

மூட்டுவாதம் என்றால் என்ன?

மூட்டு வாதம் என்பது ஒரு கடுமையான அல்லது நாள்பட்ட மூட்டு அழற்சி என கூறப்படுகிறது. வலி, மூட்டு வீக்கம், மூட்டு விறைப்பு மற்றும் சிவத்தல் ஆகியவை இதின் அறிகுறிகளில் அடங்கும், மற்றும் இவை, குறைந்த செயல்பாடு மற்றும் நுட்பத்திற்கு பங்களிக்கும். மூட்டுவாதம் என்பது ஒரே ஒரு பிரச்சனை அல்ல; இதில் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன.

இது, குழந்தைகள், பதினவயதினர் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் உட்பட அனைத்து வயதினரையும் மற்றும் உடல் திறன் கொண்டவர்களையும் பாதிக்கக்கூடும். மூட்டுவாதத்தின் சில வகைகள் வயதானவர்களில் அதிகமாக காணப்படும்.

உங்களுக்கு எந்த வகையான மூட்டுவாதம் இருந்தாலும், உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை நடத்தைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது, நீங்கள் நடமாடி கொண்டிருப்பதற்கும் மற்றும் உங்களுக்கு முக்கியமானதாக நீங்கள் கருதும் செயல்களில் பங்கேற்கவும் உதவும்.

மூட்டுவாதம், நடமாடும் இயக்கத்தை குறைப்பதன் மூலமும் மற்றும் அன்றாட நடவடிக்கைகளை கஷ்டமாக்குவதன் மூலமும் உங்கள் வாழ்க்கையை கடினமாக்குகிறது. இது, மக்களின் வேலை மற்றும் சமூக மற்றும் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கும் திறனையும் பாதிக்கலாம். மூட்டுவாதம், மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டத்துடன் பொதுவாக தொடர்புடையது.

மூட்டுவாதத்தின் அறிகுறிகள் வாரத்திற்கு வாரம் மாறுபடும் மற்றும் நாளுக்கு நாள் கூட மாறுபடும். இருப்பினும், சரியான சிகிச்சை மற்றும் அணுகுமுறை மூலம் நீங்கள் உங்கள் அறிகுறிகளை சமாளித்து நன்றாக வாழலாம்.



மூட்டுவாதத்தின் வகைகள்

பல வகையான மூட்டுவாதங்கள் உள்ளன. மிகவும் பொதுவான சில பின்வருமாறு:



கீல்வாதம்



கவுட் வாதம்



முடக்கு வாதம்



சிறார் இடியோபா டிக் ஆர்த்ரிடிஸ்



ஸ்போண்டிலோஆர்த்ரிடிஸ் (நடுவகையான ஸ்போண்டிலோஆர்த்ரிடிஸ் மற்றும் சொரியாடிக் ஆர்த்ரிடிஸ் உட்பட)

மூட்டுவாதத்தின் அறிகுறிகள்

மூட்டுவாதம் பல்வேறு வழிகளில் மக்களை பாதிக்கிறது மற்றும் ஒவ்வொரு வகைக்கும் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் இருக்கின்றன. இருப்பினும், சில பொதுவான அறிகுறிகளாவன:

- மூட்டு வலி
- மூட்டு விறைப்பு (குறிப்பாக அதிகாலை நேரத்தில்)
- மூட்டு வீக்கம்
- பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்கு மேல் சூடான அல்லது சிவந்த தோல்



- பலவீனம் மற்றும் தசை இழப்பு

சில வகையான மூட்டுவாதம் உங்கள் மூட்டுகளுடன் நேரடியாக தொடர்பில்லாத அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கலாம்:

- பரவலான வலி
- தீவிர சோர்வு
- செதில், அரிப்பு தோல் (சொரியாசிஸ்)
- விரல் அல்லது கால் நகங்களில் மாற்றங்கள்
- தடிப்புகள்
- காய்ச்சல்
- எடை இழப்பு
- கண்கள், இதயம், நுரையீரல் மற்றும் நரம்புகள் உட்பட மற்ற உடல் அமைப்புகளை பாதிக்கக்கூடிய அறிகுறிகள்



எவ்வாறு பிசியோதெரபி உதவக் கூடும்

உங்களுக்கு மூட்டுவாதம் இருக்கும் போது சுறுசுறுப்பாக இருப்பதும், தொடர்ந்து நடமாடுவதும் முக்கியம். உங்கள் மூட்டுவாதத்தை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பல்துறை மருத்துவ குழுவின் ஒரு பகுதியாக பிசியோதெரபிஸ்டுகள் உள்ளனர். அவர்கள், உங்கள் மூட்டுவாதம் மற்றும் திறன்களை மதிப்பிட்டு, மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவுவது குறித்து உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள். ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுடன் மற்றும் உங்கள் பிற மருத்துவ நிபுணர்களுடன் இணைந்து உங்களுக்கு முக்கியமானவற்றைத் நீங்கள் திரும்பப் செய்ய உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட மேலாண்மைத் திட்டத்தை உருவாக்குவார்கள்.

சில யுக்திகள்:

- உங்கள் தேவைகளுக்கேற்ப ஒரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தை வடிவமைப்பது
- உங்கள் தசை வலிமை, உடல் திண்மை, இயக்கம் மற்றும் செயல்பாட்டு நிலைகளை அதிகப்படுத்த உதவுவது
- உங்கள் ஓய்வு மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு இடையே சமநிலையைக் கண்டறிய உதவுவது
- பயனுள்ள வாழ்க்கை முறை தேர்வுகளை நீங்கள் அடையாளம் காண உதவுவது
- உங்கள் வலி, வீக்கம் மற்றும் மூட்டு விறைப்பை நிர்வகிப்பதற்கான திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பது
- வேலையிடத்தில் மற்றும் வீட்டில் உங்கள் செயல்பாடுகளை மாற்றியமைக்க உதவுவது
- உங்களை முழுமையாக மதிப்பீடு செய்து, மருத்துவ நிபுணர்கள், உளவியலாளர்கள், தொழில்சார் சிகிச்சையாளர்கள் போன்ற பிற நிபுணர்களிடமிருந்து நீங்கள் பராமரிப்பை அணுக உதவுவது.



World
PT Day
2023

8 செப்டம்பர்



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday