

Osteoarthritis

ओस्टियोआर्थराइटिस आर्थराइटिस का वह प्रकार है जिसमें एक या अधिक जोड़ों के कार्टिलेज / उपास्थि / या तो टूट जाते हैं, अथवा धीरे-धीरे घिसते हैं। आम भाषा में इसे विअर एंड टिअर / टूट-फूट वाला / आर्थराइटिस कहा जाता है। कार्टिलेज वह चिकना ऊतक होता है जो किसी जोड़ में हड्डी के अंतिम सिरे को ढके हुए रहता है। जब कार्टिलेज की क्षति हो जाती है, हड्डियाँ आपस में रगड़ती हैं और इस रगड़ के कारण जोड़ को क्षति हो सकती है। ओस्टियोआर्थराइटिस अधिकतर घुटनों, कूल्हों, हाथों, और पैरों में होता है और यह महिलाओं में आम समस्या है।

ओस्टियोआर्थराइटिस किस कारण होता है?

यह हड्डियों के सिरों पर स्थित कार्टिलेज की परतों में घिसाव से आई कमी के कारण होता है, जिससे जोड़ों में स्थान की और सायनोविअल द्रव की कमी हो जाती है। कार्टिलेज की इस टूट-फूट के कारण नसों के अंतिम सिरे पर रगड़ लगती है और दर्द होता है।

शरीर में ऊतकों के समूह को कार्टिलेज कहा जाता है। कार्टिलेज शरीर के ऊतकों को मजबूत बनाने का कार्य करते हैं साथ ही शरीर के जोड़ों को लचीला भी बनाते हैं।

कार्टिलेज को जब हानि पहुँचती है तब हड्डियाँ आपस में रगड़ने लगती हैं। जिसके कारण जोड़ों में दर्द और सूजन उत्पन्न हो जाती है। महिलाओं में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है।

ओस्टियोआर्थराइटिस को अंग्रेजी में विअर एंड टिअर या डिजनरेटिव आर्थराइटिस भी कहा जाता है। इस प्रकार की समस्या वजन के बढ़ने, उम्र के बढ़ने आदि के कारण होती है। ओस्टियोआर्थराइटिस की समस्या से निपटने में समय भी लग सकता है। जानते हैं *Osteoarthritis* के कारण और लक्षण के बारे में।

जानिए इसके लक्षण, कारण व उपचार

ओस्टियोआर्थराइटिस के कारण

- चोट लगना
- अधिक वजन होने के कारण
- अनुवांशिकता के कारण
- बढ़ी हुई उम्र भी इसके लिए जिम्मेदार है

- ऐसा काम जहाँ किसी खास जोड़ पर लगातार जोर पड़ता रहे
- माँसपेशियों की कमज़ोरी के कारण

ओस्टियोआर्थराइटिस के लक्षण

- प्रभावित जोड़ में सूजन आना
- दिनभर की गतिविधि के पश्चात् जोड़ों में दर्द का बढ़ना
- जोड़ को घुमाने में कठिनाई होना और मांसपेशियों में कमज़ोरी आना
- लम्बे उपयोग के या लम्बे आराम के बाद जोड़ के प्रभावित क्षेत्र में पीड़ा होना
- लंबी निष्क्रियता के पश्चात् दर्द और जकड़न जो गतिशील होते ही तुरंत चली जाती है
- दर्द और जकड़न की वजह से संतुलन, शारीरिक भंगिमा (*deformity*) और चलने की स्थिति में गिरावट आना

ओस्टियोआर्थराइटिस में लेने वाले आहार

- आप विटामिन C से समृद्ध आहार जैसे स्ट्रॉबेरी, खट्टे फल, मिर्च, कीवी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर, आलू आदि का सेवन कर सकते हैं
- बीटा-कैरोटीन युक्त आहार जैसे पीले, लाल और नारंगी रंग के फल और सब्जियाँ खा सकते हैं।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड से समृद्ध आहार जैसे ठण्डे-पानी की मछली, अखरोट, सोया आहार, जैतून, अलसी और अलसी का तेल भी अपने सेवन में शामिल कर सकते हैं।

ओस्टियोआर्थराइटिस में परहेज करने वाले आहार

नमक और शक्कर युक्त उत्पादों का इस्तेमाल सीमित करें

रिफाइंड और प्रोसेस्ड आहार ना ले

वसा युक्त आहारों जैसे तले और तैलीय आहार, रेड मीट, मिठाइयों और पेस्ट्रीज से परहेज ।

व्यायाम

नियमित व्यायाम मांसपेशियों को शक्ति देता है और लचीलापन और संतुलन बढ़ाता है। यह सिर्फ दर्द और जकड़न को ही कम नहीं करता बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य सुधारता है।

- लचीले व्यायाम जोड़ों का उपयोग बढ़ाने, जकड़न को कम करने, और जोड़ों के आस पास के ऊतकों को सख्त होने से रोकते हैं।

- मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाकर आप प्रभावित जोड़ों को सुरक्षा और सहायता देते हैं, और उनकी कार्यक्षमता बढ़ाते हैं।
- कम जोर डालने वाले एरोबिक व्यायाम जैसे साइकिल चलाना, पैदल चलना, तैरना आदि किये जा सकते हैं।
- जोड़ों पर अधिक जोर डालने वाली गतिविधियाँ जैसे वो दौड़ और खेल जिनमें कूदना, तेजी से मुड़ना, या एकाएक रुकना शामिल हो जैसे टेनिस और बास्केटबॉल न खेलें।

फिजियोथेरेपी (Physiotherapy)

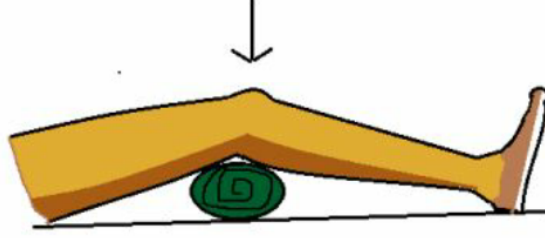
फिजियोथेरेपी गति और लचीलेपन की सीमा को बढ़ाने के साथ ही पैर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करती है। फिजियोथेरेपिस्ट रोग का पूरी तरह मूल्यांकन करने के पश्चात, रोगी की हालत, उम्र और जीवन शैली के अनुसार एक व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रम का सुझाव देते हैं।

घुटने के गठिया रोग के लिए फिजियोथेरेपी चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य है।

- घुटने के दर्द और सूजन को कम करना।
- घुटने के मूवमेंट और लचीलेपन को सामान्य करना।
- घुटने की *quadriceps* (क्वाडरीसेपस) और *hamstring* (हैमस्ट्रिंग) मसल्स को मजबूत बनाना।
- शारीर के निचले भाग को मजबूत बनाना: पिंडली की मांसपेशियों, कूल्हे इत्यादि
- *Kneecap* के दर्द में कमी और मूवमेंट में सुधार।
- मसल्स को मजबूत बनाना।
- संतुलन में सुधार।
- बैठने, चलने की तकनीक में सुधार।

Physiotherapy Exercises:-

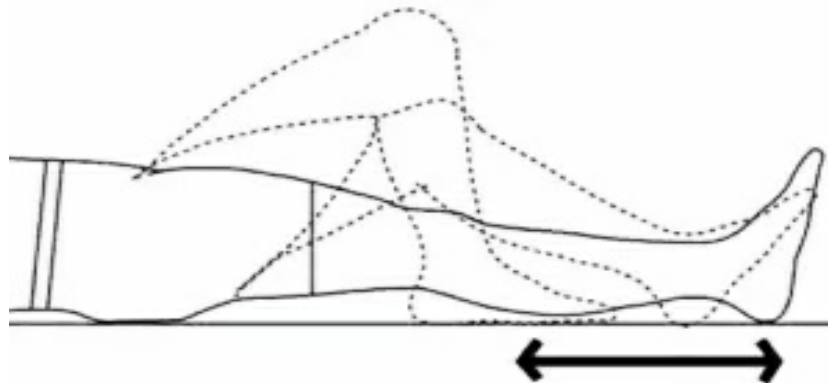
1. सीधे लेटकर घुटने के नीचे तोलिये को गोल आकार मे मोड़कर रखे। फिर अपने पैर को सीधा रखकर उस तोलिए को घुटने से 10 सेकेंड तक दबाए रखे। फिर घुटने को ढीला कर लें। इस प्राकिया को 10 बार दोहरायें।



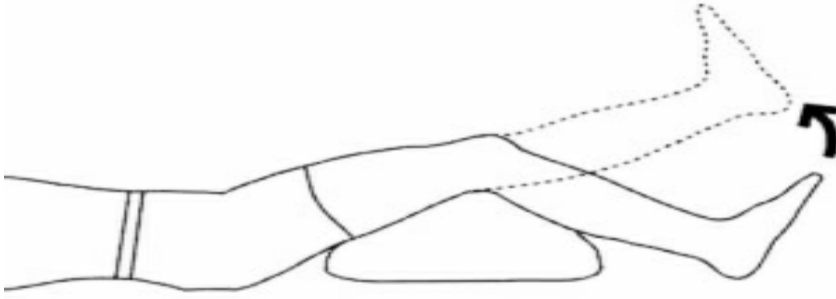
2. सीधे लेटकर ऐडी के नीचे तोलिये को गोल आकार मे मोड़कर रखे। फिर अपने पैर को सीधा रखकर उस तोलिए को ऐडी से 10 सेकेंड तक दबाए रखे। फिर घुटने को ढीला कर लें। इस प्राकिया को 10 बार दोहरायें।



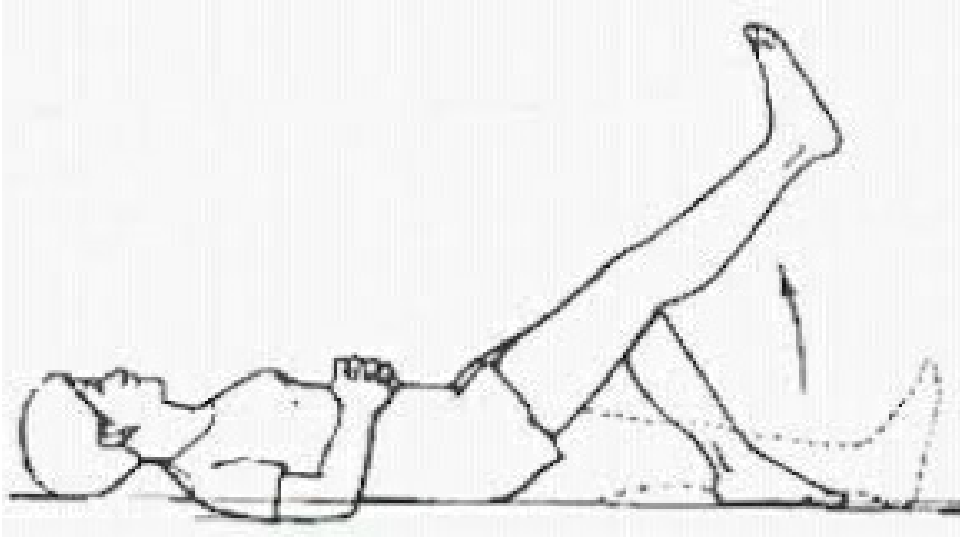
3. सीधा लेटने के बाद पैरों के घुटने को जीतना हो सके उतना उसे मोड़िए और 10 सेकेंड तक मोड़ें रहिए। फिर पैर धीरे-धीरे सीधा किजिए। इस प्राकिया को 10 बार दोहरायें।



4. सीधा लेटकर घुटने के नीचे दो बड़े तकिए रखें ध्यान रखें ऐड़ी बेड़ को छुए। अब पैर को ऊपर उठायेँ और 10 सेकेंड तक पैर सीधा रखें फिर पैर धीरे-धीरे मोड़े। इस प्राकिया को 10 बार दोहरायेँ।



5. एक पैर को मोड़कर रखे । दुसरा पैर सीधा ऊपर की ओर उठाये तथा 10 सैकड़े तक उठाए रखें । फिर पैर नीचे करें। इस प्राकिया को 10 बार दोहरायेँ।



6. ग्लूट ब्रिज व्यायाम:-सबसे पहले अपनी पीठ पर लेट जाएँ। अपने घुटनों को मोड़कर ज़मीन पर टिका दें, कूल्हों में दूरी बनाएं, पैरों को सामने रखें। अब अपने पैरों पर ज़ोर डालें और कूल्हों को ज़मीन से ऊपर की तरफ उठाने की कोशिश करें।



7. कुर्सी पर अपनी कमर सीधा करके बैठ जाए। जहां तक संभव हो अपनी टांगों को सीधा कर ले और अपने पैर की उंगलियों को सीधा कर लें और अपनी तरफ खींचें। 5 से 10 सेकंड के लिए रोक कर रखें फिर वापस पहले वाली स्थिति में आ जाए। इस व्यायाम को दूसरी टांग के साथ दोहराएं। अगर यह व्यायाम आप आसानी से कर पा रहे हैं तो इसे टखने पर विचार (1/2kg या 1kg) बांधकर दोहराएं। .



MP
MEERA PHYSIO

Contact us

B-4, Narayan Plaza, Link Road,

Bilaspur, Chhattisgarh 495004 India

Monday - Saturday 09:00-21:00

074706 06369