

# گنٹھیا (اوسٹیو آرتھرائٹس): حقیقت اور غلط فہمی

غلط فہمی



گنٹھیا صرف بوڑھے لوگوں کو ہوتا ہے

حقیقت

اگرچہ گنٹھیا بڑھتی عمر کے ساتھ ہوتا ہے لیکن یہ لوگوں کو بیس اور بیس دہائی میں بھی متاثر کر سکتا ہے اور کرتا ہے جوڑوں کی چوٹ کے 10-15 سال کے اندر 50% بالغ نوجوان گنٹھیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ انہیں گنٹھیا کے ساتھ زندگی گزارنی پڑتی ہے جس کے نتیجے میں ان کو معذوری اور زندگی کے معیار میں کمی کا سامنا ہو سکتا ہے اسی وجہ سے جوڑوں کی چوٹ والے نوجوانوں کو یہ سکھانے کی ضرورت ہے کہ گنٹھیا کے بڑھتے ہوئے خطرے کو کیسے کم کیا جائے۔

غلط فہمی



گنٹھیا کی تشخیص کے لیے ایکس رے یا ایم آر آئی کی ضرورت ہے۔

حقیقت

گنٹھیا کی علامات اور ایکس رے یا ایم آر آئی کے سکینوں میں دیکھی جانے والی جوڑوں کی ساخت میں تبدیلیوں میں کوئی تعلق نہیں ہے اصل میں کچھ لوگوں کے ایکس رے میں جوڑوں کی بہت سے تبدیلیاں نظر آنے کے باوجود ان کو بہت کم درد ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ صرف سکین یا ایکس رے پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا۔ خون کے نمونے سکین یا ایکس رے کی ضرورت صرف تب ہوتی ہے جب ڈاکٹر جوڑوں کے درد کی وجہ جاننا چاہتا ہو۔

غلط فہمی



زیادہ درد زیادہ نقصان

حقیقت

درد کا برداشت کرنا بہت مشکل ہے لیکن اس کا جوڑوں کی ساختی تبدیلیوں سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے۔ زیادہ درد کا تعلق جوڑوں میں زیادہ ساختی تبدیلیوں سے نہیں ہے۔ آپ کے جذبات، تاثرات، پریشانی، نیند کی کمی، تھکن، کام کی نوعیت اور مخصوص جگہ پر سوزش آپ کی درد کی شدت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

غلط فہمی



میں جو بھی کروں میرا گنٹھیا بڑھتا جائے گا۔

حقیقت

گنٹھیا سے منسلک درد سے نجات کے لیے آپ مندرجہ ذیل مثبت فعال چیزیں کر سکتے ہیں جیسا کہ چلنا اور ورزش کرنا، صرف ایک تہائی لوگ وقت کے ساتھ بدتر ہوتے جاتے ہیں۔ اور کچھ لوگوں کو درد اور معذوری میں بہتری نظر آتی ہے۔ کچھ لوگوں میں درد کبھی بہتر اور کبھی بدتر ہو جاتا ہے لیکن مجموعی طور پر خراب نہیں ہوتا۔ آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کی رہنمائی کر سکے گا کہ آپ کو کس طرح متحرک رہنا ہے۔

غلط فہمی



ورزش میرے جوڑوں کو مزید خراب کر دے گی۔

حقیقت

اس کے برعکس سچ ہے۔ ورزش اور نقل و حرکت محفوظ ہیں اور گنٹھیا کے خلاف بہترین دفاع ہیں۔ وہ مشترکہ چکنا کرنے والے مواد کے طور پر کام کرتے ہیں اور جوڑوں کو صحت مند رکھتے ہیں مدد کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ اپنے درد ناک جوڑوں کو اس کے مزید خراب ہونے کے خوف سے استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ لیکن جب ہم اپنے جوڑوں کو حرکت نہیں دیتے تو وہ زیادہ سخت ہو جاتے ہیں اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اپنے فزیو تھراپسٹ سے ورزش سیکھیں۔

غلط فہمی



گنٹھیا ٹوٹ پھوٹ ہے یا ہڈی پر ہڈی

حقیقت

گنٹھیا ایک بیماری ہے جو ہمارے جوڑوں میں ٹوٹ پھوٹ اور کارٹیج کے خود کو ٹھیک کرنے کے طریقے ہیں مداخلت کرتا ہے۔ گنٹھیا ناگزیر نہیں ہے اور نا ہی عمر گزرنے کے ساتھ ہر کوئی اس میں مبتلا ہوتا ہے۔

جسمانی طور پر متحرک رہنا، جوڑوں کے آس پاس کے پٹھوں کو مضبوط کرنا، اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ اپنے گنٹھیا کو ٹھیک کرنے کے لیے اہم چیزیں کر سکتے ہیں ایک فزیو تھراپسٹ آپ کے بہترین ورزش کے پروگرام کے بارے میں مشورہ دے سکے گا۔



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday