

# ઘસારો: હકીકત કે ગેરમાન્યતા?

ગેરમાન્યતા



ઘસારો ખાલી વૃદ્ધ લોકોને થાય છે.

**હકીકત**

ઘસારો સામાન્ય રીતે વધતી ઉંમર સાથે થાય છે તેમ છતાં પણ તે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષના લોકો ને પણ અસર કરે છે. ૫૦% જેટલા યુવાનો અને મધ્યમ વયના લોકોમાં સાંધાની ઇજા પછી દસથી પંદર વર્ષમાં ઘસારાના લક્ષણો શરૂ થાય છે. તે દર્શાવે છે કે તેઓએ ઘસારા સાથે લાંબા સમય સુધી જીવવું પડશે, જે વધારે પડતી નિષ્ક્રિયતા માં પરિણમે છે અને જીવનની ગુણવત્તામાં ઘટાડો કરે છે. આ કારણોસર સાંધાની ઇજાવાળા યુવાનોને કેવી રીતે અસ્થિ વા ને થતો અટકાવી શકાય એ સમજાવવું જરૂરી છે

ગેરમાન્યતા



ઘસારાનું નિદાન કરવા માટે મને એક્સ-રે અથવા એમ આરઆઈની જરૂર છે.

**હકીકત**

ઘસારા ના લક્ષણો ( દુઃખાવા સાથે) અને એક્સ-રે અથવા એમ આરઆઈ સ્કેન પર જોવા મળતા સાંધાના ફેરફારો વચ્ચે કોઈ મજબૂત સંબંધ નથી. ક્યારેક તો કેટલાક લોકોમાં એક્સ રે જોવા મળતા ફેરફારો બહુ જ વધારે હોય છે. પરંતુ, તેઓને બહુ જ થોડો દુઃખાવો અનુભવાય છે. જે સમજાવે છે કે એક્સ રે સ્કેનમાંથી મળેલી માહિતી પર આધાર રાખવો બિનઉપયોગી બની શકે છે. એક્સ રે લોહીની તપાસો એ ખાલી ડોક્ટર માટે જ જરૂરી છે જેનાથી સાંધાના દુખાવા ના બીજા કારણોને રદ કરી શકાય.

ગેરમાન્યતા



વધારે દુખાવો = વધારે સાંધાને હાની

**હકીકત**

દુઃખાવાનો અનુભવ એ જટલ છે અને તમારા સાંધામાં થતા ફેરફારો સાથે તેનો કોઈ સીધો સંબંધ નથી. વધારે દુઃખાવો એટલે એવું નહીં કે વધારે સાંધાને હાની.

તમારા દુખાવાના અનુભવો એ તમારી લાગણીઓ, મૂડ, ચતિા, તણાવ, નબળી ઊંઘ, થાક, કાર્ય કરવાની ક્ષમતા અને તે જગ્યાએ અનુભવાતી બળતરાથી પ્રભાવિત થાય છે.

ગેરમાન્યતા



હું કશું પણ કરી લઉં, પણ મારા ઘસારા ના લક્ષણો વધારે ખરાબ થાય છે.

**હકીકત**

કેટલીક સકારાત્મક અને સક્રિય વસ્તુઓ છે જે તમને ઘસારાના દુખાવામાં મદદ રૂપ થઈ શકે છે, જેમ કે ચાલવું, સ્નાયુ મજબૂત કરવા અને સંતુલિત કસરત. માત્ર ત્રીજા ભાગના લોકોને લાંબા સમયગાળે સાંધો વધુ ખરાબ થાય છે, જ્યારે કેટલાકને દુખાવામાં અને નષ્ટિકરિતામાં સુધારો જોવા મળે છે. મોટાભાગના લોકો લાંબા દુઃખાવાના સમયગાળાનો અનુભવ કરશે જ્યારે તેમનો દુખાવો વધુ સારો કે ખરાબ હોય, પરંતુ તે સ્થિતિ એકંદરે વધુ ખરાબ થતી નથી. તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને કેવી રીતે રહેવું તે અંગે માર્ગદર્શન આપી શકશે.

ગેરમાન્યતા



કસરત મારા સાંધાને વધુ નુકસાન પહોંચાડશે.

**હકીકત**

આનાથી વિરુદ્ધ એ સાચું છે. કસરત અને હલનચલન સુરક્ષિત છે અને ઘસારા સામે શ્રેષ્ઠ સંરક્ષણ છે. તેઓ લુબ્રિકેટ તરીકે કામ કરે છે અને સાંધાને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. ઘણા લોકો તેમના દુખાવાના સાંધાને વધુ ખરાબ કરવાના ડરથી તેનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળે છે પરંતુ, જ્યારે આપણે આપણા સાંધાનું હલન ચલન નથી કરતા, ત્યારે તે વધુ જકડાય જાય છે અને સ્નાયુઓ નબળા થઈ જાય છે. તમારા માટે યોગ્ય પ્રકારની કસરત વિશે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની સલાહ લો.

ગેરમાન્યતા



ઘસારોએ “હાડકા પર હાડકું” ઘસાવાની પ્રક્રિયા

**હકીકત**

ઘસારો સમય જતાં સાંધાના “વધુ ઉપયોગ”ને કારણે થતું નથી. ઘસારો એ આપણા સાંધામાં કાસ્થિ ના ફેરફારો કરે છે. ઘસારો અનિવાર્ય નથી અને દરેક વ્યક્તિની ઉંમર પ્રમાણે તેનો વધારો થતો નથી.

શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું, સાંધાની આસપાસના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા અને વજન ઘટાડવું, જો તમને જરૂર હોય તો, તમારા ઘસારાને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતો કરી શકો છો.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ કસરતો ની યાદી વિશે સલાહ આપી શકશે.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)