

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් : මෙය සත්‍යක්ද, මිත්‍යාවක්ද?

මිත්‍යා මතය



ඔස්ටියෝආතරයිටිස් (OA) වැඩිහිටියන්ට පමණක් බලපායි

සත්‍යය

ඔබ වයසට යන විට ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වඩාත් සුලභ වුවද, එය වයස අවුරුදු විසි ගණන්වල සහ තිස් ගණන්වල පුද්ගලයන්ටද බලපෑම් එල්ල කළ හැකිය. තරුණයින් සහ තරුණ වැඩිහිටි ප්‍රජාවෙන් 50% කට ආසන්න ප්‍රමාණයකට සන්ධි ආබාධයකින් වසර 10-15 තුළ ඔස්ටියෝආතරයිටිස් තත්වය වර්ධනය වේ. මෙයින් අදහස් වන පරිදි ඔවුන්ට ඔස්ටියෝආතරයිටිස් සමඟ වැඩි කාලයක් ජීවත් වීමට සිදු වන අතර එමඟින් විශාල ආබාධිතතාවයක් සහ ජීවන තත්ත්වයේ අඩු වීමක් සිදුවිය හැකිය. මෙම හේතුව නිසා, සන්ධි ආබාධ ඇති තරුණයින්ට ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගන්නේ කෙසේදැයි දැනුවත් කළ යුතුය.

මිත්‍යා මතය



ඔස්ටියෝආතරයිටිස් රෝග විනිශ්චය කිරීමට X-කිරණ හෝ MRI පරීක්ෂණයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සත්‍යය

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් රෝග ලක්ෂණ (වේදනාව ඇතුළුව) සහ x-ray හෝ MRI පරීක්ෂණ වල දක්නට ලැබෙන ව්‍යුහාත්මක සන්ධි වෙනස්කම් අතර දැඩි සම්බන්ධයක් නොමැත. ඇතැම් පුද්ගලයින්ගේ X-කිරණ පරීක්ෂණයක් මගින් සන්ධියේ වෙනස්කම් රාශියක් පෙන්වන නමුත් ඔවුහු ඉතා සුළු වේදනාවක් අත්විඳිති. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ස්කෑන් පරීක්ෂණ වලින් ලැබෙන තොරතුරු මත ම පමණක් විශ්වාසය තැබීමේ ප්‍රයෝජනයක් නොමැති බවයි. X-කිරණ, ස්කෑන් හෝ රුධිර පරීක්ෂණ අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ සන්ධි වේදනාවට හේතු විය හැකි වෙනත් සාධක වෛද්‍යවරයාට හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට පමණි.

මිත්‍යා මතය



වැඩි වේදනාව = වැඩි හානිය

සත්‍යය

වේදනාව අත්විඳීම සංකීර්ණ විය හැකි අතර ඔබේ සන්ධියේ ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කම්වලට සෘජුව සම්බන්ධ නොවේ. දැඩි වේදනාවක් මගින් සන්ධියේ සිදුවී ඇති විශාල ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කමක් අදහස් නොකෙරේ. ඔබේ එම වේදනා අත්දැකීම එම අවස්ථාවේ චිත්තවේගයන්, මනෝභාවය, සාංකාව, ආතතිය, ප්‍රමාණවත් නොවූ හින්දු, තෙහෙට්ටුව, ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම සහ අදාළ ප්‍රදේශයේ ප්‍රදාහය මත බලපායි.

මිත්‍යා මතය



මම මොනවා කළත් මගේ ඔස්ටියෝආතරයිටිස් තත්වය තවත් හරක අතට හැරේ.

සත්‍යය

ඇවිදීම, ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම, සමතුලිත බව වැඩි දියුණු කිරීමේ ව්‍යායාම වැනි ඔස්ටියෝආතරයිටිස් හේතුවෙන් හටගන්නා වේදනාව අවම කිරීමට ඔබට කළ හැකි ධනාත්මක, ක්‍රියාකාරී දේවල් තිබේ. කාලයත් සමඟම ජනගහනයෙන් තුනෙන් එකකගේ පමණ තත්ත්වය හරක අතට හැරෙනද අනෙක් අයගේ වේදනාව හා ආබාධිත තත්වයේ දියුණුවක් දක්නට ලැබේ. බොහෝ විට මෙම රෝගීන් ඔවුන්ගේ වේදනාව සම්බන්ධයෙන් හොඳ හෝ හරක කාල පරිච්ඡේද අත්විඳිනු ඇති නමුත් එය සමස්තයක් ලෙස හරක අතට සෑම විටම හැරෙන්නේ නැත. ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා ඔබ ගේ ක්‍රියාශීලීත්වය තබා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබට මග පෙන්වනු ඇත.

මිත්‍යා මතය



ව්‍යායාම කිරීම මගේ සන්ධියට හවත් හානි කරයි.

සත්‍යය

මෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ මතය නිවැරදි වේ. ව්‍යායාම සහ චලනය ආරක්ෂිත වන අතර, එය ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වලට එරෙහි හොඳම ආරක්ෂාව සපයයි. ඒවා සන්ධි ලිහිසි ලෙස ක්‍රියා කිරීමට උපකාර කරන අතර සන්ධි නිරෝගීව තබා ගැනීමට ද ඉවහල් වේ. බොහෝ අය ඔවුන්ගේ වේදනාකාරී සන්ධි භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටින්නේ එය හරක අතට හැරෙනැයි යන බියෙනි. නමුත්, අපි අපගේ සන්ධි චලනය නොකරන විට, ඒවා වඩාත් දැඩි වන අතර මාංශ පේශීන් ද දුර්වල වේ. ඔබට සුදුසු ව්‍යායාම ගැන ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

මිත්‍යා මතය



OA යනු "සන්ධි ගෙවීමකට සහ ඉරිමකට ලක් වීම" හෝ "අස්ථියක් මත අස්ථියක් පැවතීම" යන්නයි

සත්‍යය

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් යනු භාවිතය නිසා කාලයත් සමඟ සන්ධිය ගෙවීමකට ලක් වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයක් නොවේ. ඔස්ටියෝආතරයිටිස් යනු අපගේ සන්ධිවල ඇති කාටිලේජය යථා තත්ත්වයට පත් වීමට බාධා කරන රෝගයකි. ඔස්ටියෝආතරයිටිස් නොවැළැක්විය හැකි වුවද වයසට යන සෑම අයෙක් තුළම ද වර්ධනය නොවනු ඇත.

ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වීම, සන්ධිය වටා ඇති මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීම සහ ඔබේ ඔර අඩු කර ගැනීම ඔස්ටියෝආතරයිටිස් පාලනය කිරීමට ඔබට ගත හැකි වැදගත්ම පියවරවල් වේ.

භෞතචිකිත්සකවේදියෙකුට ඔබට ගැලපෙන හොඳම ව්‍යායාම වැඩසටහන පිළිබඳව උපදෙස් දීමට හැකියාවක් ඇත.



World PT Day 2022
8 SEPTEMBER



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday