

# கீல்வாதம்: உண்மையா அல்லது கட்டுக்கதையா?

கட்டுக்கதை



கீல்வாதம் வயதானவர்களை மட்டுமே பாதிக்கும்

## உண்மை

பொதுவாக, வயதாவதால் கீல்வாதம் ஏற்பட்டாலும், அது இருபது மற்றும் முப்பது வயதுடையவர்களிலும் ஏற்படக்கூடும். ஒரு மூட்டு காயம் ஏற்பட்ட 10-15 வருடங்களில், 50% வரையிலான இளம் பருவத்தினர்க்கு கீல்வாதம் ஏற்படும். இதென்னவென்றால், அவர்கள் கீல்வாதத்துடன் அநேக வருடங்கள் இயலாமை மற்றும் குறைந்த வாழ்க்கைத்தரத்துடன் வாழ வேண்டியிருக்கும். இந்த காரணத்திற்காக, மூட்டு காயம் கொண்ட இளம் வயது மக்களுக்கு, அவர்களுக்கு கீல்வாதம் ஏற்படுவதற்கு இருக்கும் அதிகப்படியான அபாயத்தை குறைப்பது குறித்த விளக்க கல்வி அளிக்க வேண்டும்.

கட்டுக்கதை



கீல்வாதத்தை கண்டறிய எனக்கு எக்ஸ்ரே அல்லது எம்ஆர்ஐ தேவைப்படும்

## உண்மை

கீல்வாதத்தின் அறிகுறிகள் (வலி உட்பட) மற்றும் எக்ஸ்ரே அல்லது எம்ஆர்ஐ மூலம் தெரியும் மூட்டு கட்டமைப்பின் மாற்றங்கள் இடையே எந்த உறுதியான சம்பந்தமும் இல்லை. சிலரின் எக்ஸ்ரேகள் அதிகமான மூட்டு மாற்றங்களை காட்டக்கூடும்; ஆனால் அவர்களுக்கு மிக குறைந்த மூட்டு வலியே இருக்கும். இதென்னவென்றால், இந்த படங்களின் மூலம் பெறப்படும் தகவல் மட்டுமே உதவாது. உங்கள் மூட்டு வலிக்கான பிற காரணங்களை மருத்துவர் தெரிந்து கொள்ள மட்டுமே எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன் அல்லது இரத்த சோதனைகள் தேவைப்படும்.

கட்டுக்கதை



அதிக வலி = அதிக மூட்டு பாதிப்பு

## உண்மை

வலியின் அனுபவம் சிக்கலானது மற்றும் உங்கள் மூட்டு கட்டமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு எந்த நேரடியான தொடர்பும் இல்லாதது. அதிகப்படியான வலி என்றால், அதிகமான மூட்டு கட்டமைப்பு மாற்றங்கள் என்று கருதப்படாது. உங்களின் வலி அனுபவம், உங்கள் உணர்ச்சிகள், மனநிலை, பதட்டம், தூக்கமின்மை, அயர்ச்சி, செயல்பாடு அளவுகள் மற்றும் மூட்டு வீக்கம் போன்றவையோடு தொடர்புடையது.

கட்டுக்கதை



நான் என்ன செய்தாலும், எனது கீல்வாதம் மோசமடைய தான் செய்யும்

## உண்மை

கீல்வாதத்திற்கு தொடர்புடைய வலியை குறைக்க, நடைபயிற்சி மற்றும் தசை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் உடல் சமநிலை உடற்பயிற்சி போன்ற நேர்மறையான, சுறுசுறுப்பான விஷயங்கள் உங்களுக்கு உள்ளன. மூன்றில் ஒரு பங்கு மக்கள் மட்டுமே காலப்போக்கில் மோசமடைகிறார்கள்; சிலர் வலி மற்றும் இயலாமையில் முன்னேற்றத்தைக் காண்கிறார்கள். பெரும்பாலான மக்கள், தங்கள் வலி நன்றாகவோ அல்லது மோசமாகவோ இருக்கும் காலக்கட்டங்களை கொண்டிருப்பார்கள், ஆனால் அது உட்கொண்டதாக மோசமடையாது. உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது எப்படி என்று வழிகாட்ட முடியும்.

கட்டுக்கதை



உடற்பயிற்சி எனது மூட்டை மேலும் சேதப்படுத்தும்

## உண்மை

இதற்கு எதிரானதே உண்மை. உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் இயக்கம் பாதுகாப்பானது மற்றும் கீல்வாதத்திற்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு அளிக்க கூடியது. அவை மூட்டின் மசகு பொருளாக (லூபிரிகண்ட்) செயல்பட்டு மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. அநேக மக்கள் தங்கள் வலி மிகுந்த மூட்டுகளை பயன்படுத்துவதால் மேலும் மோசமாகும் என்ற பயத்தில் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கிறார்கள். ஆனால், நாம் மூட்டுகளை அசைக்காதபோது, அவை மிகவும் விளைத்து, தசைகள் பலவீனமடைகின்றன. உங்களுக்கான சரியான பயிற்சிகளைப் பற்றி உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டிடும் பேசுங்கள்.

கட்டுக்கதை



கீல்வாதம் என்பது 'பயன்பாட்டு சேதம்' அல்லது 'எலும்பின் மேல எலும்பு'

## உண்மை

பயன்பாட்டின் காரணமாக காலப்போக்கில் மூட்டு "தேய்ந்து போவதால்", கீல்வாதம் ஏற்படாது. கீல்வாதம் என்பது நமது மூட்டுகளில் உள்ள குருத்தெலும்பு தன்னைத்தானே சரிசெய்து கொள்வதில் தலையிடுவதால் உண்டாகும் ஒரு நோயாகும். கீல்வாதம் தவிர்க்க முடியாதது அல்ல, வயதாகும் அனைவருக்கும் அது ஏற்படாது.

உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, மூட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவது, மற்றும் தேவைப்பட்டால் உடல் எடையைக் குறைப்பது, உங்கள் கீல்வாதத்தை நிர்வகிக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயங்கள் ஆகும். ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கான சிறந்த உடற்பயிற்சி திட்டத்தைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்க முடியும்.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday