ।
- 4 ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।
- 5 ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਹਾਣਾ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 6 ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 7 ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਪੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਬਾਅਦ - ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ।