

# ઘૂંટણ ના ઘસારા ને આગળ વધતો અટકાવવો

## સાંધાનો ઘસારોએ સૌથી સામાન્ય પ્રકાર નો ઘસારો છે

ઘસારાને આગળ વધતો અટકાવવા થી તથા વહેલી તકે સારવાર લેવાથી વધારાનો બોજ ઓછો થાય છે.

આવનારા વર્ષોમાં ઘૂંટણના થતાં ઓપરેશનમાં ૯૦૦% જેટલો વધારો જોવા મળી શકે છે



ઘણા લોકોમાં સમય સાથે ઘસારો વધે છે કોઈવાર તેના અતિ તીવ્ર લક્ષણો દેખાય ત્યારે તાત્કાલિક સારવાર લેવી જરૂરી બને છે.

જો તમને ઘસારો હોય તો તમે અમુક પગલાં લઈ શકો છો જેથી તમારા જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો થશે



નિયમિત કસરત કરવાથી ઘસારો, થાપાના હાડકાનું ફ્રેક્ચર તથા ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓમાં પડી જવાની સંભાવના ઘટે છે અને ઓપરેશન કરવાની જરૂર પડતી નથી અથવા મોડું કરાવી શકાય.



## ઘસારા માટેના જોખમી પરિબલો

- પહેલાની સાંધાની ઈજા- કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિમાં (બાળક અથવા યુવાન)
- વધારે વજન/ મેદસ્વિતા: સાંધા પર તણાવ આપે છે(ખાસ કરીને મોટા સાંધા જેમકે થાપાનો સાંધો અને ઘૂંટણ) સાંધામા કડતર વધારે છે
- ઉંમર- જેમ ઉંમર વધે તેમ ઘસારો વધે છે
- સ્ત્રીઓ- ઘસારો પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં વધારે જોવા મળે છે

- વારસાગત - ઘરમાં બીજી વ્યક્તિઓને ઘસારો હોય તો પણ ઘસારો થવાની શક્યતા વધી જાય છે જોકે આના માટે કોઈ એક પ્રકારના જીન્સ જવાબદાર નથી.

સાંધાની ઈજા અને મેદસ્વીતાને નિયંત્રણમાં લઈ શકાય તેવા જોખમી કારણો છે.



## સાંધાની ઈજા

સાંધાની ઊંચા પછી સારવારમાં કસરત અને ઘસારા અંગે માહિતી પૂરી પાડવી તે મુખ્ય સારવાર છે આ બાદ ઓપરેશન કરાવવું વૈકલ્પિક છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ને જાળવી રાખવી તથા સાંધા ની આજુબાજુના સ્નાયુઓ ની તાકાત જાળવી રાખવી જરૂરી છે.

જો આપના માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારવી શક્ય હોય તો આપના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો.



## વજન ઉતારવું

વધુ વજન તથા મેદસ્વિતાને કારણે ઘસારો થવાની સંભાવના વધે છે જેથી સાંધા ઉપર વધારે તણાવ આવે છે અને સોજો પણ વધે છે.

જો શક્ય હોય તો વજન ઉતારવાથી ઘસારો થવાની સંભાવના ઘટે છે અને તેના લક્ષણોમાં ઘટાડો થાય છે.

પકિલો અથવા ૫%

વજન ઘટાડવું

૯૦%

છ વર્ષ પછી ઘૂંટણની તકલીફો થવાની ઓછી શક્યતા



## ઘૂંટણની ઈજાને અટકાવવી

આપના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વ્યક્તિગત કસરત ની રૂપરેખા બનાવડાવો, આમ કરવાથી ઘૂંટણની ઈજા થવાનું જોખમ ૫૦% સુધી ઘટે છે અને ઘૂંટણ નો ઘસારો અટકે છે.

જો આપ કોઈ રમત-ગમતમાં ભાગ લેતા હોય તો આપના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પાસે ઈજાને અટકાવવા અંગે સલાહ લો અને રમતને લગતી કસરતો ઉમેરાઓ.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday