

ओस्टियोआर्थराइटिस: एक विश्वव्यापी समस्या

ओस्टियोआर्थराइटिस असक्षमताको प्रमुख कारण हो

विश्वभर का ५२



लाख मानिस लाई ओस्टियोआर्थराइटिस छ



सबै ओस्टियोआर्थराइटिस

मध्ये
लाई घुँडाको
ओस्टियोआर्थराइटिस
हुन्छ

२९१ अवस्थाहरूको विश्वव्यापी
अध्ययनमा, हिप र घुँडाको
ओस्टियोआर्थराइटिस लाई
अपाङ्गताको लागि ११ औं उच्चतम
योगदानको रूपमा स्थान दिइएको
थियो।

२०१७ मा विश्वभर
ओस्टियोआर्थराइटिस
बाट ९.लाख
अपाङ्गता संगै
बाँचिरहेका थिए



१९९० देखि २०१९ सम्म
ओस्टियोआर्थराइटिस
बाट विश्वव्यापी रूपमा
प्रभावित व्यक्तिहरूको
संख्यामा ४८% ले वृद्धि



ओस्टियोआर्थराइटिस के हो?

ओस्टियोआर्थराइटिस सबैभन्दा सामान्य जोर्नीको समस्या हो। यसले कुनै पनि चल्ने जोर्नीलाई असर गर्न सक्छ, सामान्यतया घुँडा, कम्मर र हातको जोर्नी।

ओस्टियोआर्थराइटिस एक रोग हो। यो जोर्नीमा एक सानो वा ठूलो चोट संग सुरु हुन सक्छ। रोगको प्रारम्भिक प्रक्रियामा शरीरमा यी परिवर्तनहरू मर्मत गर्ने

स्रोतहरू हुन्छन्। रोग बढ्दै जाँदा, शरीरको मर्मत प्रणालीले निरन्तरता पाउन सक्दैन र कार्टिलेज पातलो हुनु, हड्डीको आकार बदल्नु, हड्डीको गाँठो र जोर्नीको सङ्क्रमण लगायत जोर्नीका तन्तुहरू भाँचिन थाल्छन्।

यी परिवर्तनहरूको बावजूद, जोर्नी कुनै दुखाइ वा कठोरता बिना अझै पनि सामान्य रूपमा काम गर्न सक्छ।



ओस्टियोआर्थराइटिस को विशेषता:

- दुखाइ
- कार्यात्मक कमजोरीहरू
- मांसपेशी कमजोरी
- जोर्नी कठोरता
- स्वास्थ्य सम्बन्धी जीवनको गुणस्तर घट्यो

ओस्टियोआर्थराइटिसको कारण के हो?

ओस्टियोआर्थराइटिसको सही कारण अझै स्पष्ट छैन। ओस्टियोआर्थराइटिसको जोखिम बढाउने जोखिम कारकहरू निम्न छन्:

- अधिक तौल वा मोटोपन हुनु
- अघिल्लो जोर्नी चोट, जोर्नीको शल्यक्रिया र/वा जोर्नीको अत्यधिक प्रयोगको इतिहास भएको
- तपाईंको आनुवंशिकी (जस्तै ओस्टियोआर्थराइटिसको पारिवारिक इतिहास)

अनुसन्धान बिना नै ओस्टियोआर्थराइटिसको चिकित्सकीय निदान गर्न सकिन्छ यदि कुनै व्यक्ति:

- ४५ वा माथि
 - गतिविधि सम्बन्धित जोर्नी दुखाइ र
 - बिहानको जोर्नी-सम्बन्धित कठोरता वा बिहानको कडापन छैन जुन ३० मिनेट भन्दा लामो हुँदैन
- * ओस्टियोआर्थराइटिस ४५वर्ष भन्दा कम उमेरका मानिसहरूमा पनि निदान गर्न सकिन्छ, सामान्यतया एक दर्दनाक जोर्नीको चोट पछि



फिजियोथेरापीले ओस्टियोआर्थराइटिस लाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ?

व्यायाम ओस्टियोआर्थराइटिस को लागि पहिलो उपचार हो। तपाईंलाई उत्तम अभ्यासहरू छनोट गर्न मद्दत गर्नुको अतिरिक्त, फिजियोथेरापिस्टहरूले दुखाइ कम गर्ने र ओस्टियोआर्थराइटिस व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरूमा सल्लाह र शिक्षा प्रदान गर्दछन्। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको जोर्नी र तपाईंको हिड्ने, साथै तपाईंको मांसपेशीहरू लाई कसरी बलियो बनाउने भनेर सिकाउन सक्छन्।

यदि तपाईंलाई जोर्नी प्रतिस्थापन गर्न आवश्यक छ भने, तपाईंले शल्यक्रिया गर्नु अघि र पछि फिजियोथेरापिस्टहरू बाट सेवा लिन सकिन्छ। फिजियोथेरापिस्टले तपाईंलाई शल्यक्रियाबाट अधिकतम लाभ लिनको लागि तयार गर्न र शल्यक्रिया पछि राम्रोसँग निको हुन मद्दत गर्नेछ।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER