

# অস্টিওআর্থ্রাইটিস: সত্য বা মিথ?

জনশ্রুতি



অস্টিওআর্থ্রাইটিস (ওএ) শুধুমাত্র বয়স্ক ব্যক্তিদের প্রভাবিত করে

ফ্যাক্ট

যদিও আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে ওএ হওয়া বেশি সাধারণ, এটি বিশ এবং ত্রিশের বয়সের লোকদেরও প্রভাবিত করতে পারে এবং হতে পারে। ৫০% পর্যন্ত যুবক এবং তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের একটি অস্টিসন্ধির আঘাতের ১০-১৫ বছরের মধ্যে ওএ বিকাশ করবে। এর মানে হল তাদের ওএ এর সাথে আরও বেশি দিন বাঁচতে হবে, যার ফলে আরও বেশি অক্ষমতা হতে পারে এবং জীবনের মান হ্রাস পেতে পারে। এই কারণে, জয়েন্টে আঘাতপ্রাপ্ত যুবকদের শেখানো দরকার কীভাবে তাদের ওএ এর বর্ধিত ঝুঁকি কমাতে হয়।

জনশ্রুতি



ওএ নির্ণয়ের জন্য আমার একটি এক্স-রে বা এমআরআই দরকার

ফ্যাক্ট

ওএ উপসর্গ (ব্যথা সহ) এবং এক্স-রে বা এমআরআই স্ক্যানের দেখা যায় এমন গাঠনিক জয়েন্ট পরিবর্তনের মধ্যে কোনো শক্তিশালী সম্পর্ক নেই। আসলে, কিছু লোকের এক্স-রে জয়েন্টের অনেক পরিবর্তন দেখাতে পারে, কিন্তু তারা খুব কম ব্যথা অনুভব করে। এর মানে হল যে শুধুমাত্র স্ক্যান থেকে পাওয়া তথ্যের উপর নির্ভর করা ঠিক হবে না। এক্স-রে, স্ক্যান বা রক্ত পরীক্ষা কেবল তখনই প্রয়োজন যখন ডাক্তার আপনার জয়েন্টে ব্যথার অন্যান্য কারণগুলোকে বাতিল করতে চান।

জনশ্রুতি



আরও ব্যথা = আরও ক্ষতি

ফ্যাক্ট

ব্যথা অনুভব করার ব্যাপারটি জটিল এবং সরাসরি আপনার জয়েন্টের কাঠামোগত পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত নয়। আরও ব্যথা মানে জয়েন্টে আরও কাঠামোগত পরিবর্তন নয়। আপনার ব্যথার অভিজ্ঞতা আপনার আবেগ, মেজাজ, উদ্বেগ, চাপ, খারাপ ঘুম, ক্লান্তি, কার্যকলাপের মাত্রা এবং প্রদাহের স্থান দ্বারা প্রভাবিত হয়।

জনশ্রুতি



ব্যায়াম আমার জয়েন্টের আরও ক্ষতি করবে

ফ্যাক্ট

বিপরীত ব্যাপারটি সত্য। ব্যায়াম এবং চলাচল নিরাপদ এবং ওএ এর বিরুদ্ধে সর্বোত্তম প্রতিরক্ষা। তারা জয়েন্ট লুব্রিকেট হিসেবে কাজ করে এবং জয়েন্টগুলোকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। অনেকে তাদের বেদনাদায়ক জয়েন্টগুলোকে আরও খারাপ করার ভয়ে ব্যবহার করা থেকে এড়িয়ে চলেন। কিন্তু, যখন আমরা আমাদের জয়েন্টগুলোকে নাড়াই না, তখন তারা আরও শক্ত হয়ে যায় এবং পেশীগুলো দুর্বল হয়ে যায়।

আপনার জন্য সঠিক ব্যায়াম সম্পর্কে জানতে আপনার ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।

জনশ্রুতি



ব্যায়াম আমার জয়েন্টের আরও ক্ষতি করবে

ফ্যাক্ট

বিপরীত ব্যাপারটি সত্য। ব্যায়াম এবং চলাচল নিরাপদ এবং ওএ এর বিরুদ্ধে সর্বোত্তম প্রতিরক্ষা। তারা জয়েন্ট লুব্রিকেট হিসেবে কাজ করে এবং জয়েন্টগুলোকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। অনেকে তাদের বেদনাদায়ক জয়েন্টগুলোকে আরও খারাপ করার ভয়ে ব্যবহার করা থেকে এড়িয়ে চলেন। কিন্তু, যখন আমরা আমাদের জয়েন্টগুলোকে নাড়াই না, তখন তারা আরও শক্ত হয়ে যায় এবং পেশীগুলো দুর্বল হয়ে যায়।

আপনার জন্য সঠিক ব্যায়াম সম্পর্কে জানতে আপনার ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।

জনশ্রুতি



ওএ হল "পরিধান এবং ছিঁড়ে যাওয়া" বা "হাড়ের উপর হাড়"

ফ্যাক্ট

ওএ জয়েন্টের অতিরিক্ত ব্যবহারের কারণে তা দুর্বল হয়ে যাওয়া থেকে সৃষ্টি হয় না। ওএ হল একটি রোগ যা আমাদের জয়েন্টের তরুণাঙ্ক নিজেদের কীভাবে মেরামত করবে, তাতে হস্তক্ষেপ করে।

ওএ অনিবার্য নয় এবং সবাই বয়সের সাথে সাথে এটি বিকাশ করবে না।

আপনার অস্টিওআর্থ্রাইটিস ব্যবস্থাপনায় শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা, জয়েন্টের চারপাশের পেশীগুলোকে শক্তিশালী করা এবং যদি আপনার প্রয়োজন হয়, তো ওজন হ্রাস করা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসের মধ্যে পড়ে।

একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনার জন্য সর্বোত্তম ব্যায়াম প্রোগ্রাম সম্পর্কে পরামর্শ দিতে সক্ষম হবেন।



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER