

கீல்வாதம்: ஒரு உலகளாவிய பிரச்சனை

இயலாமைக்கு ஒரு முன்னணி காரணமாக கீல்வாதம் திகழ்கிறது



உலகெங்கிலும், 520 மில்லியன் மக்கள் கீல்வாதம் உடையவர்கள்



கீல்வாதம் உடையவர்களில் 60% சதவீதம் மக்கள் முழங்கால் கீல்வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்

291 நோய்கள் பற்றிய ஒரு உலகளாவிய ஆய்வில், இயலாமை ஏற்படுவதற்கான தரவரிசையில், இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் கீல்வாதம் 11-வது காரணமாக வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது

2017-ல், உலகம் முழுவதும், கீல்வாத இயலாமையுடன் 9.6 மில்லியன் ஆண்டுகள் வாழப்பட்டுள்ளது



1990 முதல் 2019 வரை உலகளாவிய கீல்வாதம் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கையில் 48% சதவீதம் அதிகரித்துள்ளது



கீல்வாதம் என்றால் என்ன?

கீல்வாதம் மிகவும் பரவலாக காணப்படும் மூட்டு பிரச்சனையாகும். இது எந்த அசையும் மூட்டையும், பொதுவாக முழங்கால்கள், இடுப்பு மற்றும் கை மூட்டுகளையும் பாதிக்கலாம்

கீல்வாதம் என்பது ஒரு நோய். இது மூட்டில் ஏற்படும் சிறிய அல்லது பெரிய காயத்துடன் தொடங்கக் கூடும். நோயின் ஆரம்பகட்டத்தில், நம் உடல், இந்த மாற்றங்களை தன்னாலே சரி செய்து கொள்வதற்கு திறன் பெற்றிருக்கும். நோய் தீவிரமடையும் போது, உடலின் பழுதுபார்க்கும் அமைப்பு தொடர்ந்து செயல்பட முடியாது மற்றும் குருத்தெலும்பு மெலிதல், எலும்பு மறுவடிவமைப்பு, எலும்பு கட்டிகள் மற்றும் மூட்டு வீக்கம் என மூட்டு திசுக்கள் சிதைய தொடங்கும்.

இந்த மாற்றங்களிடையே, எந்த வலியும் அல்லது விறைப்பும் இல்லாமல், மூட்டு, வழக்கம் போல வேலை செய்யக்கூடும்.



கீல்வாதத்தின் பண்புகள்:

- வலி
- செயல்பாட்டு குறைபாடுகள்
- தசை பலவீனம்
- மூட்டு விறைப்பு
- உடல்நலம் தொடர்பான வாழ்க்கைத் தரம் குறைதல்

கீல்வாதம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

கீல்வாதத்திற்கான சரியான காரணம் இன்னும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை. கீல்வாதம் ஏற்படுவதற்கு சில அபாய காரணிகள் பின்வருமாறு:

- அதிக எடை அல்லது உடல் பருமன்
- முந்தைய மூட்டு காயம், மூட்டு அறுவை சிகிச்சை மற்றும்/அல்லது மூட்டை அதிகமாகப் பயன்படுத்தியது
- உங்கள் மரபியல் (எ.கா. கீல்வாதம் உடைய குடும்ப வரலாறு)

மருத்துவ சோதனைகள் இல்லாமல், அறிகுறிகள் மூலம் ஒருவருக்கு கீல்வாதம் கண்டறியப்படலாம்:

- 45 வயது அல்லது அதற்கு மேல்* மற்றும்
- செயல்பாட்டு-தொடர்பான மூட்டு வலி மற்றும்
- காலையில் மூட்டு - விறைப்பு ஏற்படாமல் இருப்பது அல்லது அல்லது 30 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் ஏற்படும் காலை மூட்டு விறைப்பு

* 45 வயதிற்குட்பட்டவர்களில், பொதுவாக, ஒரு மூட்டு காயத்திற்குப் பிறகு கீல்வாதம் கண்டறியப்படலாம்



கீல்வாதத்திற்கு பிசியோதெரபி எவ்வாறு உதவும்?

உடற்பயிற்சி என்பது கீல்வாதத்துக்கான முதற்கட்ட சிகிச்சையாகும். பிசியோதெரபிஸ்டுகள், சிறந்த பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உதவுவதுடன், வலி நிவாரணம் மற்றும் கீல்வாதத்தை நிர்வகிப்பதற்கான வழிகள் பற்றிய ஆலோசனை மற்றும் விளக்க கல்வியையும் வழங்குகிறார்கள். உங்கள் மூட்டு அசைவுகள் மற்றும் நடக்கும் முறையை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது, உங்கள் தசைகளை எவ்வாறு வலுப்படுத்துவது என்பதை அவர்கள் உங்களுக்குக் கற்பிக்க முடியும்.

உங்களுக்கு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் ஒரு பிசியோதெரபிஸ்டைப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். பிசியோதெரபிஸ்ட் அறுவை சிகிச்சையின் அதிகப்பட்ச பலனைப் பெற உங்களை தயார்படுத்த உதவுவார், மேலும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் நன்றாக குணமடைய உதவுவார்



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday