

ओस्टियोआर्थराइटिस: तथ्य वा भ्रम?

भ्रम



ओस्टियोआर्थराइटिस (OA) ले वृद्ध मानिसहरूलाई मात्र असर गर्छ

तथ्य

यद्यपि ओस्टियोआर्थराइटिस तपाईंको उमेर बढ्दै गएको छ भने देखिनसक्छ, यसले बीस र तीस वर्षका मानिसहरूलाई पनि असर गर्न सक्छ। 50% युवा र वयस्कहरूले जोर्नीको चोटको 10-15 वर्ष भित्र ओस्टियोआर्थराइटिस विकास हुन्छ। यसको मतलब उनीहरूले ओस्टियोआर्थराइटिस संग लामो समय बाँच्नु पर्छ, जसले गर्दा ठूलो अशक्तता हुन सक्छ, र जीवनको गुणस्तरमा कमी आउन सक्छ। तेसैले, जोर्नी चोट भएका युवाहरूलाई ओस्टियोआर्थराइटिस को बढ्दो जोखिमलाई कसरी कम गर्न भनेर सिकाउन आवश्यक छ।

भ्रम



ओस्टियोआर्थराइटिस को निदान गर्न मलाई एक्स-रे वा MRI चाहिन्छ

तथ्य

ओस्टियोआर्थराइटिसको लक्षण(दुखाई समेत) र एक्स-रे वा MRI मा जोर्नीको परिवर्तनको बलियो सम्बन्ध छैन। वास्तवमा, केही व्यक्तिहरूको एक्स-रे ले धेरै जोर्नी परिवर्तनहरू देखाउन सक्छ, तर तिनीहरूले धेरै कम दुखाई अनुभव गर्छन्। यसको मतलब यो हो कि scan बाट मात्र भर पर्नु उपयोगी हुन सक्छ। एक्स-रे, scan वा रगत परीक्षणहरू मात्र आवश्यक हुन्छ यदि डाक्टरले तपाईंको जोर्नी दुख्ने अन्य कारणहरू पत्ता लगाउनुपर्ने हुन्छ।

भ्रम



अधिक पीडा = अधिक क्षति

तथ्य

दुखाईको अनुभव गर्नु जटिल छ र तपाईंको जोर्नी संरचनात्मक परिवर्तनहरू संग सीधा सम्बन्धित छैन। धेरै दुखाईको मतलब जोर्नीमा थप संरचनात्मक परिवर्तनहरू भइरहेको छ भन्ने होइन। तपाईंको दुखाईको अनुभव तपाईंको भावना, मूड, चिन्ता, तनाव, ननीदाउनु, थकान, गतिविधि को स्तर, र शरीरका भागहरूमा संक्रमण देखापर्नु हो।

भ्रम



मैले जे गरे पनि, मेरो ओस्टियोआर्थराइटिसले असर मात्रै गर्छ

तथ्य

त्यहाँ सकारात्मक, सक्रिय चीजहरू छन् जुन तपाईंले ओस्टियोआर्थराइटिस संग सम्बन्धित दुखाईमा मद्दत हुनसक्छ, जस्तै हिंडन, शरीरलाई बलियो बनाउने र ब्यालेन्स व्यायाम गर्ने, करिब एक तिहाई मानिसहरूमा मात्र समय खराब हुन्छन् र केहीले दुखाई र अशक्ततामा सुधार देख्छन्। धेरैजसो मानिसहरूले पीडा राम्रो वा नराम्रो हुदाको अवधिहरू अनुभव गर्नेछन्, तर यो समग्रमा खराब हुदैन। तपाईंको फिजियोथेरापिस्टले तपाईंलाई कसरी सक्रिय रहने बारे मार्गदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन्।

भ्रम



व्यायामले मेरो जोर्नीलाई थप हानि पुऱ्याउँछ

तथ्य

यो सत्य होइन। व्यायाम र चाल सुरक्षित र ओस्टियोआर्थराइटिस विरुद्ध उत्तम रक्षा हो। तिनीहरू जोर्नीको घर्षणको रूपमा काम गर्छन् र जोर्नीहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। धेरै मानिसहरू दुख्ने जोर्नीहरू लाई नराम्रो बनाउने डरले प्रयोग गर्नबाट डराउछन् तर, जब हामी हाम्रो जोर्नीहरू चलाउन सक्दौं, तिनीहरू थप कठोर हुन्छन् र मांसपेशीहरू कमजोर हुन्छन्। आफ्नो फिजियोथेरापिस्टसँग तपाईंका लागि सही अभ्यासको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

भ्रम



ओस्टियोआर्थराइटिस भनेको थकित र च्यातीनु हो अथवा हड्डी को हड्डीमै मात्रै हो

तथ्य

ओस्टियोआर्थराइटिस को कारणले समय समयमा जोर्नी थकित हुने होइन। ओस्टियोआर्थराइटिस एउटा रोग हो जसले हाम्रो जोर्नीमा रहेको कार्टिलेज मर्मत हुन्छ त्यसमा हस्तक्षेप गर्छ। ओस्टियोआर्थराइटिस सबैलाई हुदैन र सबैको उमेर वृद्धिहृदै गर्दा सबैलाई यो नहुन पनि सक्छ।

शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनु, जोर्नी वरपरका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउनु र तौल घटाउनु, यदि तपाईंले यति गर्नु भयो भने, तपाईंले आफ्नो ओस्टियोआर्थराइटिस व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

एक फिजियोथेरापिस्टले तपाईंको लागि उत्तम व्यायाम कार्यक्रमको बारेमा सल्लाह दिन सक्षम हुनेछन्।



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday