

ऑस्टियोआर्थराइटिस की रोकथाम

ऑस्टियोआर्थराइटिस गठिया का सबसे आम प्रकार है

रोकथाम और प्रारंभिक उपचार ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के बढ़ते बोझ को रोकने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

आने वाले दशकों में दुनिया घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी की मांग में भारी वृद्धि का सामना कर रही है, कुछ देशों ने 900% वृद्धि का अनुमान लगाया है।



कुछ लोगों के लिए, OA समय के साथ बिगड़ता जाता है, यही कारण है कि जब आपके लक्षण पहली बार शुरू होते हैं तो उनके लिए सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण होता है।

अगर आपको पहले से ही OA है, तो आप इसे खराब होने से रोकने और अपने जीवन की गुणवत्ता और स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए अभी कुछ कदम उठा सकते हैं।



नियमित व्यायाम आपके OA, हिप फ्रैक्चर, वृद्ध वयस्कों में गिरने के जोखिम को कम करता है और सर्जरी की आवश्यकता को रोक सकता है या विलंबित कर सकता है।



ऑस्टियोआर्थराइटिस के जोखिम कारक

- **पिछली जोड़ों की चोट:** किसी भी उम्र में (बच्चे या युवा वयस्क के रूप में)
- **अधिक वजन/मोटापा:** जोड़ों पर दबाव डालता है (विशेषकर कूल्हे और घुटने जैसे भार वहन करने वाले जोड़), और जोड़ों की सूजन को बढ़ाता है
- **आयु:** जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, आपके OA का जोखिम बढ़ता जाता है
- **एक महिला होने के नाते:** OA पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक आम है

- **पारिवारिक इतिहास:** OA परिवारों में चल सकता है, हालांकि अध्ययनों ने ज़िम्मेदार एक भी जीन की पहचान नहीं की है

सबसे परिवर्तनीय जोखिम कारक जोड़ों की चोट और मोटापा हैं



जोड़ों की चोट

जोड़ों की चोट के बाद, व्यायाम चिकित्सा (और रोगी शिक्षा) को शामिल करते हुए पुनर्वास उपचार की पहली पंक्ति होनी चाहिए, भले ही आपको सर्जरी की आवश्यकता हो या नहीं।

शारीरिक गतिविधि के अनुशंसित स्तरों पर लौटना और चोट के बाद जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत रखना महत्वपूर्ण है। यदि आपको अपनी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाने में या अपनी नौकरी या मनोरंजन से संबंधित अन्य शारीरिक कार्यों मुश्किल हो रही है, तो एक फिजियोथेरेपिस्ट से चीजों को आसान बनाने के लिए विशिष्ट अभ्यासों के बारे में बात करें।



वजन घटना

अधिक वजन या मोटापा होने से आपके जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालने और आपके जोड़ों में सूजन बढ़ने से OA विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। यदि उपयुक्त हो, तो वजन कम करने से किसी व्यक्ति के OA विकसित होने के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है और उन लोगों में लक्षणों में सुधार हो सकता है जिन्हें पहले से OA है।

5 किग्रा
या 5%



=

90%

6 साल के
बाद घटने की
शिकायत की
संभावना कम

जोड़ों की चोटों को रोकना

एक व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम के निर्माण के बारे में एक फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें, इससे घुटने की चोटों के जोखिम को 50% तक कम किया जा सकता है और OA को रोकने में मदद मिल सकती है।

यदि आप पहले से ही बहुत सारे खेल खेलते हैं, तो चोट को रोकने के तरीके के बारे में सलाह के लिए एक फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करें और उचित खेल-विशेष शक्ति प्रशिक्षण शामिल करें।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER