2nd Innings

Play on the Front Foot

ਗਠੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਫਰ...ਹੁਣ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

# ਗੋਡੇ ਦਾ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ

Module 4, Part 1

## ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਦਰਦ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ... ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਹਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (OA) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਤਾਂ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਪ੍ਰਸ਼ਕ ਅਹਾਰ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ OA ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਹਾਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। OA ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਨ:

- ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, OA ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ **ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਰੁਧੀ ਅਹਾਰ** ਕਹਾਉਂਦੇ ਅਹਾਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

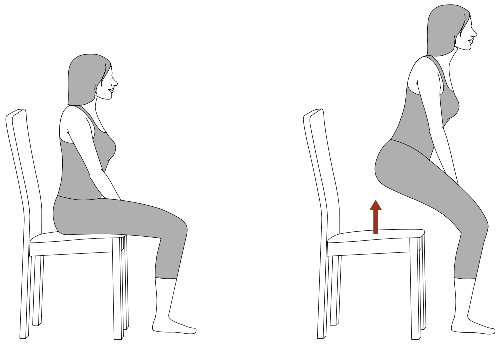
- ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਜੋ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੁਮਕਿਨ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲੋ
  - ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ, ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
  - ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ, ਗੂਸਬੇਰੀਆਂ, ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੈਸਪਬੇਰੀਆਂ
  - ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੁਰਮਾਨੀ, ਗਾਜਰ, ਕੱਦੂ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਬ੍ਰਕ੍ਲੀ
  - ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੰਦਗੋਭੀ
  - ਸੋਯਾ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਸੋਯਾਬੀਨ ਭੋਜਨ
  - ਹਰੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਸਮੇਤ ਚਾਹ
  - ਡਾਰਕ ਪਲੇਨ ਚੋਕਲੇਟ ਦੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ (ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ!! ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ!!)
- ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਗ੍ਰੇਪਸੀਡ ਤੇਲ, ਪਟਸਣ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ ਦਾ ਤੇਲ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਚਰਬੀਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਕੇਰਲ, ਸਾਲਮੋਨ, ਸਾਰਡੀਨ ਅਤੇ ਹੇਰਿੰਗ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਤੇ ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਂਡਿਆਂ, ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀ
- ਮਸਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਦਰਕ, ਕਰੀ ਪੱਤੇ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ
- ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਚਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕੇਕ, ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ, ਸਿੱਧਾ ਖਾਣ ਲਈ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ।
- ਓਮੇਗਾਵ6 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਘਟਾਓ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ।ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੰਸਤੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-6 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਫਾਈਨ ਕੀਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਵਰਤੋਂ

**ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਇਨ ਅਤੇ ਕੋਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਜਿਹੇ ਪੋਸ਼ਕ ਪੂਰਕ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ + ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ।ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।**

## ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੇਹੱਦ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ... ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ?

ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁਗਣੇ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕਸਰਤ ਮਾਡਯੂਲ OA ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ।ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗੀ।ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ਼ ਧੀਮੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ।

**ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਬਦਲੇ ਗਏ ਪਸੱਕੜੇ:** ਗੋਡੇ ਦੇ OA ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਸਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ।ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੱਤਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਥੋਲ੍ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੋਡਾ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਨਾ ਵਧੇ।ਜੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਓ। ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ 5 ਅਜਿਹੇ ਪਸੱਕੜੇ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 10 ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਓ।



**ਵੱਧ-ਅਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੱਜਣਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ
- ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
- ਐਰੋਬਿਕਸ
- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ: ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਓ!**

## ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ / ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

**ਅੱਧਾ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (1 lb) ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ 4 ਗੁਣਾ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਗੰਭੀਰ OA ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਜੇ ਵਾਧੂ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਸਫਲਤਾ ਦਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ, ਘੱਟ-ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਅਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਤਰਨਤਾਲ ਵਿੱਚ** ਕੀਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੋਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੈਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੰਰ ਤੇ ਜਦ਼ੰ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਟ਼ਭੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸੈਰ ਕਰਨਾ** ਵੀ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਾਹ ਜਿਹੀ ਸਤਹ ਉੱਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

**ਯੋਗਾ, ਪਾਇਲੇਟ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ** ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

**ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ:** ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ਕਸਰਤ:** ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਪਰ, ਦਰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਘੱਟ ਅਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਐਰੋਬਿਕਸ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਪੱਟੀ:** ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਕ ਹੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ ਲਈ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਸ ਪੈਕ ਨਹੀ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।ਨਾਲ ਹੀ, ਛੋਟੇ ਤਾਪ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਜੋੜ ਨੂੰ ਡੁਬਾਉਣਾ ਜੋੜ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਸੌਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ:** ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਮੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਕਈ ਵਾਰ, ਦਰਦ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਅਹਾਰ-ਸਬੰਧੀ ਪੂਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਇਨ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਕਤਾ ਲਈ ਬਥੇਰਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਗੋਡੇ ਦੇ ਬ੍ਰੇਸਿਸ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗਈ ਪੱਚਰ:** ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਬ੍ਰੇਸਿਸ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਕੇ ਆਸਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ:** ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰਪਿਸਟ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਸਹੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ... ਪਰ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪੜਾਅ 3 ਅਤੇ 4 ਦੇ OA ਨੂੰ, ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ OA ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

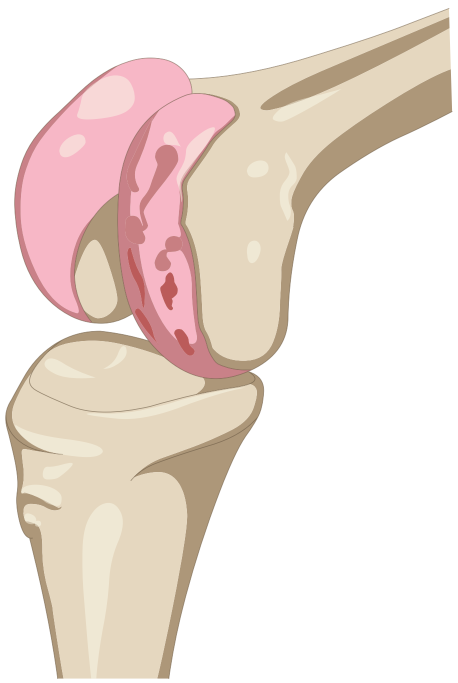
ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੜਾਅ 3 ਦੇ OA ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ OA ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਸਰ ਤੁਰਨ, ਭੱਜਣ, ਗੋਡੇ ਮੋੜਣ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਝੁਕਣ ਤੇ ਵੀ ਵੱਧ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇਂ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਵੇਲੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। OA ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਸਖਾ ਕੀਤੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰਪੀ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ, ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਤੋਰ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. **ਸਟੀਰੋਏਡ ਦੇ ਟੀਕੇ:** ਖਰਾਬ ਜੋੜ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੁਰਟੀਸਨ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਰ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਟੀਰੋਏਡ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੋੜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ:** ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਖਰੀਦੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਇਸ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਡੀਨ, ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪੋਕਸੀਫੀਨ ਜਿਹੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. **ਵਿਸਕੁਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹਯਾਲੂਰੋਨਿਕ ਨਾਮਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਟੀਕਾ):** ਉਪਰੁਕਤ ਕਿਸੇ ਚੋਣਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਭਰਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਖਰਾਬ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਯਾਲੂਰੁਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3–5 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਅਦੰਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਕੋ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਿਸਕੋਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹਯਾਲੂਰੋਨਿਕ ਨਾਮਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਟੀਕਾ) ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਅਰਾਮ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਸਾਯਨੋਵਿਅਲ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਜੋੜ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

1. **ਓਸਟੀਓਟੋਮੀ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ:** ਸਰਜਨ ਹੱਡੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਲੰਮਾ, ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਚੀਰਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਉਸ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋ ਦੂਰ ਭੇਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. **ਪੂਰਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਆਰਥ੍ਰੋਪਲਾਸਟੀ:** OA ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਅਕਸਰ ਆਖਰੀ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਗੋਡੇ, ਗੋਡੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੋੜ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਤੂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਵਿਸਤਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।



ਖਰਾਬ ਗੋਡਾ

ਅੱਧਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣਾ

ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰੋਗਗ੍ਰਸਤ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੇਰ ਪੂਰੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਇਕ ਨਕਲੀ ਜੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਧਾਤੂ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਇਲਾਜ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਗੋਡੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਜੋ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦੀ
- ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟੇਢੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਮੁੜੇ ਗੋਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਗੋਡੇ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੁੜਣ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ
- ਦਵਾਈਆਂ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਪਰੇਸ਼ਨ-ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਜੋੜ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਜੋੜ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤਾਂ, ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸਮੇਤ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਪਰ ਉਲੇਖ ਕੀਤੇ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਇਲਾਜ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

# References


1. The anti-inflammatory diet.
   http://www.health24.com/Medical/Arthritis/Living-with-arthritis/Treating-osteoarthritis-with-the-Anti-Inflammatory-Diet-20130819. Accessed 25th March 2014.
2. British Dietic Association. Diet and osteoarthritis.
   http://www.bda.uk.com/foodfacts/OsteoArthritis.pdf. Accessed 25th March 2014.
3. Mayoclinic. Osteoarthritis: lifestyle and home remedies.
   http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoarthritis/basics/lifestyle-home-remedies/con-20014749. Accessed 25th March 2014.
4. Bosomworth NJ. Exercise and knee osteoarthritis: benefit or hazard? *Canadian Family Physician*. 2009; 55(9): 871-878.
5. Managing the pain of osteoarthritis day by day.
   http://www.webmd.com/osteoarthritis/managing-oa-pain-10/weight-loss?page=1. Accessed 25th March 2014.
6. Stages of osteoarthritis of the knee. 2013.
   http://www.healthline.com/health/osteoarthritis-stages-of-oa-of-the-knee. Accessed 26th March 2014.
7. Knee Osteoarthritis: When to Consider Surgery. 2013.
   http://www.webmd.com/osteoarthritis/osteoarthritis-knee-replacement-surgery. Accessed 26th March 2014.
8. What is OA? 2011. http://www.healthline.com/health-slideshow/how-to-ease-osteoarthritis-pain#1. Accessed 26th March 2014.
9. Murray DW1, Fitzpatrick R, Rogers K, et al. The use of the Oxford hip and knee scores. *J Bone Joint Surg Br.* 2007;89(8):1010-4.


ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ

2nd Innings
Play on the Front Foot