

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් : ගෝලීය ගැටලුවකි

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් ආබාධිතභාවයට හේතු වන ප්‍රමුඛතම සාධකයකි

මිලියන 52

ක්ෂමණ ලොව පුරා පුද්ගලයන් හට ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළඳී තිබේ



ඔස්ටියෝආතරයිටිස් තත්ත්ව වලින්

60%

ක්ෂම දණහිස් ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වේ

තත්ව 291 ක් පිළිබඳව කළ ගෝලීය අධ්‍යයනයක දී, උකුල් සහ දණහිස් ඔස්ටියෝආතරයිටිස් යනු ආබාධිත තත්ව සඳහා

11

වැනියට හේතු වන සාධකය ලෙස ශ්‍රේණිගත කර ඇත



2017 දී ලොව පුරා ඔස්ටියෝආතරයිටිස් නිසා ආබාධිත වූ පුද්ගලයන් ගණන මිලියන

9.6 කි

1990 සිට 2019 දක්වා කාලය තුළ ඔස්ටියෝආතරයිටිස් නිසා ගෝලීය වශයෙන් පීඩාවට පත් වූ පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව

48%

කින් ඉහළ ගොස් ඇත



ඔස්ටියෝආතරයිටිස් යනු කුමක්ද?

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් යනු වඩාත්ම සොදු සන්ධි ආශ්‍රිත තත්වයයි. එය වලනය කළ හැකි ඕනෑම සන්ධියකට, බොහෝ විට දණහිස්, උකුල් සහ අත් වලට බලපෑම් එල්ල කරයි.

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් යනු රෝගයකි. එය සන්ධියේ වූ සුළු හෝ විශාල අනතුරක් හේතුවෙන් ආරම්භ විය හැක. ව්‍යාධි ක්‍රියාවලියේ මුල් අවධියේදී, මෙම වෙනස්කම් අලුත්වැඩියා කිරීමට ශරීරයට හැකියාවක් පවතියි.

කෙසේ නමුත් මෙම රෝගය වර්ධනය වන විට, ශරීරයේ අළුත්වැඩියා කිරීමේ පද්ධතිය පෙර සේ පවත්වා ගත නොහැකි වන අතර කාටිලේජ සිහින් වීම, අස්ථි වල හැඩය වෙනස් වීම, අස්ථි වල ගැටිති හට ගැනීම, සන්ධි ප්‍රදාහය හා සන්ධි පටක බිඳ වැටීමට පටන් ගනී.

මෙවන් වෙනස්කම් තිබියදීත් සන්ධිය කිසිදු වේදනාවක් හෝ තද බවක් නොමැතිව සාමාන්‍ය ලෙස ක්‍රියා කළ හැකිය.



ඔස්ටියෝආතරයිටිස් හි රෝග ලක්ෂණ වනුයේ :



- වේදනාව
- ක්‍රියාකාරීත්වයේ දුර්වලතාව
- මාංශ පේශීන් දුර්වල වීම
- සන්ධි තද බව
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන තත්ත්වයෙහි අඩු බව

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් හට ගැනීමට හේතුව කුමක්ද?

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් හට ගැනීමෙහි නිශ්චිත හේතුව තවමත් පැහැදිලි නැත. ඔස්ටියෝආතරයිටිස් අවදානම වැඩි කරන සාධකවලට ඇතුළත් වන්නේ:

- අධික බර හෝ තරබාරුකම
- කලින් එම සන්ධියේ තුවාලයක් සිදු වී තිබීම, සන්ධි ශල්‍යකර්ම සහ/හෝ සන්ධිය අධික ලෙස භාවිතා කිරීමේ ඉතිහාසයක් පැවතීම
- ඔබේ ජානමය හේතූන් (උදා : ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළඳීමේ පවුල් ඉතිහාසයක් පැවතීම)

පහත ලක්ෂණ පවතින්නේ නම් යම් පුද්ගලයකු සඳහා ඔස්ටියෝආතරයිටිස් විශේෂ වූ පරීක්ෂණයකින් තොරව සායනිකව විනිශ්චය කළ හැකිය:

- වයස අවුරුදු 45 හෝ ඊට වැඩි* නම්
- ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සම්බන්ධ සන්ධි වේදනාවක් පවතී නම්
- උදෑසන කාලයේදී සන්ධි ආශ්‍රිත තද ගතිය නොමැති බව හෝ උදෑසන කාලයේ විනාඩි 30 කට වඩා වැඩි වේලාවක් නොපවතින සන්ධි තද ගතිය

සාමාන්‍යයෙන් කම්පන සහගත සන්ධි තුවාලයකින් පසුව, වයස අවුරුදු 45 ට අඩු පුද්ගලයින් තුළ ද ඔස්ටියෝආතරයිටිස් රෝගය දැකිය හැකිය



භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ඔස්ටියෝආතරයිටිස් සඳහා උපකාර වන්නේ කෙසේද?

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් සඳහා පළමු පෙළ ප්‍රතිකාරය ව්‍යායාම වේ. ඔබට හොඳම ව්‍යායාම තෝරා ගැනීමට උපකාර කිරීමට අමතරව, භෞතචිකිත්සකවේදීන් වේදනා සමනය සහ ඔස්ටියෝආතරයිටිස් කළමනාකරණය කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳව උපදෙස් සහ අධ්‍යාපනය ලබා දෙයි. ඔබේ සන්ධි වලනය සහ ඔබේ ඇවිදීම වැඩිදියුණු කරන ආකාරය මෙන්ම ඔබේ මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කරන්නේ කෙසේද යන්න ඔවුන්ට ඔබට කියා දිය හැකිය.

ඔබට සන්ධි ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ශල්‍යකර්මයට පෙර සහ පසු භෞතචිකිත්සකවේදියෙකු හමුවීම සුදුසුය. භෞතචිකිත්සකවේදියා ශල්‍යකර්මයෙන් උපරිම ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීමට ඔබව සුදානම් කිරීමට සහ ශල්‍යකර්මයෙන් පසු ඔබට සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර කරනු ඇත



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday