

گنٹھیا (اوسٹیو ار تھرائٹس) : ایک عالمی مسئلہ

گنٹھیا معذوری کی سب سے بڑی وجہ ہے

دنیا میں 520 ملین لوگ گنٹھیا کا شکار ہیں۔



اس کے تمام کیسز میں سے
60%
گنٹھیا کا گنٹھیا ہے

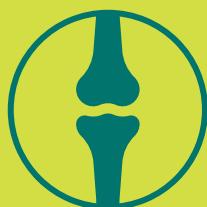
291 بھیماریوں کے عالمی مطالعے میں
کوہنے اور گنٹھیے کے گنٹھیے کو معذوری میں
شرکت دار کے طور پر
گیا رواں
درجہ دیا گیا۔

2017 کے اعداد
و شمار کے مطابق
9.6 ملین سالوں
سے لوگ اوسٹیو ار تھرائٹس کے
باعث معذوری کا شکار ہیں

1990 سے 2019 تک
دنیا بھر میں گنٹھیا سے متاثر
افراد کی تعداد میں
48 فیصد اضافہ ہوا ہے۔



ٹھیک کرنے کے وسائل ہوتے ہیں جیسے جیسے مرض بڑھتا ہے
جسم کی مرمت کا نظام برقرار نہیں لے رہا سکتا اور جوڑوں کے ٹشوٹوں
شروع ہو جاتے ہیں، ہشمول کارچ کا پتلا ہونا، ہڈیوں کی تکلیف
نو، ہڈیوں کے گانٹھ اور جوڑوں کی سوزش۔
ان تبدیلوں کے باوجود جوڑ اب بھی بغیر کسی درد یا سختی
کے عام طور پر کام کر سکتا ہے۔



گنٹھیا (اوسٹیو ار تھرائٹس) کی خصوصیات ہیں:
- درد
- فعالی خرابی
- پھوٹوں کی کمزوری
- جوڑوں کی تناؤ
- صحت سے متعلق معیار زندگی میں کمی

گنٹھیا کی کیا وجوہات ہیں۔
گنٹھیے کی اصل وجہ ابھی تک واضح نہیں ہے، وہ خطرناک عناصر جو گنٹھیا کے خطرے
کو بڑھاتے ہیں ان میں شامل ہیں:
- زیادہ وزن یا موٹاپہ
- جوڑوں کی تیچھی چوٹ، جوڑوں کی سرجری یا ضرورت سے
- زیادہ جوڑوں کا استعمال
- مورثی پباری



گنٹھیا کی تشخیص بغیر کسی ٹیسٹ کے کی جاسکتی ہے۔ اگر کوئی فرد:
- 45 سال کا ہے یا اس سے بڑا ہے۔
- اُسے سرگری سے متعلق جوڑوں کا درد ہے اور
- اُسے صحیح کے وقت جوڑوں کا تناؤ نہیں ہوتا یا پھر تناؤ 30 منٹ سے زیادہ نہیں رہتا۔
- عام طور پر جوڑوں کی تکلیف دہ چوٹ کے بعد 45 سال سے کم عمر کے لوگوں میں بھی گنٹھیا کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔

فریو تھر اپسٹ گنٹھیا میں کیسے مدد کر سکتا ہے؟
درزش گنٹھیا کا پہلا علاج ہے بہترین درزش کے انتخاب میں آپ کی مدد کرنے کے علاوہ فریو تھر اپسٹ درد سے نجات
اور ایسے مشورے دیتے ہیں جس سے آپ گنٹھیا کو کٹزوں کر سکتے ہیں وہ آپ کو جوڑوں کی حرکت اور چلنے کو بہتر
بنانے کے ساتھ ساتھ پھوٹوں کو مضبوط بنانے میں تعلیم دے سکتے ہیں۔
اگر آپ کو جوڑ تبدیل کرنے کی ضرورت ہے تو آپریشن سے پہلے اور بعد میں آپ فریو تھر اپسٹ کے پاس جانے کی
ضرورت ہے۔ فریو تھر اپسٹ آپ کو آپریشن سے بھر پور فائدہ اٹھانے اور اس کے بعد صحت یا بہونے کے بارے میں مدد
کرے گا۔



**World
PT Day
2022**
8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday