

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) اور بھاگ دوڑ



عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات

- بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ دوڑنا ہمارے جوڑوں میں موجود کارٹیج کو نقصان پہنچاتا ہے جس سے بہت سے سوالات پیدا ہوتے ہیں۔ جیسا کہ
- کہا دوڑنے سے مجھے گنٹھیا ہو سکتا ہے۔
- کیا دوڑنے سے میرے گھٹنے خراب ہو سکتے ہیں۔
- کیا دوڑنے سے مجھے کوہلے میں درد ہو سکتا ہے۔
- تاہم تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ دوڑنا اور دوسری ورزشیں جوڑوں کے کارٹیج کے لیے محفوظ ہیں۔



محفوظ طریقے سے کیسے بھاگا جائے:



آہستگی سے شروع کریں: اگر آپ کو بھاگنے کی عادت نہیں ہے تو دو منٹ سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے جائیں۔



لیگامیٹ، ٹینڈنز اور پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے طاقت والی مشقیں کریں جیسا کہ Squats and Lunges جیسے جیسے آپ کو عادت ہو آپ یہ ورزش بڑھا سکتے ہیں۔



اگر آپ کو ورزش کرنے کے ایک گھنٹہ کے بعد یا صبح جاگ کر گھٹنوں میں درد رہتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے ضرورت سے زیادہ ورزش کی ہے۔

ورزش کرنا بند نہ کریں، بلکہ اپنی ورزش کی روٹین کو ترتیب دیں بجائے 30 منٹ مسلسل کرنے سے 15-15 منٹ کی دو مشقیں کریں۔



دوڑ لگانے کی جگہ کا انتخاب کرتے وقت دھیان رکھیں سیدھا مضبوط اور گھاس والا راستہ آپکی ٹانگوں پر پڑنے والے اثر کو کم کر سکتا ہے۔



بھاگنے کے لیے اچھے عمدہ جوتے خریدیں خاص طور پر اگر آپ سینٹ یا بگری جیسی سخت جگہ دوڑ رہے ہیں۔

نئی تحقیق

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وہ افراد جو تفریح کے لیے بھاگتے ہیں ان میں گھٹنے اور کوہلے کے گنٹھیا کی بیماری ان کے مقابلے میں کم ہوتی ہے جو بھاگتے دوڑتے نہیں۔ گنٹھیا میں دوڑ کا کردار خاص طور پر تفریحی بھاگ دوڑ کا کردار واضح نہیں ہے۔ دوڑنا ہمیں مستقبل میں ہونے والی گھٹنے تبدیل کرنے والی سرجری سے بچا سکتا ہے۔

کارٹیج عام طور پر ایک ہی بار کی بھاگ دوڑ میں اچھی طرح ٹھیک ہو جاتا ہے۔



اگر آپ کو گنٹھیا ہے یا گنٹھیا کا خطرہ ہے تو ایک فزیوتھراپسٹ آپ کو ورزش شروع کرنے اور اسے آگے بڑھانے کے بارے میں رہنمائی دے سکتا ہے۔ ورزش سے آپ کے دماغ اور جسم کو اور بھی بہت سے فائدے ہوتے ہیں۔



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday