

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس): ایک عالمی مسئلہ

گنٹھیا معذوری کی سب سے بڑی وجہ ہے

دنیا میں 520 ملین لوگ گنٹھیا کا شکار ہیں۔

اس کے تمام کیسز میں سے
60%
گنٹھنے کا گنٹھیا ہے

291 بیماریوں کے عالمی مطالعے میں
کو لہے اور گنٹھنے کے گنٹھھے کو معذوری میں
شراکت دار کے طور پر
گیا رواں
درجہ دیا گیا۔

2017 کے اعداد
و شمار کے مطابق
9.6 ملین سالوں
سے لوگ اوسٹیو آرٹھرائٹس کے
باعث معذوری کا شکار ہیں

1990 سے 2019 تک
دنیا بھر میں گنٹھیا سے متاثر
افراد کی تعداد میں
48 فیصد اضافہ ہوا ہے۔

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کیا ہے؟

گنٹھیا سب سے عام جوڑوں کی بیماری ہے۔ یہ کسی بھی حرکت کرنے والے (حرکت پذیر) جوڑے کو متاثر کر سکتا ہے۔ عام طور پر گنٹھوں، گولہوں اور ہاتھوں کے جوڑوں کو گنٹھیا ایک بیماری ہے۔

یہ جوڑوں کی معمولی یا بڑی چوٹ سے شروع ہو سکتا ہے۔ بیماری کے ابتدائی عمل میں جسم کے پاس ان تبدیلیوں کو

ٹھیک کرنے کے وسائل ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے مرض بڑھتا ہے، جسم کی مرمت کا نظام برقرار نہیں رہ سکتا اور جوڑوں کے ٹشو ٹوٹنا شروع ہو جاتے ہیں، بشمول کارج کا پتلا ہونا، ہڈیوں کی تشکیل نو، ہڈیوں کے گاٹھ اور جوڑوں کی سوزش۔

ان تبدیلیوں کے باوجود جوڑے اب بھی بغیر کسی درد یا سختی کے عام طور پر کام کر سکتا ہے۔



گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کی خصوصیات ہیں:



- درد
- فعال خرابی
- پھوں کی کمزوری
- جوڑوں کی تناؤ
- صحت سے متعلق معیار زندگی میں کمی

گنٹھیا کی کیا وجوہات ہیں۔
گنٹھھے کی اصل وجہ ابھی تک واضح نہیں ہے، وہ خطرناک عناصر جو گنٹھیا کے خطرے کو بڑھاتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- زیادہ وزن یا موٹاپہ
- جوڑوں کی پچھلی چوٹ، جوڑوں کی سرجری یا ضرورت سے
- زیادہ جوڑوں کا استعمال
- مورثی بیماری

گنٹھیا کی تشخیص بغیر کسی ٹیسٹ کے کی جاسکتی ہے۔ اگر کوئی فرد:

- 45 سال کا ہے یا اس سے بڑا ہے۔
- اسے سرگرمی سے متعلق جوڑوں کا درد ہے اور
- اسے صبح کے وقت جوڑوں کا تناؤ نہیں ہوتا یا پھر تناؤ 30 منٹ سے زیادہ نہیں رہتا۔
- عام طور پر جوڑوں کی تکلیف وہ چوٹ کے بعد 45 سال سے کم عمر کے لوگوں میں بھی گنٹھیا کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔



فزیوتھراپسٹ گنٹھیا میں کیسے مدد کر سکتا ہے؟

ورزش گنٹھیا کا پہلا علاج ہے بہترین ورزش کے انتخاب میں آپ کی مدد کرنے کے علاوہ فزیوتھراپسٹ درد سے نجات اور ایسے مشورے دیتے ہیں جس سے آپ گنٹھیا کو کنٹرول کر سکتے ہیں وہ آپ کو جوڑوں کی حرکت اور چلنے کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ پھوں کو مضبوط بنانے میں تعلیم دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو جوڑے تبدیل کرنے کی ضرورت ہے تو آپریشن سے پہلے اور بعد میں آپ فزیوتھراپسٹ کے پاس جانے کی ضرورت ہے۔ فزیوتھراپسٹ آپ کو آپریشن سے بھرپور فائدہ اٹھانے اور اس کے بعد صحت یاب ہونے کے بارے میں مدد کرے گا۔



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER