

અક્ષીય સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ

અક્ષીય સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ રોગ એ સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસનો એક પ્રકાર છે - તે એક પ્રકારનો વા છે, જે સામાન્ય રીતે કરોડરજ્જુને અસર કરે છે. અક્ષીય સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ રોગ એ એક સાંધા ના સોજા ની સ્થિતિ છે જે મુખ્યત્વે કરોડરજ્જુ અને નિતંબના હાડકાં, સાંધા અને તેને લગતા પટ્ટા પર અસર કરે છે, જે દુખાવો, સોજો અને જકડામણ જેવા લક્ષણો અનુભવાય છે. તે પડતર, આંખમાં સોજો અને કરોડરજ્જુથી દૂર અન્ય સાંધાઓમાં લક્ષણોનું કારણ પણ બની શકે છે. અક્ષીય એસપીએનો સામાન્ય એન્ડોલોજિંગ સ્પોન્ડિલાઇટિસ (એએસ) છે.

અક્ષીય સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ રોગ અને વા સામાન્ય રીતે કિશોરાવસ્થાના અંતમાં અથવા ૨૦ના દાયકાની શરૂઆતમાં શરૂ થાય છે, તે પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં સમાન રીતે છે.

અક્ષીય સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ રોગ ના લક્ષણો

નિતંબ અને પીઠમાં દુખાવોએ અક્ષીય એસપીએના મુખ્ય લક્ષણો છે. તે ખાસ કરીને તે સ્થળોને અસર કરે છે જ્યાં કરોડરજ્જુર અને/અથવા તેને લગતા પટ્ટાઓ જે હાડકામાં જોડાય છે. સૌથી સામાન્ય રીતે નિતંબ સાંધાને અસર કરે છે. અક્ષીય એસપીએના અન્ય લક્ષણો અને ચિહ્નોમાં સમાવેશ થાય છે

- પીઠ, નિતંબ, મધ્ય-પીઠ અથવા ગરદનમાં દુખાવો અને જકડામણ
- દુખાવો અને જકડામણ સામાન્ય રીતે રાત્રે અથવા લાંબા સમય સુધી આરામ કર્યા પછી વધુ ખરાબ થાય છે
- દુખાવો અને જકડામણ જે પ્રવૃત્તિ સાથે સુધરે છે
- સાંધામાં દુખાવો અને અંગોમાં સોજો, જે જુદી જુદી બાજુઓ પર હોઈ શકે છે અને ફરતા હોઈ શકે છે
- આંગળીઓ અને/અથવા અંગૂઠાનો સોજો
- લક્ષણો સાથે રાત્રે જાગવું, ખાસ કરીને મધ્ય રાત્રે



- લક્ષણો જેવાકે સાંધામાં સોજો અથવા બળતરામાં રાહત આપે તેવી દવાઓ
- વારંવાર થતી કડતર, દા.ત. એડીના પાછળના ભાગનો દુખાવો, કોણીનો દુખાવો, ઢાંકણી નો દુખાવો, પગનાં તળિયામાં દુખાવો
- કામ, ઘર અને મનોરંજનની રુચિઓ સહિત રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો
- થાક
- આંખો, ચામડી, અને પાચન તંત્ર સહિત અન્ય અવયવો પણ ચાલુ બળતરાથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે.

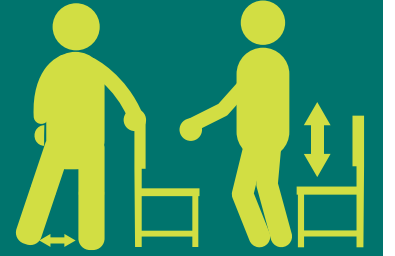
ફિઝિયોથેરાપીની ભૂમિકા

અક્ષીય એસપીએ ધરાવતા લોકોને વ્યક્તિગત, સંરચિત કસરત કાર્યક્રમ શરૂ કરવા માટે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટનો સંદર્ભ લેવો જોઈએ, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થવો જોઈએ:

- કરોડરજ્જુ અને અન્ય સંયુક્ત ગતિશીલતાની કસરતો, જેમાં સ્ટ્રેચિંગ અને વિવિધ શરીરની મુદ્રાઓની કસરતનો સમાવેશ થાય છે
- સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાની કસરતો
- ઊંડા શ્વાસની કસરત
- એરોબિક કસરત

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ આના પર પણ સલાહ આપશે:

- સ્થિતિ વિશેની સમજ
- પોતાની પરિસ્થિતિનું નિવારણ કેવી રીતે કરવું
- દુખાવાનો સામનો
- પ્રવૃત્તિઓમાં સમય આપવો
- કાર્ય અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં પુનઃસંકલન
- સ્વસ્થ વર્તણૂકો અપનાવવા માટે સમર્થન
- સામાન્ય રોગોનું સંચાલન - કાંડામાં દુખાવો, હડકાનું ધોવાણ



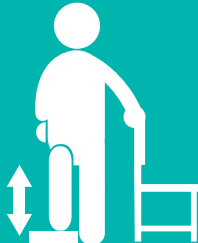
નિયત કસરત

ચોક્કસ નિયત કસરત યોજના કે જે તમને અનુરૂપ છે તે કરોડરજ્જુની સુગમતા, આખા શરીરની સુગમતા જાળવવામાં અને પીડા ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમને દુખાવો થતો હોય ત્યારે પણ, તમને અનુકૂળ હોય તેવા સ્તરે કસરત કરવાનું ચાલુ રાખવાથી નોંધપાત્ર લાભ થાય છે.

શા માટે અક્ષીય એસપીએ સાથે કસરત કરો

દવા ઉપરાંત, અક્ષીય એસપીએના સંચાલનમાં નિયમિત કસરત મહત્વપૂર્ણ છે વ્યાયામ કરશે:

- તમને આગળ વધવામાં મદદ કરે છે
- મહત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ કરવામાં તમારી મદદ કરો
- દુખાવો અને જકડામણ ઘટાડે છે
- સ્નાયુઓ અને સાંધાઓને મજબૂત કરો
- હૃદય અને ફેફસામાં સુધારો
- થાક ઓછો કરવામાં અને ઊંઘને પૂરી કરવામાં મદદ કરે છે



ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અક્ષીય એસપીએ ધરાવતા લોકોને પીડાનું સંચાલન કરવામાં અને રોજિંદા કામ, ઘર અને મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગીદારી જાળવવામાં મદદ કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.



World
PT Day
2023

૮ સપ્ટેમ્બર



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday