

# दौड र ओस्टियोआर्थराइटिस



## प्राय सोधिने प्रश्नहरू

धेरै मानिसहरू सोच्छन् कि दौडले हाम्रो जोर्नीहरूमा कुरकुरे हाडलाई क्षति पुऱ्याउन र निम्न प्रश्नहरू उब्जाउछ:

- के दौडले मलाई ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) हुन्छ?
- के दौडले मेरो घुँडा खराब हुन्छ?
- के दौडदा मेरो कम्मरमा चोट पुग्छ?

यद्यपि, प्रमाणले देखाउँछ कि दौड र अन्य व्यायामके सामान्यतया कुरकुरे हड्डी को जोर्नीको लागि सुरक्षित छन्।



## नयाँ अनुसन्धान

- केही अनुसन्धानले मनोरञ्जनात्मक धावकहरूमा घुँडा र हिप गठियाको घटना कम हुने र सामान्य मानिसहरू र प्रतिस्पर्धात्मक धावकहरूको तुलनामा कम हुन सक्छ भनी सुझाव दिन्छ।
- ओस्टियोआर्थराइटिसमा दौडको भूमिका स्पष्ट छैन, विशेष गरी प्रतिस्पर्धात्मक दौड।
- दौडले भविष्यमा घुँडा प्रतिस्थापन शल्यक्रियाबाट जोगाउन सक्छ।
- कुरकुरे हड्डी सामान्यतया एकल दौडबाट राम्ररी निको हुन्छ र दोहोर्थाइएमा इनै अनुकूल देखिन्छ।



## कसरी सुरक्षित दौडने



बिस्तारै सुरु गर्नुहोस् - यदि तपाईंलाई दौडने बानी छैन भने सुरु मा मात्र दुई मिनेट दौडनुहोस् र बिस्तारै बढाउदै जानुहोस्।



मांसपेशी, र हड्डी जोड्ने तन्तुहरू बलियो बनाउन मद्दत गर्नको लागि केही बल लगाउनुपर्ने तालिम गर्नुहोस्, जस्तै स्क्वाट्स र फोक्सो। तपाईंले तालिम गर्दै गर्दा यो वजनको साथ गर्न सक्नुहुन्छ।



यदि तपाईंको घुँडा दुखाइ छ जुन कसरत पछि एक घण्टा भन्दा बढी समय सम्म रहन्छ, वा कसरत पछि बिहान, यो एक संकेत हो कि जोर्नी मा धेरै भार भएको हुन सक्छ। व्यायाम गर्न नछोड्नुहोस्, तर तपाईंले के गरिरहनु भएको छ समायोजन गर्नुहोस्, जस्तै छोटो र धेरै बारम्बार कसरतहरूमा विचार गर्नुहोस् - ३० मिनेटको लागि दौडनुको सट्टा, दुइपल्ट १५, १५ मिनेट दौड गर्नुहोस्।



तपाईंले दौडनु भएको सतहलाई विचार गर्नुहोस् - एक समथर घाँसे सतह वा दौडने ट्याकले तपाईंको खुट्टामा प्रभावलाई कम गर्नेछ।



विशेष गरी यदि तपाईं कंक्रीट वा पिचमा दौड्दै हुनुहुन्छ भने केही राम्रो गुणस्तरको आरामदायी दौडने जुताहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई ओस्टियोआर्थराइटिस छ वा जोखिममा पर्नुभएको छ भने फिजियोथेरापिस्टले तपाईंको दौड कसरी सुरु गर्ने वा कसरी राम्रो गर्ने बारे मार्गदर्शन गर्न सक्छन्।

व्यायामले तपाईंको शरीर र दिमागको लागि धेरै अन्य फाइदाहरू पनि प्रदान गर्दछ।

