

ਐਸਟੀਓ-ਆਥਾਈਟਿਸ OA

- ਐਸਟੀਓ-ਆਥਾਈਟਿਸ (OA) ਓਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂ (ਕਾਰਟਿਲਿਜ) ਟੁੱਟ ਕੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- 45 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- OA ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਸਰਤ, ਸਰਵ-ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

ਐਸਟੀਓ-ਆਥਾਈਟਿਸ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਥਾਈਟਿਸ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਹ 45 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ OA ਉਮਰ ਭਰ ਦੀ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ

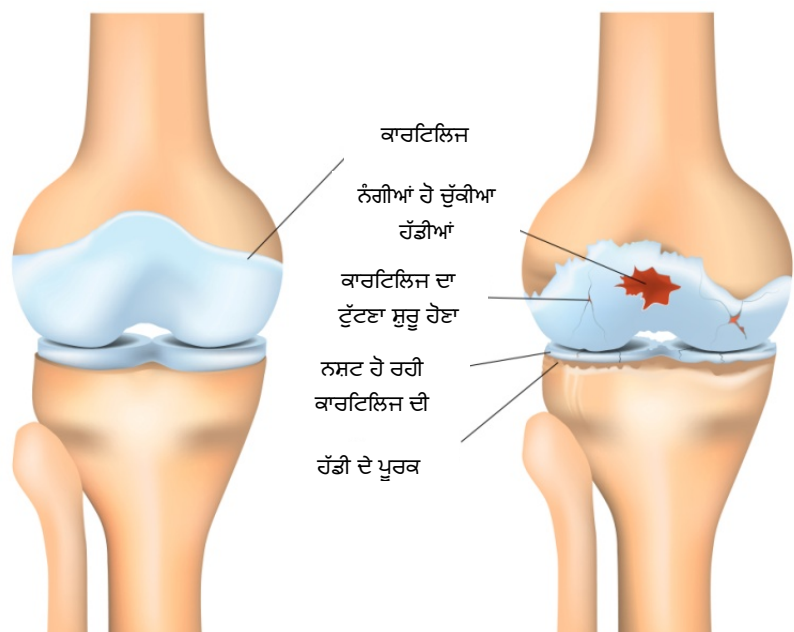
ਜੋੜ ਉਹ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ, ਪੱਠੇ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨਜ਼ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਝੁਕ ਸਕੋ, ਮੁੜ ਸਕੋ, ਫੈਲ ਸਕੋ ਅਤੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਟਿਲਿਜ ਦੀ ਇਕ ਪਤਲੀ ਤਹਿ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਸਰਕਣ-ਯੋਗ ਗੱਦੇ ਵਾਂਗ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਜੋੜ ਇਕ ਕਠੋਰ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਪੇਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਇਨੋਵੀਅਲ ਤਰਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰਟਿਲਿਜ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਥਿੰਦਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ-ਵਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

OA ਕਾਰਨ ਕਾਰਟਿਲਿਜ ਭੁਰਭੁਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਸਾਇਨੋਵੀਅਲ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਸਤਾਹ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਬੜੀ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ।

ਆਖਰਕਾਰ ਕਾਰਟਿਲਿਜ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਗੱਦੇ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖੁਦ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪੂਰਕ ਹੱਡੀਆਂ ਘੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਕ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਉਘੜਦੇ ਪਰ ਉਹ ਤਕਰ



ਆਮ ਲੱਛਣ

- ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ।
- ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ (ਜਲਣ)।
- ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
- ਪੀਸਣ, ਕ੍ਰੀਚਣ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਵਰਗੀ ਝਰਨਾਹਟ (crepitus)
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ।

ਕਾਰਨ

- 45 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ (ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ)
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਜ਼
- ਲਿੰਗ ਵਖਰੇਵਾਂ – ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ OA ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕੰਮ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੱਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜ ਦੀ ਦਰਦ ਹੈ। ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਕਰੇਗਾ :

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਲਵੇਗਾ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਉਜਾਗਰ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਜੋੜ/ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ, ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ OA ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਇਲਾਜ

OA ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਕਸਰਤ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਟਿਲਿਜ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਸਾਇਨੋਵੀਅਲ ਤਰਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਚਕੀਲੇ-ਪਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੇ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਨਾ
- ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ
- ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਘੱਟ ਤਨਾਵ
- ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਖਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਜੋੜ ਦੀ ਲਚਕ, ਸੁਧਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ OA ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਫਾਲਤੂ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਜਿਵੇਂ ਚੂਲੇ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰ। ਇਹ ਹੋਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਅਜਿਹੇ ਅਠ੍ਹੰ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ, ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਪਰੰਤੂ ਲਗਾਤਾਰ, ਸੋਜਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ OA ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ OA ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮੌਕੇ ਤੇ ਜਾਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ :

- ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਆਰਜ਼ੀ ਆਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸੋਜਿਸ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਸਟੀਰਾਇਡ-ਰਹਿਤ ਜਲਣ ਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs)
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਜ਼ੀ ਰਾਹਤ ਲਈ ਜਲਣ-ਰੋਧਕ ਜਾਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਜੈੱਲ

ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ, ਹੈਲਥ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਸਮੇਤ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕਸਰਤ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਯਤਨ ਪਿੱਛੋਂ, ਅਜੇ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰਾਇਡ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਜੋੜ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

OA ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ – ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ, ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ – ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਕਾਰਜ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਥਾਈਟਿਸ ਵਰਗੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ, ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖੋ - *Managing your pain: An A-Z guide* (ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ) at

www.msk.org.au

ਫਿਜ਼ੀਓ ਠੂੰ ਮਿਲੋ – ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟਾਂ ਕੋਲ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਿਆ ਇਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ OA (ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਇਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ, ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁਣੋ – ਆਸਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੀ ਨਾਪ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਪੈਰ, ਗੋਡੇ, ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਰਗੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ OA ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ – ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ, ਚਿੰਤਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਚਿਤਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨੀ ਉਪਕਰਨ ਲਿਆਉ – ਤੁਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਕ ਜੁਗਾੜ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਰਤਨ, ਆਗਨੇਮਿਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਇਕਵਿਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੀ ਬੂਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜੀਭੀ ਵਰਗੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਤਨਾਅ ਘਟਾਉ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ OA ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚੰਗਾ ਖਾਓ – ਭਾਵੇਂ ਕਿ OA ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।

ਕੁਝ ਨੀਂਦ ਲਉ – ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਨਿੱਘਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਵੜਨਾ ਅਤੇ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਕ ਨਿੱਘਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਲਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬਿਜਲਈ ਕੰਬਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣਾਓ – ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭੋ। ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਦੁਖਦੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਫੁਰਤੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਨਾਅ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਦ-ਚੂਸਕ (ਵੈਕਿਊਮ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰ ਲਉ। ਇਕ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਦ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਉ, ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਤਦ ਅਗਲਾ ਕਮਰਾ ਕਰ ਲਉ। ਜੇ ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੱਖ-ਸਾਂਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਿਮਾਇਤੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ, ਮਦਦ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਟੇਪਿੰਗ, ਬਰੇਸਿੰਗ, ਆਰਥੋਟਿਕਸ – ਜੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਹੱਥ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਪਲਿੰਟਸ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਰਥੋਟਿਕਸ। ਫਿਰ ਵੀ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਐਸਟੀਓ-ਆਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਸਤੇ, ਬਰੇਸਿੰਗ, ਟੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੈੱਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲਉ।

ਆਸਰਾ ਢੂੰਡੋ – ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਸਹਿਕਰਮੀ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਹਮਰੁਤਬਾ ਸਮਰਥਨ ਗਰੁੱਪ, ਸਭ ਵੱਡੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ

ਜਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਬਿਨਾਂ ਸਫਲਤਾ ਹੱਥ ਲੱਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਅਜਮਾ ਲਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੀ ਬਦਲ ਦੇਣਾ, OA ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸਰਜਰੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਰਥ੍ਰੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ
- Musculoskeletal Australia (ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)

www.msk.org.au

MSK Help Line: 1800 263 265

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1800 263 265 ਤੇ ਸਾਡੀ MSK (ਐਮ ਐਸ ਕੇ) ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ helpline@msk.org.au ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ

ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

- ਗੰਠੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਆ ਜਿਉਣਾ ਹੈ
- ਪੀੜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਅਗਾਂਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੈਬੀਨਾਰ, ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਵਸਰ

ਹੋਰ ਖੋਜਣ ਲਈ

- Better Health Channel (ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ)
www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
www.physiotherapy.asn.au
- Australian Podiatry Association (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਪੋਡੀਐਟਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
<https://www.podiatry.org.au/>
- Dietitians Association of Australia (ਡਾਇਟਿਸ਼ਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
<http://daa.asn.au>
- Exercise and Sports Science Australia (ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇੰਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
www.essa.org.au
- Occupational Therapy Australia (ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
www.otaus.com.au

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗੀ, [ਡੋਨੇਟਿੰਗ ਟੂਡੇ](#) ਰਾਹੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।