

# অস্টিওআর্থ্রাইটিস একটি বৈশ্বিক সমস্যা

ওএ হলো শারীরিক অক্ষমতার অন্যতম প্রধান কারণ।

 বিশ্বজুড়ে ৫২০ মিলিয়ন মানুষ অস্টিওআর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত



অস্টিওআর্থ্রাইটিসে মোট আক্রান্তের প্রায় ৬০ শতাংশ রোগীর হাঁটুতে এটি হয়।

প্রতিবন্ধীতার জন্য দায়ী ২৯১টি কন্ডিশনের উপর পরিচালিত বিশ্বব্যাপী একটি সমীক্ষায় নিতম্ব ও হাঁটুর অস্টিওআর্থ্রাইটিস ১১ তম স্থান পেয়েছে।



অস্টিওআর্থ্রাইটিস থেকে প্রতিবন্ধীতার ইতিহাস ২০১৭ সাল পর্যন্ত ৯.৬ মিলিয়ন বছর।

১৯৯০ থেকে ২০১৯ সাল পর্যন্ত বিশ্বব্যাপী ওএ দ্বারা আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা ৪৮% বৃদ্ধি পেয়েছে



## অস্টিওআর্থ্রাইটিস কি?

ওএ হল সবচেয়ে সাধারণ অস্থিসন্ধির রোগ। হাঁটু, নিতম্ব এবং হাত সহ এটি যেকোনো চলনযোগ্য জয়েন্টকে প্রভাবিত করতে পারে।

ওএ একটি রোগ। এটি জয়েন্টে একটি ছোট বা বড় কোন আঘাত দিয়ে শুরু হতে পারে। রোগ প্রক্রিয়ার প্রথম দিকে শরীরের এই পরিবর্তনগুলো মেরামত করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা থাকে। রোগের বিকাশের সাথে সাথে, শরীরের মেরামত ব্যবস্থা ঠিক রাখতে পারে না এবং জয়েন্ট টিস্যুগুলো ভেঙ্গে যেতে শুরু করে, যার মধ্যে তরুণাস্থি পাতলা হয়ে যাওয়া, হাড়ের পুনঃনির্মাণ, হাড়ের পিণ্ড এবং জয়েন্টের প্রদাহ অন্তর্ভুক্ত।

এই পরিবর্তন সত্ত্বেও, জয়েন্ট দীর্ঘদিন স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে পারে, কোন ব্যথা বা শক্ততা ছাড়াই।



ওএ চিহ্নিত করা হয়:

- ব্যথা
- কার্যকরী প্রতিবন্ধকতা
- পেশীর দুর্বলতা
- জয়েন্টের দৃঢ়তা
- স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জীবন মানের হ্রাস

## ওএ এর কারণ কি?

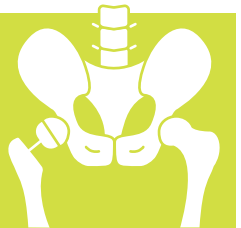
ওএ এর সঠিক কারণ এখনও স্পষ্ট নয়। ওএ এর ঝুঁকি বাড়ায় এমন কয়েকটি কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা
- পূর্ববর্তী জয়েন্টে আঘাত, জয়েন্ট সার্জারি এবং/অথবা জয়েন্টের অতিরিক্ত ব্যবহারের ইতিহাস
- আপনার জেনেটিক্স (যেমন ওএ এর পারিবারিক ইতিহাস)

কোন রকম তদন্ত ছাড়াই ওএ ক্লিনিক্যালি নির্ণয় করা যেতে পারে যদি একজন ব্যক্তি:

- ৪৫ বা তার বেশি\* এবং
- কার্যকলাপ সম্পর্কিত জয়েন্টে ব্যথা আছে এবং
- হয় সকালের জয়েন্ট-সম্পর্কিত দৃঢ়তা নেই বা সকালের দিকে অস্থিসন্ধির জড়তা আছে, যা ৩০ মিনিটের বেশি স্থায়ী হয় না

\* ওএ ৪৫ বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যেও নির্ণয় করা যেতে পারে, সাধারণত আঘাতজনিত জয়েন্টে আঘাতের পরে



## কিভাবে ফিজিওথেরাপি ওএ এর ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে?

ব্যায়াম হল ওএ এর প্রথম লাইনের চিকিৎসা। আপনাকে সর্বোত্তম ব্যায়াম বেছে নিতে সাহায্য করার পাশাপাশি, ফিজিওথেরাপিস্টরা ব্যথা উপশম এবং ওএ পরিচালনার উপায় সম্পর্কে পরামর্শ এবং শিক্ষা প্রদান করে। তারা আপনাকে শেখাতে পারে কিভাবে আপনার জয়েন্ট নড়াচড়া এবং আপনার হাঁটা উন্নতি করতে হয়, সেইসাথে কিভাবে আপনার পেশীকে শক্তিশালী করতে হয়।

আপনার যদি জয়েন্ট প্রতিস্থাপনের প্রয়োজন হয়, তাহলে অপারেশনের আগে এবং পরে আপনি একজন ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে দেখা করতে পারেন। ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে সার্জারি থেকে সর্বোচ্চ সুবিধা পেতে প্রস্তুত করতে সাহায্য করবে এবং অস্ত্রোপচারের পর ভালোভাবে পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করবে



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER