

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළැක්වීම

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් යනු වඩාත්ම සුලභ ආතරයිටිස් වර්ගයයි.

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් හේතුවෙන් හටගන්නා ප්‍රබල බලපෑම් වල වර්ධනය නැවැත්වීම සඳහා ඔස්ටියෝආතරයිටිස්ට වැළැක්වීමේ මුල් කාලීන ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඉදිරි දශක කිහිපය තුළ දණහිස් ආදේශන ශල්‍යකර්ම සඳහා ඇති ඉල්ලුමේ ඉහළ වැඩිවීමට ලෝකය මුහුණ දී සිටින අතර සමහර රටවල් වල එය 900% කින් පමණ ඉහළ යනු ඇත.



සමහර පුද්ගලයින් සඳහා, ඔස්ටියෝආතරයිටිස් කාලයන් සමඟ නරක අතට හැරේ, එබැවින් ඔබේ රෝග ලක්ෂණ මුලින් ම ආරම්භ වන විට උපකාර ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

ඔබට දැනටමත් ඔස්ටියෝආතරයිටිස්ට හේතුවෙන් පීඩා විදින්නේ නම්, එය නරක අතට හැරීම වැළැක්වීමට සහ ඔබේ ජීවන රටාව සහ යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට ගත හැකි පියවර තිබේ.



දිනපතා ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔස්ටියෝආතරයිටිස්, උකුල් අස්ථි බිඳීම්, වැඩිහිටියන්ගේ වැටීමේ අවදානම අඩු කරන අතර ශල්‍යකර්මයක් සිදු කිරීමේ අවශ්‍යතාවය වළක්වා ගැනීමට හෝ ප්‍රමාද කිරීමට හැකිය.



ඔස්ටියෝආතරයිටිස්ට සදහා අවදානම් කාඩක

- **පෙර සිදු වූ සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ:** ඕනෑම වයසකදී (ළමයෙකු හෝ තරුණ වැඩිහිටියෙකු ලෙස)
- **අධික බර/තරබාරුකම:** සන්ධි (විශේෂයෙන් උකුල සහ දණහිස වැනි බර උසුලන සන්ධි) මත අධික පීඩනයක් ඇති කරන අතර සන්ධි ප්‍රදාහය වැඩි කරයි.
- **වයස:** ඔබ වයසට යන විට ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළඳීමේ අවදානම වැඩි වේ
- **කාන්තාවන් වීම:** ඔස්ටියෝආතරයිටිස් පිරිමි පුද්ගලයන්ට වඩා කාන්තාවන් තුළ බහුලව දක්නට ලැබේ

- **පවුල් ඉතිහාසය:** අධ්‍යයනයන් මගින් ඊට වගකිවයුතු ජානය හඳුනාගෙන නොමැති වුවද, එක් පරම්පරාවකින් තවත් පරම්පරාවකට ඔස්ටියෝආතරයිටිස් සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානමක් ඇත

වඩාත් ම වලක්වාගත හැකි අවදානම් කාඩක වන්නේ සන්ධි වල ඇතිවන තුවාල සහ තරබාරුකමයි.



සන්ධි තුවාල

සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ ඇති වීමෙන් පසු, ඔබට ශල්‍යකර්මයක් අවශ්‍යද නැද්ද යන්න නොසලකා, ව්‍යායාම විකිත්තාව (සහ රෝගී අධ්‍යාපනය) ඇතුළත් පුනරුත්ථාපනය ප්‍රතිකාරයේ පළමු පියවර විය යුතුය.

නිර්දේශිත ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් නැවත කිරීම සහ සන්ධි ආබාධයකින් පසු සන්ධිය අවට මාංශ පේශීන් ශක්තිමත්ව තබා ගැනීම වැදගත් වේ. ඔබේ ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් හෝ ඔබේ රැකියාවට හෝ විනෝදාස්වාදයට අදාළ වෙනත් ආර්ථික කාර්යයන් කිරීමට ඔබට අපහසු නම්, භෞතචිකිත්සකවරයකු හමුවී ඒවා පහසු කිරීම සඳහා විශේෂිත අහසාස ගැන සාකච්ඡා කරන්න.



බර අඩු කර ගැනීම

අධික බර හෝ තරබාරුකම ඔබේ සන්ධි මත අමතර ආතතියක් ඇති කිරීමෙන් සහ ඔබේ සන්ධිවල ප්‍රදාහය වැඩි කිරීමෙන් ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වර්ධනය වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. සුදුසු ලෙස බර අඩු කර ගැනීම පුද්ගලයෙකුගේ ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වර්ධනය වීමේ අවදානම අඩු කිරීමට උපකාර වන අතර දැනටමත් ඔස්ටියෝආතරයිටිස් ඇති පුද්ගලයින්ගේ රෝග ලක්ෂණ වලින් අත්මිදීම පහසු කළ හැකිය.



සන්ධි ආශ්‍රිත තුවාල වැළැක්වීම

ඔබේ පෞද්ගලික පුහුණු වැඩසටහනක් ගොඩනැගීම පිළිබඳව භෞතචිකිත්සකවරයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කරන්න, මෙය දණහිසේ තුවාල වීමේ අවදානම 50% දක්වා අඩු කළ හැකි අතර ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළැක්වීමට උපකාරී වේ.

ඔබ දැනටමත් බොහෝ ක්‍රීඩා වල නිරත වන්නේ නම්, අනතුරු වළක්වා ගන්නේ කෙසේද සහ ක්‍රීඩාවට සුදුසු, විශේෂිත වූ ශක්ති වර්ධන පුහුණුවක් ඇතුළත් කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීමට භෞතචිකිත්සකවරයකු සම්බන්ධ කර ගන්න.



World PT Day 2022
8 SEPTEMBER



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday