

অস্টিওআর্থ্রাইটিসের প্রতিরোধ

অস্টিওআর্থ্রাইটিস হল আর্থ্রাইটিসের সবচেয়ে সাধারণ প্রকরণ

অস্টিওআর্থ্রাইটিস (ওএ) এর ক্রমবর্ধমান বোঝা বন্ধ করার জন্য প্রতিরোধ এবং প্রাথমিক চিকিৎসা গুরুত্বপূর্ণ।

আসন্ন দশকগুলোতে বিশ্ব হাঁটু প্রতিস্থাপনের অস্ত্রোপচারের চাহিদার তীব্র বৃদ্ধির সম্মুখীন হচ্ছে, কিছু দেশ ৯০০% বৃদ্ধির পূর্বাভাস দিয়েছে।



কিছু লোকের জন্য, ওএ সময়ের সাথে খারাপ হয়ে যায়, এই কারণেই আপনার লক্ষণগুলো যখন প্রথম শুরু হয় তখন তার জন্য সাহায্য পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি যদি আপনার ইতিমধ্যেই ওএ থাকে, তবে এটিকে আরও খারাপ হওয়া থেকে থামাতে এবং আপনার জীবন ও সুস্থতার মান উন্নত করতে আপনি এখনই কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন।



নিয়মিত ব্যায়াম আপনার ওএ, হিপ ফ্ল্যাকচার, বয়স্কদের পতনের ঝুঁকি কমায় এবং অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন প্রতিরোধ বা বিলম্ব করতে পারে।



অস্টিওআর্থ্রাইটিসের ঝুঁকির কারণ

- পূর্ববর্তী জয়েন্টে আঘাত: যেকোনো বয়সে (শিশু বা অল্প বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক সহ)
- অতিরিক্ত ওজন/স্থূলতা: জয়েন্টগুলোতে (বিশেষ করে ওজন বহনকারী জয়েন্ট যেমন নিতম্ব এবং হাঁটুতে) চাপ দেয় এবং জয়েন্টের প্রদাহ বাড়ায়
- বয়স: আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ওএ এর ঝুঁকি বাড়ে
- একজন মহিলা হওয়া: পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে ওএ বেশি দেখা যায়

- পারিবারিক ইতিহাস: ওএ পরিবারে চলতে পারে, যদিও গবেষণা অনুযায়ী কোনো একক জিন দায়ী নয়

সবচেয়ে পরিবর্তনযোগ্য ঝুঁকির কারণ হল অস্থিসন্ধির আঘাত এবং স্থূলতা



জয়েন্টে আঘাত

জয়েন্ট ইনজুরির পরে, এক্সারসাইজ থেরাপি (এবং রোগীর শিক্ষা) জড়িত পুনর্বাসন আপনার অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হোক বা না হোক, চিকিৎসার প্রথম লাইন হওয়া উচিত।

শারীরিক ক্রিয়াকলাপের প্রস্তাবিত স্তরে ফিরে আসা এবং আঘাতের পরে জয়েন্টের চারপাশের পেশীগুলোকে শক্তিশালী রাখা গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বা আপনার চাকরি বা বিনোদনের সাথে সম্পর্কিত অন্যান্য শারীরিক কাজগুলো বাড়ানোর জন্য আপনার অসুবিধা হয় তবে এ ব্যাপারগুলো সহজ করতে নির্দিষ্ট ব্যায়াম সম্পর্কে একজন ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।



ওজন কমানো

অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা আপনার জয়েন্টগুলোতে অতিরিক্ত স্ট্রেস রেখে এবং আপনার জয়েন্টগুলোতে প্রদাহ বাড়িয়ে ওএ হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। উপযুক্ত হলে, ওজন কমানো একজন ব্যক্তির ওএ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে এবং যাদের ইতিমধ্যেই ওএ আছে তাদের লক্ষণগুলো উন্নত করতে পারে।

৫ কেজি
বা ৫%



ওজন কমানো

=

৯০%

৬ বছর পর
হাঁটু সম্পর্কিত
অভিযোগের
সম্ভাবনা কম



অস্থিসন্ধির আঘাত প্রতিরোধ

একটি স্বতন্ত্র প্রশিক্ষণ প্রোগ্রাম তৈরি করার বিষয়ে একজন ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন, এটি হাঁটুর আঘাতের ঝুঁকি ৫০% পর্যন্ত কমাতে পারে এবং ওএ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

আপনি যদি ইতিমধ্যে অনেক খেলাধুলা করে থাকেন, তাহলে কীভাবে আঘাত প্রতিরোধ করা যায় এবং উপযুক্ত খেলাধুলা-নির্দিষ্ট শক্তি প্রশিক্ষণ অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ সম্পর্কে একজন ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে যোগাযোগ করুন।



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday