

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کی روک تھام

اوسٹیو آرٹھرائٹس گنٹھیا کی نہایت عام قسم ہے۔

اختیاط اور ابتدائی علاج گنٹھیا کے بڑھتے ہوئے مرض کو روکنے کے لیے اہم ہے۔

آنے والی دہائیوں میں دنیا گنٹھیا کی تبدیلی کی سرجری میں ابتری سے اضافہ دیکھے گی۔ کچھ ممالک میں 900% اضافہ متوقع ہے۔



کچھ لوگوں کے لیے گنٹھیا وقت کے ساتھ بڑھ جاتا ہے۔ اسی لیے علامات ظاہر ہونے کے ابتدائی مرحلے میں ہی ان کا علاج ضروری ہے۔

اگر آپ پہلے سے ہی گنٹھیا کے مرض میں مبتلا ہیں تو اُسے مزید بڑھنے اور اپنی صحت اور معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے آپ ابھی بھی کچھ اقدامات کر سکتے ہیں۔



باقاعدہ ورزش آپ کو گنٹھیا، کولہے کے فریکچر اور بڑی عمر میں گرنے کے خطرے سے بچا سکتی ہے اور سرجری میں تاخیر بھی کر سکتی ہے۔



گنٹھیا کے خطرے کے عوامل

- گزشتہ جوڑوں کی چوٹ: یہ کسی بھی عمر کی ہو سکتی ہے۔ (بچپن یا جوانی میں)
- موٹاپہ: یہ جوڑوں پر دباؤ ڈالتا ہے خاص طور پر وزن برداشت کرنے والے جوڑوں پر اور ان کی سوزش میں اضافہ کرتا ہے۔
- عمر: عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ گنٹھیا کا خطرہ بڑھتا ہے۔
- مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں گنٹھیا کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

موروثی بیماری: گنٹھیا خاندانی بھی ہو سکتی ہے حالانکہ تحقیقات سے اس مرض کی ذمہ دار کسی چیز کی نشاندہی نہیں ہوئی۔

سب سے زیادہ قابل تبدیلی والے عناصر/عوامل جوڑوں کی چوٹ اور موٹاپہ ہیں۔



جوڑوں کی چوٹ

جوڑوں کی چوٹ کے بعد ورزش اور مرض کی آگاہی علاج کی سب سے پہلی حکمت عملی ہونی چاہیے، چاہے آپ کو سرجری کی ضرورت ہے یا نہیں۔

چوٹ لگنے کے بعد تجویز کردہ جسمانی سرگرمی اور جوڑوں کے اردگرد والے پٹھوں کو مضبوط رکھنا بہت ضروری ہے اگر آپ کو اپنی جسمانی سرگرمی، ملازمت یا تفریح سے متعلق جسمانی کاموں کو بڑھانے میں مشکلات پیش آرہی ہیں ان کاموں کو آسان بنانے کے لیے فزیوتھراپسٹ سے بات کریں۔



وزن میں کمی

موٹاپہ آپ کے جوڑوں میں دباؤ اور سوزش بڑھا کر گنٹھیا کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ اگر مناسب ہو تو وزن کم کرنے سے کسی شخص میں گنٹھیا کا خطرہ کم ہو سکتا ہے ان لوگوں میں اس مرض کو بہتر بنا سکتا ہے جن کو پہلے سے گنٹھیا ہے۔

6 سال تک گھٹنے کی شکایات کا کم امکان 90 فیصد = 5 کلوگرام یا 5 فیصد وزن میں کمی

جوڑوں کی چوٹ کی روک تھام

ایک انفرادی تربیتی پروگرام بنانے کے بارے میں فزیوتھراپسٹ سے بات کریں یہ گھٹنے کی چوٹ کے خطرے کو 50% تک کم کر کے گنٹھیا کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ پہلے سے کھلاڑی ہیں تو فزیوتھراپسٹ سے بات کریں کہ چوٹ سے کیسے بچا جائے اور کھیل کے متعلق مناسب تربیت حاصل کریں۔



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday