

# ऑस्टियोआर्थराइटिस: एक वैश्विक समस्या

## OA विकलांगता का एक प्रमुख कारण है

दुनिया भर में 520 मिलियन लोगों को ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) है



सभी OA मामलों में से  
**60%**  
घुटने OA के हैं

291 स्थितियों के वैश्विक  
अध्ययन में, कूल्हे और घुटने  
के OA को विकलांगता के लिए

**11वें** सबसे बड़े  
योगदानकर्ता के रूप में स्थान  
दिया गया



2017 में दुनिया  
भर में OA से

**9.6** मिलियन वर्ष  
विकलांगता के साथ जी रहे थे

1990 से 2019  
तक OA से विश्व  
स्तर पर प्रभावित  
लोगों की संख्या में



**48%**  
की वृद्धि हुई

### ऑस्टियोआर्थराइटिस क्या है?

OA सबसे आम जोड़ों का रोग है। यह किसी भी चलने योग्य जोड़ को प्रभावित कर सकता है, आमतौर पर घुटनों, कूल्हों और हाथों को।

OA एक बीमारी है। यह जोड़ में मामूली या बड़ी चोट से शुरू हो सकता है। रोग प्रक्रिया की शुरुआत में शरीर के पास इन परिवर्तनों को ठीक करने के लिए संसाधन होते हैं। जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, शरीर की मरम्मत प्रणाली नहीं चल पाती है और जोड़ों के ऊतक टूटने लगते हैं, जिसमें कार्टिलेज का पतला होना, हड्डी का आकार बदलना, हड्डी की गांठ और जोड़ों में सूजन शामिल है।

इन परिवर्तनों के बावजूद, जोड़ अभी भी बिना किसी दर्द या जकड़न के सामान्य रूप से काम कर सकता है।



### OA के लक्षण हैं:

- दर्द
- कार्यात्मक हानि
- मांसपेशी में कमजोरी
- जोड़ों का अकड़ जाना
- स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता में कमी



### OA का क्या कारण है?

OA का सटीक कारण अभी भी स्पष्ट नहीं है। OA के जोखिम को बढ़ाने वाले जोखिम कारकों में शामिल हैं:

- अधिक वजन या मोटापा
- भूतपूर्व: जोड़ों की चोट, जोड़ों की सर्जरी और / या जोड़ों के अति प्रयोग का इतिहास होना
- आपका आनुवंशिकी (जैसे OA का पारिवारिक इतिहास)

### OA का नैदानिक रूप से बिना जांच के निदान किया जा सकता है यदि कोई व्यक्ति:

- आयु 45 या अधिक है\* और
  - गतिविधि से संबंधित जोड़ों का दर्द है और
  - या तो सुबह की जोड़ से संबंधित कठोरता नहीं है या सुबह की कठोरता जो 30 मिनट से अधिक समय तक नहीं रहती है
- \* OA का निदान 45 वर्ष से कम आयु के लोगों में भी किया जा सकता है, आमतौर पर एक दर्दनाक जोड़ की चोट के बाद



### फिजियोथेरेपी OA की मदद कैसे कर सकती है?

व्यायाम OA के लिए प्रथम-पंक्ति उपचार है। सर्वोत्तम व्यायाम चुनने में आपकी मदद करने के अलावा, फिजियोथेरेपिस्ट दर्द से राहत और OA को प्रबंधित करने के तरीकों पर सलाह और शिक्षा प्रदान करते हैं। वे आपको सिखा सकते हैं कि कैसे अपने शरीर के जोड़ की गतिशीलता और अपने चलने में सुधार करें, साथ ही साथ अपनी मांसपेशियों को कैसे मजबूत करें।

यदि आपको जॉइंट रिप्लेसमेंट की आवश्यकता है, तो आपको ऑपरेशन से पहले और बाद में एक फिजियोथेरेपिस्ट को देखने की भी संभावना है। फिजियोथेरेपिस्ट आपको सर्जरी से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए तैयार करने में मदद करेगा, और सर्जरी के बाद आपको ठीक होने में मदद करेगा



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER