

ऑस्टियोआर्थराइटिस के साथ व्यायाम

पहले व्यायाम करें

व्यायाम और शारीरिक गतिविधि ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के लिए सुरक्षित और साक्ष्य-आधारित पहली पंक्ति प्रबंधन रणनीतियाँ हैं।

वे कर सकते हैं:

- जॉइंट रिप्लेसमेंट में देरी या रोकथाम
- कार्यात्मक गिरावट में देरी या रोकथाम
- जोड़ों के दर्द को कम करें



क्या मैं व्यायाम कर सकता हूँ?

OA वाले सभी लोगों के लिए व्यायाम उपयुक्त है, चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो, कोई भी OA लक्षणों की गंभीरता या विकलांगता का स्तर।

व्यायाम कार्यक्रमों को व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुरूप निर्धारित किया जा सकता है, यह सुनिश्चित करने के लिए कि व्यायाम हासिल करने योग्य और सुरक्षित दोनों है।



व्यायाम कैसे मदद करता है?

गठिया होने पर चलते रहना मुश्किल हो सकता है लेकिन जितना हो सके सक्रिय रहने से दर्द में सुधार हो सकता है, OA के अन्य लक्षण कम हो सकते हैं और आपको स्वतंत्र रहने में मदद मिल सकती है। एक फिजियोथेरेपिस्ट इसे आसान बनाने में मदद कर सकता है।

- दर्द कम करें
- अपने शारीरिक कार्य और आपके लिए महत्वपूर्ण गतिविधियों को करने की क्षमता में वृद्धि करें
- अपनी मांसपेशियों की ताकत में सुधार करें, जो आपके जोड़ों की सुरक्षा और सहायता करता है
- जोड़ों की जकड़न कम करें
- अपने संतुलन में सुधार करें और संभावित रूप से आपके गिरने के जोखिम को कम करें



- ऊर्जा के स्तर और थकान की भावनाओं में सुधार करें
- स्वस्थ वजन बनाए रखने में आपकी मदद करता है, जो OA प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है
- अपने मूड को बढ़ावा दें
- कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस बढ़ाएं
- आपको बेहतर नींद में मदद करें

आपका फिजियोथेरेपिस्ट विशेष रूप से हिप ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए मोबिलाइजेशन और स्ट्रेचिंग की भी सिफारिश कर सकता है।

व्यायाम दवा है

नियमित रूप से मजबूत करने वाले व्यायाम और शारीरिक गतिविधि आपको अपने OA को प्रबंधित करने में मदद करेगी ताकि आप रोजमर्रा की चीजें कर सकें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।

कूल्हे और घुटने के OA पर शोध से पता चलता है कि व्यायाम न करने की तुलना में, व्यायाम करने से पेरॉसिटामोल की तुलना में दर्द को कम करने में काफी मदद मिलती है। इस संदर्भ में व्यायाम 'दवा' है।



मुझे कौन सा व्यायाम करना चाहिए?

व्यायाम आपके OA के लिए मुख्य उपचार होना चाहिए। इसमें शामिल होना चाहिए:

- स्थानीय मांसपेशियों को मजबूत बनाना
- शरीर के जोड़ों की गतिशीलता
- सामान्य गति का पैटर्न
- एरोबिक फिटनेस बढ़ाने और आसिन जीवन शैली को कम करने के लिए सामान्य शारीरिक गतिविधि



ऑस्टियोआर्थराइटिस को सफलतापूर्वक प्रबंधित किया जा सकता है। अपने लिए सही प्रकार के व्यायाम के बारे में फिजियोथेरेपिस्ट से सलाह लें।



गतिविधि पेसिंग

धीरे-धीरे निर्माण करें और अपने आप को गति दें ताकि आप अनुशासित शारीरिक गतिविधि के स्तर तक पहुंच सकें।



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday