

# ओस्टियोआर्थराइटिस को रोकथाम

गठिया (आर्थराइटिस) प्राय सबैलाई हुने ओस्टियोआर्थराइटिस को प्रकार हो ।

ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) को बढ्दो बोझलाई रोक्नको लागि रोकथाम र प्रारम्भिक उपचार निर्णायक छन्।

आगामी दशकहरूमा विश्वले घुँडा प्रतिस्थापन शल्यक्रियाको मागमा तीव्र वृद्धिको सामना गरिरहेको हुनेछ, केही देशहरूले ९००% सम्म वृद्धिको पूर्वानुमान गरेका छन्।



केही व्यक्तिहरूको लागि, ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) ले धेरै पिडा दिएको हुनसक्छ, जुन कारणले गर्दा तपाइको लक्षणहरू सुरु हुनु अगाडी मद्दत लिन सकिन्छ ।

यदि तपाईंसँग पहिले नै ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) छ भने पनि, यसलाई खराब हुनबाट रोक्न र तपाईको जीवनको गुणस्तर र स्वास्थ्य सुधार गर्न तपाईले अहिले नै चाल्न सक्ने कदमहरू छन्।



नियमित व्यायामले ओस्टियोआर्थराइटिस (OA), ह्रिप प्रयाक्चर, कुप्रो पर्ने जोखिम कम गर्छ र शल्यक्रियाको आवश्यकतालाई रोक्न वा ढिलाई गर्न सक्छ।



## ओस्टियोआर्थराइटिसका लागि कारकहरू

- अघिल्लो जोर्नीको चोट: कुनैपनि उमेरमा (बालबालिका वा युवा)
- अधिक तौल/मोटोपना: जोर्नीहरूमा भार पर्छ (विशेष गरी कम्मर र घुँडा जस्ता तौल बोक्ने जोर्नीहरूमा), र जोर्नीको संक्रमण बढाउँछ
- उमेर: उमेर बढ्दै जाँदा ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) को जोखिम बढ्दै जान्छ
- महिला हुनु: ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) पुरुषको तुलनामा महिलाहरूमा बढी हुन्छ

- पारिवारिक इतिहास: ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) वंशानुगत हुनसक्छ, यद्यपि अध्ययनहरूले जिम्मेवार एकल जीवाणु पहिचान गरेको छैन

सबैभन्दा परिमार्जनयोग्य जोखिम कारकहरू जोर्नीको चोट र मोटोपन हुन्



## जोर्नीको चोट

जोर्नीको चोट पछि, व्यायाम द्वारा उपचार (र स्वास्थ्य शिक्षा) समावेश पुनर्स्थापना उपचारको पहिलो प्राथमिकता हुनुपर्छ, चाहे तपाईलाई शल्यक्रिया आवश्यक छ वा छैन।

शारीरिक गतिविधिको सिफारिस गरिएका स्तरहरूमा फर्कन र चोट लागेपछि जोर्नी वरपरका मांसपेशीहरूलाई बलियो राख्न महत्वपूर्ण छ। यदि तपाईलाई आफ्नो काम वा मनोरञ्जनसँग सम्बन्धित शारीरिक गतिविधि वा अन्य शारीरिक कार्यहरू बढाउन गाह्रो भइरहेको छ भने, सजिलो बनाउनको लागि विशेष अभ्यासहरूको बारेमा फिजियोथेरापिस्टसँग सल्लाह गर्नुहोस्।



## तौल घट्नु

अधिक तौल वा मोटोपनले तपाईको जोर्नीहरूमा अतिरिक्त भार पर्न जान्छ र जोर्नीहरूमा संक्रमण बढाएर ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) विकासको जोखिम बढाउँछ। उपयुक्त भएमा, तौल घटाउनुले व्यक्तिको ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) विकासको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ र ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) भएका व्यक्तिहरूमा लक्षणहरू सुधार हुन सक्छन्।

५ किलो वा ५%



=

९०%

६ वर्षपछि घुँडाको तल्लो भागमा परिवर्तन हुन्छ



## जोर्नीको चोटहरूबाट बच्ने तरिका

एक व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम निर्माण गर्ने बारे फिजियोथेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्, यसले घुँडाको चोटपटकको जोखिमलाई ५०% सम्म कम गर्न सक्छ र ओस्टियोआर्थराइटिस लाई रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।

यदि तपाईँ पहिले नै धेरै खेलकुदमा भाग लिनुहुन्छ भने, चोटपटक कसरी रोक्न र उपयुक्त विशिष्ट खेल प्रशिक्षण समावेश गर्ने बारेमा फिजियोथेरापिस्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER