

# વા શું છે?

**ક્ષણિક અથવા લાંબા સમય સુધી થતા સાંધાના સોજા ને વા કહેવાય.** દુખાવો, સોજો, જકડામણ અને થોડા લલાશ પડતી ચામડી એ સામાન્ય લક્ષણો છે જેના લીધે કાર્ય અને ક્ષમતામાં ઘટાડો થાય છે. વાના એક નહીં પણ વિવિધ પ્રકારો છે.

**તે તમામ ઉંમરના લોકોને અને શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરી શકે છે** - જેમાં બાળકો, કિશોરો અને રમતવીરોનો સમાવેશ થાય છે. વૃદ્ધ લોકોમાં વાના કેટલાક સ્વરૂપો વધુ સામાન્ય છે.

તમને ગમે તે પ્રકારનો વા હોય, શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની આદતો પસંદ કરવાથી તમને હંમેશા સક્રિય રહેવામાં મદદ કરશે અને તમારા માટે જરૂરી હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓમાં કરવામાં સક્ષમ બનાવશે.

વા હરવા ફરવામાં અને રોજિંદી ક્રિયાઓને મુશ્કેલ બનાવે છે. જેના લીધે લોકોની કામ કરવાની, સામાજિક અને નવરાશની પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતાને પર અસર થઈ શકે છે. સંધિવા સામાન્ય રીતે હતાશા અથવા ચિંતા સાથે સંકળાયેલા છે.

**વાના લક્ષણો અઠવાડિયે અઠવાડિયે અને દરરોજ પણ બદલાઈ શકે છે. જો કે, યોગ્ય સારવાર અને સલાહ સાથે તમે તમારા લક્ષણોને નિયંત્રિત કરી શકો છો અને સારી રીતે જીવી શકો છો.**



## વા ના પ્રકારો

વાના ઘણા પ્રકારો છે. કેટલાક સૌથી સામાન્ય પ્રકારો જેમ કે:



અસ્થિવા



વાતરોગ



સંધિવા



બાળકોમાં થતો વા



સ્પોન્ડિલોઆર્થરાઇટિસ (અક્ષીય સ્પોન્ડિલોઆર્થરાઇટીસ અને સોરીયાટીક સંધિવા)

## વાના લક્ષણો

વા લોકોને જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે અને દરેક સ્થિતિના ચોક્કસ લક્ષણો હોય છે. જો કે, કેટલાક સામાન્ય લક્ષણો છે:

- સાંધાનો દુખાવો
- જકડામણ (ખાસ કરીને વહેલી સવારે)
- બળતરા (સોજો)
- અસરગ્રસ્ત સાંધાની ચામડી પર ગરમાટ અથવા લાલાશ
- નબળા સ્નાયુઓ



ચોક્કસ પ્રકારના વાઓમાં એવા લક્ષણો હોઈ શકે છે જે તમારા સાંધા સાથે સીધા સંબંધિત નથી:

- અસહ્ય દુખાવો
- અસહ્ય થાક
- ચામડી પર ભીંગડા વળવા કે ખંજવાળ આવવી (સોરાયિસિસ)
- આંગળી અથવા અંગૂઠાના નખમાં ફેરફાર
- ચકામા પડવા
- તાવ આવવો
- વજનમાં ઘટાડો થવો
- લક્ષણો કે જે આંખો, હૃદય, ફેફસાં અને ચેતાઓ સહિત અન્ય શરીરના ભાગોને અસર કરે છે



## ફિઝિયોથેરાપી કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

જ્યારે તમને વા હોય ત્યારે સક્રિય રહેવું અને હરતા-ફરતા રહે રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ એ વિવિધ-શાખાકીય ટીમનો ભાગ છે જે તમને તમારા વાના લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમારી સ્થિતિ અને કાર્યક્ષમતાઓનું મૂલ્યાંકન કરી શકશે અને કેવી રીતે સક્રિય રહેવું અને તમારા લક્ષણોને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરશે. તેમજ, તે અંગે માર્ગદર્શન આપી શકશે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારી સાથે અને તમારી આરોગ્યની સંભાળ લેતા ડોક્ટરો સાથે વાતચીત કરીને તમારા માટે શું મહત્વનું જરૂરી છે તે પ્રમાણે યોગ્ય આ રૂપરેખાઓમાં નીચેના નો સમાવેશ થાય છે જેમ કે:

- તમારી જરૂરિયાત પ્રમાણેની કસરતનો કાર્યક્રમ
- તમારી શક્તિ સહનશીલતા અને ફરવા ફરવાની ક્રિયાઓમાં સંતુલન
- તમને આરામ અને પ્રવૃત્તિ વચ્ચે સંતુલન શોધવામાં મદદ કરે
- તમને મદદરૂપ જીવનશૈલી પસંદગીઓ ઓળખવામાં મદદ કરે
- દુખાવો, સોજો અને જકડામણને નિયંત્રિત રાખવા માટે મદદરૂપ થાય
- કામ અને ઘરની પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફાર કરવામાં તમને મદદ કરે
- તમારી સરખી રીતે તપાસ કરશે અને ડોક્ટરો, મનોવૈજ્ઞાનિકો, વ્યવસાયિક થેરાપિસ્ટ અને અન્ય આરોગ્ય ને લગતા ડોક્ટરો ની ટીમ પાસેથી સંભાળ મેળવવામાં તમને મદદ કરશે



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World  
PT Day  
2023

૮ સપ્ટેમ્બર