

दौड़ना और ऑस्टियोआर्थराइटिस



सामान्य प्रश्न

बहुत से लोग सोचते हैं कि दौड़ने से हमारे जोड़ों में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण ये सवाल उठते हैं:

- क्या दौड़ने से मुझे ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) हो जाएगा?
- क्या दौड़ने से मेरे घुटने खराब हो जाएंगे?
- क्या दौड़ने से मेरे कूल्हों में चोट लगेगी?

हालांकि, सबूत बताते हैं कि दौड़ना और अन्य व्यायाम आमतौर पर जोड़ों में कार्टिलेज के लिए सुरक्षित होते हैं।



नई शोध

- कुछ शोध से पता चलता है कि मनोरंजक धावकों में गैर-धावक/ आसीन जीवन शैलीवाले लोगों और प्रतिस्पर्धी धावकों की तुलना में घुटने और कूल्हे के गठिया की घटना कम होती है।
- OA में दौड़ने की भूमिका स्पष्ट नहीं है, विशेष रूप से प्रतिस्पर्धी दौड़ में।
- दौड़ना भविष्य में होने वाली घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी से बचाव कर सकता है।
- कार्टिलेज आमतौर पर सिंगल रनिंग बाउट से ठीक हो जाता है और बार-बार एक्सपोजर के अनुकूल लगता है।



सुरक्षित रूप से कैसे दौड़ें



धीरे-धीरे शुरू करें - यदि आप दौड़ने के अभ्यस्त नहीं हैं तो केवल दो मिनट से शुरू करें और धीरे-धीरे बढ़ोतरी करें।



मांसपेशियों, रंध्र और स्नायुबंधन को मजबूत करने में मदद करने के लिए कुछ शक्ति प्रशिक्षण करें, जैसे कि स्काट और लंजेस। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आप इन्हें वजन के साथ कर सकते हैं।



यदि आपके घुटने में दर्द है जो व्यायाम करने के बाद एक घंटे से अधिक समय तक या कसरत के बाद सुबह तक बना रहता है, यह एक संकेत है कि शरीर के जोड़ अतिभारित हो सकते हैं। व्यायाम करना बंद न करें, लेकिन आप जो कर रहे हैं उसे समायोजित करें, उदाहरण के लिए छोटे और अधिक लगातार वर्कआउट पर विचार करें - 30 मिनट के लिए दौड़ने के बजाय, 2 x 15 मिनट की दौड़ करें।



उस सतह के बारे में विचार करें जिस पर आप दौड़ते हैं - एक सपाट फर्म घास की सतह या दौड़ने वाला ट्रैक आपके पैरों पर प्रभाव को कम करेगा।



कुछ अच्छी गुणवत्ता वाले आरामदायक चलने वाले जूते में निवेश करें, खासकर यदि आप कंक्रीट या डामर पर चल रहे हैं।

यदि आपको ऑस्टियोआर्थराइटिस है या होने का खतरा है, तो एक फिजियोथेरेपिस्ट आपका मार्गदर्शन कर सकता है कि कैसे दौड़ना शुरू करें या आगे बढ़ें।

व्यायाम आपके शरीर और दिमाग के लिए कई अन्य लाभ भी प्रदान करता है!



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday