

முடக்கு வாதம்

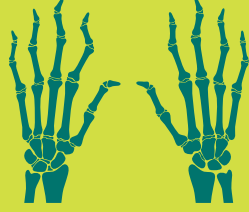
முடக்கு வாதம் (ரூமட்டாய்டு ஆர்த்ரிடிஸ், ஆர்ஏ) என்பது ஒரு வகையான அழற்சி மூட்டு வாதம் மற்றும் மிகவும் பொதுவான ஒன்றாகும். இது பொதுவாக, கைகள், மணிக்கட்டுகள், தோள்கள், முழங்கைகள், முழங்கால்கள், கணுக்கால் மற்றும் பாத மூட்டுகளை பாதிக்கும் ஒரு தன்னுடல் தாக்கு நோயாகும் (ஆட்டோ இம்யூன்).

இது எந்த வயதினரையும் பாதிக்கலாம், ஆனால் இது, பொதுவாக 40 மற்றும் 60 வயதிற்கு இடைப்பட்டவர்களிடையே தொடங்குகிறது. இது ஆண்களை விட பெண்களில் மிக பொதுவானது.

ஆர்ஏ-வின் அறிகுறிகள்

ஆர்ஏ-வை குறிக்கும் பல அறிகுறிகள் உள்ளன, இவை நபருக்கு நபர் மாறுபடும். மிக பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- 6 வாரங்களுக்கு மேலாக மூட்டுகளில் வீக்கம் மற்றும் வலி
- காலையில் மூட்டுகளில் வீக்கம் மற்றும் விறைப்பு (30 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்)
- கடுமையான சோர்வு (அயர்ச்சி)
- உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது போன்ற உணர்வு மற்றும் எடை குறைவு
- உடல் திண்மை இழப்பு
- தசை இழப்பு
- அன்றாடச் செயல்களை (எ.கா. வேலை, வீடு மற்றும் ஓய்வு) செய்யும் திறன் குறைதல்
- தோல் கட்டிகள் (முடிச்சுகள்), கண் வறட்சி அல்லது சிவந்து போகுதல்



இதயக் குழலிய நோய் மற்றும் ஆர்.ஏ

ஆர்.ஏ மற்றும் பிற அழற்சி மூட்டுக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு இதயக் குழலிய நோய் (CVD) ஏற்படும் அபாயம் அதிகம் உள்ளது.

ஆர்.ஏ உடையவர்கள் கரோனரி தமனி நோயின் அபாயத்தை 1.5 முதல் 2 மடங்கு அதிகமாக அனுபவிக்கிறார்கள் மற்றும் பிற மக்களுடன் ஒப்பிடும்போது இதய செயலிழப்பு ஏற்படும் அபாயத்தை இரண்டு மடங்கு அதிகம் கொண்டிருக்கிறார்கள்.



தொடர்ச்சியான உடல் செயல்பாடு உட்பட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை தேர்வுகள், இதயக் குழலிய நோயின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கு ஆர்.ஏ சிகிச்சையில் முக்கியமானதாகும்.

உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி

ஆர்.ஏ உள்ளவர்களில் உடல் செயலற்ற தன்மை மற்றும் உடல் உழைப்பில்லாத நடத்தை ஆகியவை அடிக்கடி காணப்படுகின்றன. ஆர்.ஏ உள்ளவர்களில் 14% க்கும் குறைவானவர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளுக்கு ஏற்ற உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்கிறார்கள். இருப்பினும், உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது ஆரோக்கிய விளைவுகளை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் ஆர்.ஏ உள்ளவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி உதவக் கூடும்:

- உடற்திறன் - உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரலை பலப்படுத்துகிறது
- தசை வலிமை மற்றும் தாங்குதிறன்
- நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் மூட்டு அசைவுகளின் இயக்கம்
- உடல் சமநிலை
- வலி மற்றும் அயர்ச்சி
- மனச்சோர்வு
- எலும்பின் அடர்த்தி இழப்பை தடுப்பது



உடற்பயிற்சி வகைகள்

மூட்டுகளை முடிந்தவரை இயக்கவும் தசைகளை வலுப்படுத்தவும் உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி முக்கியம். இது, இதயக் குழலிய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற பிற நோய்கள் உருவாகும் அபாயத்தையும் குறைக்கும்.

ஆர்.ஏ உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற பல்வேறு வகையான பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யலாம். பின்வரும் பயிற்சிகளை நீங்கள் கலவையாக செய்ய வேண்டும்:

- இயக்க பயிற்சிகள்
- தசை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்
- ஏரோபிக் பயிற்சிகள் (உங்கள் சுவாசத்தை கடினமாக்கும் உடற்பயிற்சி)
- உடல் சமநிலை பயிற்சிகள்

எடுத்தவுடன் உங்களால் 10 நிமிடங்கள் மட்டுமே செய்ய முடியும் என்றாலும், நீங்கள் அதை தொடங்குவது முக்கியம். உங்கள் உடல் உழைப்பின்மை மற்றும் உட்காரும் நேரத்தைக் குறைத்து, சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் நேரத்தை மெதுவாக அதிகரிக்க நோக்குங்கள்.

உங்களுக்கேற்ற சரியான செயல் திட்டத்தை உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டால் வழிகாட்ட முடியும்.

பிலேர்கள்

ஆர்.ஏ -வின் அறிகுறிகள் நாளுக்கு நாள் மாறுபடும். ஒரு நாள், மூட்டுகள் நன்றாக இருக்கும், அடுத்த நாள் மிகவும் வேதனையாக, சோர்வுடன் இருக்கும். அறிகுறிகள் திடீரென்று தீவிரமாக மாறினால் அது பிலேர் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

பிலேரை ஏற்படுத்தி விடுவோமோ என்ற பயம் அல்லது பிலேர் இருக்கும் போது, அது, உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதை ஊக்கப்படுத்தாது. ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து, நீங்கள் மாற்றியமைக்கக்கூடிய பல்வேறு பயிற்சிகளை உங்களுக்கு வழங்குவார்.

உடற்பயிற்சி என்பது

இயலாமையைக் குறைப்பதற்கும் ஆர்.ஏ உள்ளவர்களின் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் ஒரு முக்கிய மேலாண்மை உத்தியாகும். ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் நிலையை மதிப்பீடு செய்து, உங்கள் அறிகுறிகளை சமாளிப்பது மற்றும் உங்களுக்கு ஏற்ற பயிற்சிகள், மற்றும் உங்கள் உடல் செயல்பாடுகளை பாதுகாப்பாக அதிகரிக்க தொடங்குவது குறித்தும் உங்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும்.



World
PT Day
2023

8 செப்டம்பர்



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday