

கீல்வாதத்தைத் தடுப்பது

மூட்டுவாதங்களில் கீல்வாதம் மிகவும் பொதுவானதாகும்

கீல்வாதத்தின் அதிகரிக்கும் பிரச்சனைகளை கட்டுப்படுத்த, வரும் முன் தடுப்பதும் மற்றும் ஆரம்ப சிகிச்சை முக்கியமானது.

வரவிருக்கும் வருடங்களில், உலகம் முழங்கால் மாற்று அறுவை முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான தேவையில் செங்குத்தான உயர்வை எதிர் கொண்டிருக்கிறது; சில நாடுகளில் 900% வரை அதிகரிக்கும் எனவும் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.



சிலருக்கு, கீல்வாதம் காலப்போக்கில் மோசமடைகிறது, அதனால்தான் உங்கள் அறிகுறிகள் தொடங்க ஆரம்பிக்கும் போதே உதவி பெறுவது முக்கியம்.

உங்களுக்கு ஏற்கனவே கீல்வாதம் இருந்தாலும், அது மோசமடைவதைத் தடுத்து உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் நலவாழ்வை மேம்படுத்த, இப்போதே நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய சில நடவடிக்கைகள் உள்ளன.



தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது கீல்வாதம், இடுப்பு எலும்பு முறிவுகள், வயதானவர்களுக்கு விழும் அபாயம் ஆகியவற்றைக் குறைப்பது மற்றும் மின்னறி அறுவை சிகிச்சையின் தேவையைத் தடுக்கவும் அல்லது தாமதப்படுத்தவும் உதவும்.



கீல்வாதத்திற்கான அபாய காரணிகள்

- முந்தைய மூட்டு காயம்: எந்த வயதிலும் (குழந்தை அல்லது இளம் வயது உட்பட)
- அதிக எடை/உடல் பருமன்: மூட்டுகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது (குறிப்பாக, இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் போன்ற நம் உடல் எடையை தாங்கும் மூட்டுகள்), மற்றும் மூட்டு வீக்கத்தை அதிகரிக்கிறது
- வயது: உங்களுக்கு வயதாகும் போது, கீல்வாதம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது
- பெண்ணாக இருப்பது: ஆண்களை விட பெண்களில் கீல்வாதம் மிகவும் அதிகமாக காணப்படுகிறது

- குடும்ப வரலாறு: கீல்வாதம் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே ஏற்படக்கூடும். இருப்பினும், அதற்கு காரணியாக எந்தவொரு மரபணுவும் தெரியப்படவில்லை

மூட்டு காயம் மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவை எளிதாக மாற்றக்கூடிய அபாய காரணிகள் ஆகும்



மூட்டு காயம்

மூட்டு காயத்திற்குப் பிறகு, உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்/தேவைப்படாது என்றாலும், உடற்பயிற்சி (மற்றும் விளக்கக் கல்வி) புனர்வாழ்வு முதற்கட்ட சிகிச்சையாக இருக்க வேண்டும்.

காயத்திற்குப் பிறகு, பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் செயல்பாட்டு திறனிற்கு திரும்புவது மற்றும் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுவாக வைத்திருப்பது முக்கியம். உங்கள் பொது உடலியக்க செயல்பாடு அல்லது உங்கள் வேலை/பொழுதுபோக்கு தொடர்பான பிற செயல்களை அதிகரிப்பதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், அவற்றை எளிதாக்க, குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் பற்றி அறிய ஒரு பிசியோதெரபிஸ்டிடம் பேசுங்கள்.



எடை குறைப்பது

அதிக எடை அல்லது உடல் பருமன் உங்கள் மூட்டுகளில் கூடுதல் அழுத்தம் மற்றும் மூட்டுகளில் வீக்கத்தை அதிகரிப்பதன் மூலமும், கீல்வாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. உடல் எடையை குறைப்பது, கீல்வாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும் மற்றும் ஏற்கனவே கீல்வாதம் உள்ளவர்களில் அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவும்.

5kg
கிலோ அல்லது
5%



= 90%

6
ஆண்டுகளுக்கு
பிறகு
முழங்கால்
பிரச்சனைகள்
குறைவாக
வாய்ப்பு



மூட்டு காயங்களை தடுப்பது

தனிப்பட்ட பயிற்சித் திட்டத்தை உருவாக்குவது பற்றி ஒரு பிசியோதெரபிஸ்டிடம் பேசுங்கள். இது, முழங்கால் காயங்களின் அபாயத்தை 50% வரை குறைக்கவும் மற்றும் கீல்வாதத்தை தடுக்கவும் உதவும்.

நீங்கள் ஏற்கனவே அதிகமான விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டிருந்தால், காயத்தைத் தடுப்பது மற்றும் பொருத்தமான விளையாட்டு-சார்ந்த தசை வலிமை பயிற்சி பற்றிய ஆலோசனையைப் பெற ஒரு பிசியோதெரபிஸ்டை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER