

# ऑस्टियोआर्थराइटिस: तथ्य या मिथ्या धारणा?

मिथ्या धारणा



ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) केवल वृद्ध लोगों को प्रभावित करता है

तथ्य

हालाँकि OA आपकी बढ़ती उम्र के साथ अधिक सामान्य है, यह लोगों को उनके बिसवां दशा और तीसवां दशक में भी प्रभावित कर सकता है और करता है। 50% तक युवा और युवा वयस्क जोड़ों की चोट के 10-15 वर्षों के भीतर OA विकसित करेंगे। इसका मतलब है कि उन्हें OA के साथ अधिक समय तक रहना होगा, जिसके परिणामस्वरूप अधिक विकलांगता हो सकती है, और जीवन की गुणवत्ता में कमी आ सकती है। इस कारण से, जोड़ों की चोट वाले युवाओं को यह सिखाया जाना चाहिए कि OA के बढ़ते जोखिम को कैसे कम किया जाए।

मिथ्या धारणा



OA का निदान करने के लिए मुझे एक्स-रे या एमआरआई की आवश्यकता है

तथ्य

OA लक्षणों (दर्द सहित) और एक्स-रे या एमआरआई स्कैन पर देखे गए संरचनात्मक जोड़ों के परिवर्तनों के बीच कोई मजबूत संबंध नहीं है। वास्तव में, कुछ लोगों के एक्स-रे जोड़ों में बहुत अधिक परिवर्तन दिखा सकते हैं, लेकिन उन्हें बहुत कम दर्द का अनुभव होता है। इसका अर्थ यह है कि केवल स्कैन से प्राप्त जानकारी पर निर्भर रहना अनुपयोगी हो सकता है। एक्स-रे, स्कैन या रक्त परीक्षण केवल तभी आवश्यक होते हैं जब डॉक्टर को आपके जोड़ों के दर्द के अन्य कारणों का पता लगाने की आवश्यकता हो।

मिथ्या धारणा



ज्यादा दर्द = ज्यादा नुकसान

तथ्य

दर्द का अनुभव जटिल है और सीधे आपके जोड़ में संरचनात्मक परिवर्तनों से संबंधित नहीं है। अधिक दर्द का मतलब जोड़ में अधिक संरचनात्मक परिवर्तन नहीं है। आपका दर्द अनुभव आपकी भावनाओं, मनोदशा, चिंता, तनाव, खराब नींद, थकान, गतिविधि के स्तर और साइट पर सूजन से प्रभावित होता है।

मिथ्या धारणा



कोई फर्क नहीं पड़ता कि मैं क्या करता हूँ, मेरा OA केवल खराब होता जाएगा

तथ्य

सकारात्मक, सक्रिय चीजें हैं जो आप OA से जुड़े दर्द में मदद करने के लिए कर सकते हैं, जैसे चलना और शरीर को सुदृढ़ करना और संतुलन व्यायाम को करना। केवल एक तिहाई लोग समय के साथ खराब होते हैं और कुछ को दर्द और विकलांगता में सुधार दिखाई देता है। अधिकांश लोगों को ऐसे समय का अनुभव होगा जब उनका दर्द बेहतर या बदतर होगा, लेकिन यह समग्र रूप से खराब नहीं होता है। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको सक्रिय रहने के तरीके के बारे में आपका मार्गदर्शन करेंगे।

मिथ्या धारणा



व्यायाम मेरे जोड़ को और नुकसान पहुंचाएगा

तथ्य

इसका विपरीत सच है। व्यायाम और गतिशीलता सुरक्षित हैं और OA के खिलाफ सबसे अच्छा बचाव हैं। वे एक जोड़ों के लुब्रीकेंट के रूप में कार्य करते हैं और जोड़ों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। बहुत से लोग जोड़ों के दर्द को बदतर बनाने के डर से उनका उपयोग करने से बचते हैं। लेकिन, जब हम अपने जोड़ों को नहीं हिलाते हैं, तो वे अधिक कठोर हो जाते हैं और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं।

आपके लिए सही व्यायाम के बारे में अपने फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें।

मिथ्या धारणा



OA " घिस-पिस " या "हड्डी" पर हड्डी" है

तथ्य

OA उपयोग के कारण समय के साथ जोड़ों के " घिस-पिस " के कारण नहीं होता है। OA एक ऐसी बीमारी है जो हमारे जोड़ों में कार्टिलेज की मरम्मत करने के तरीके में हस्तक्षेप करती है। OA अपरिहार्य नहीं है और हर कोई इसे उम्र के रूप में विकसित नहीं करेगा।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, जोड़ के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत करना और जरूरत पड़ने पर वजन कम करना सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं जो आप अपने ऑस्टियोआर्थराइटिस को प्रबंधित करने के लिए कर सकते हैं।

एक फिजियोथेरेपिस्ट आपके लिए सर्वोत्तम व्यायाम कार्यक्रम के बारे में सलाह दे सकेगा।



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)