



nd Innings

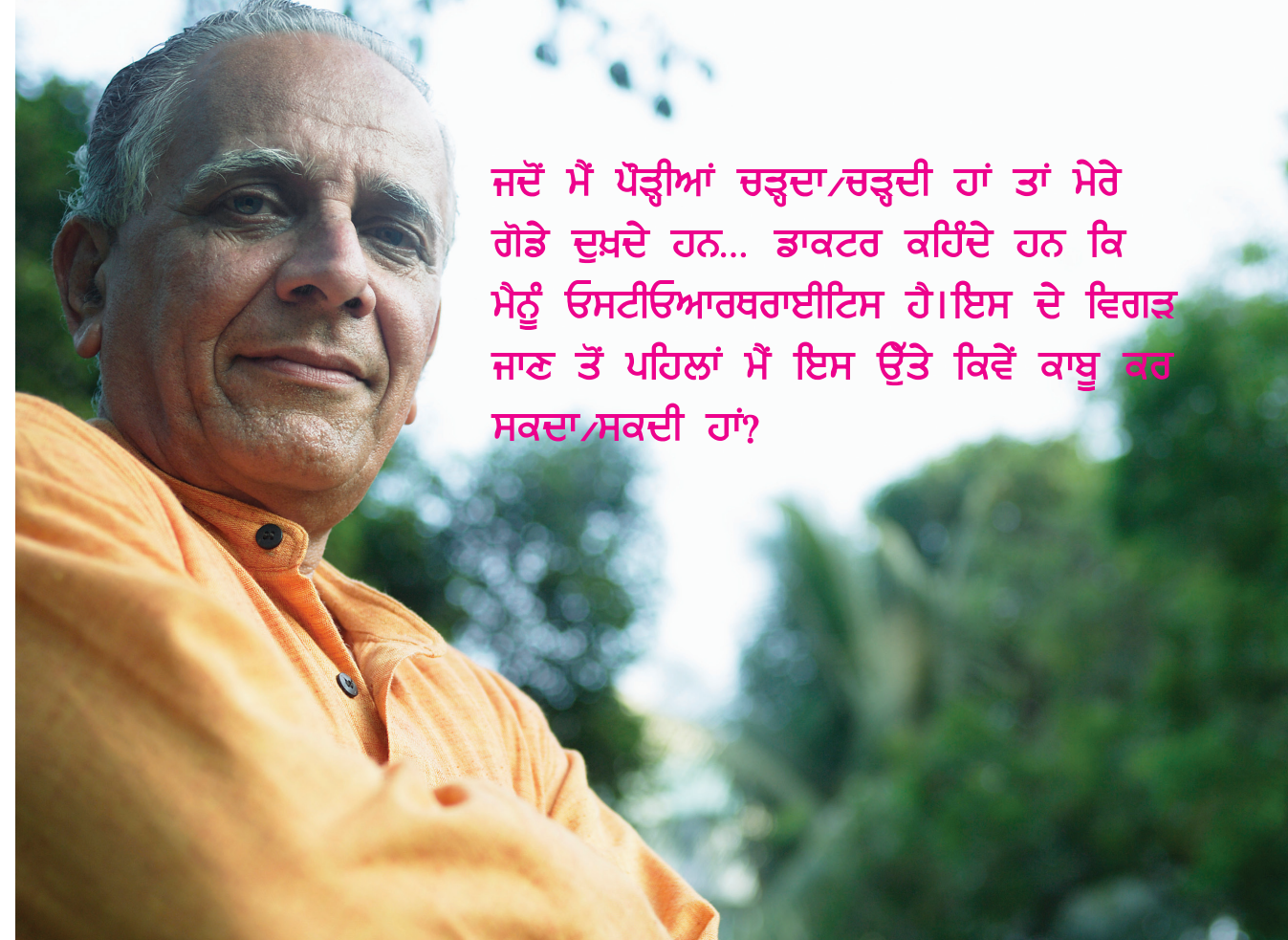
Play on the Front Foot

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



ਇਸ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?





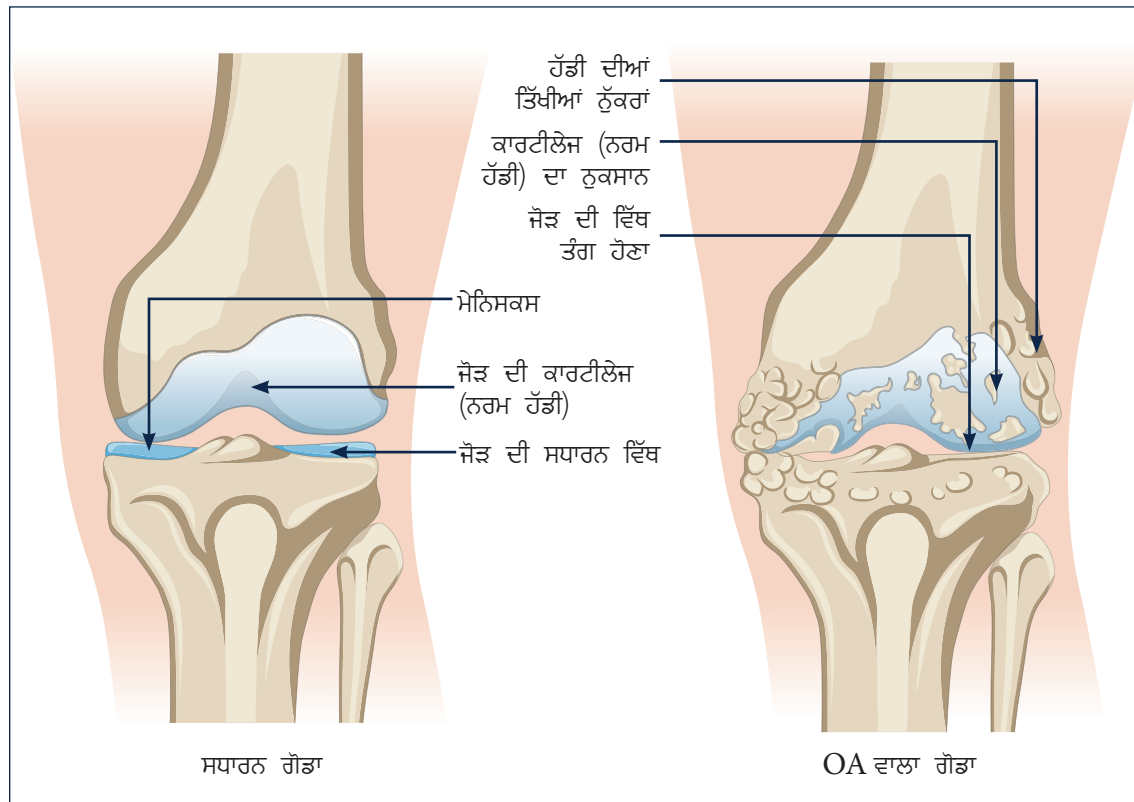
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ/ਚੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਗੋਡੇ ਦੁਖਦੇ ਹਨ... ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (OA) ਜੋੜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਇਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਡਿਆਂ, ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਪੀੜ, ਅਕੜਾਅ, ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। OA ਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਦਾ OA ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। OA ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਨੇਮਤ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਜਿਹਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ,

ਡਾਕਟਰ ਖਰਾਬ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅੰਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦਾ OA ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? OA ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਿਮਰ/ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਤੀਬੀਆ (ਸ਼ਿਨ ਬੋਨ) ਦੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ (ਜੋ ਇਕ ਕੁਸ਼ਨ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝਟਕਾ ਸਹਿਣ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਘਿਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਰ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਨਾਜ਼ਕਤਾ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਹਾਰ
- ਢੁਕਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ)
- ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ



ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤੀਲਿਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਹਾਰ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - ਅਤੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਦਰਦ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ C ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਵਿਟਾਮਿਨ D— ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ
- ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੇਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ - ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ - ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਬਾਯੋਫਲੋਵੋਨੋਇਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ - ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਮਸਾਲਿਆਂ (ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਲਦੀ) ਦੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਰੀਫਾਈਨ ਕੀਤੀ ਚਿੱਟੀ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ
- ਪੋਸ਼ਕ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ - ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਇਨ ਅਤੇ ਕੰਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਪੂਰਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹਨਾਂ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਰਾਹੀਂ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਗੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

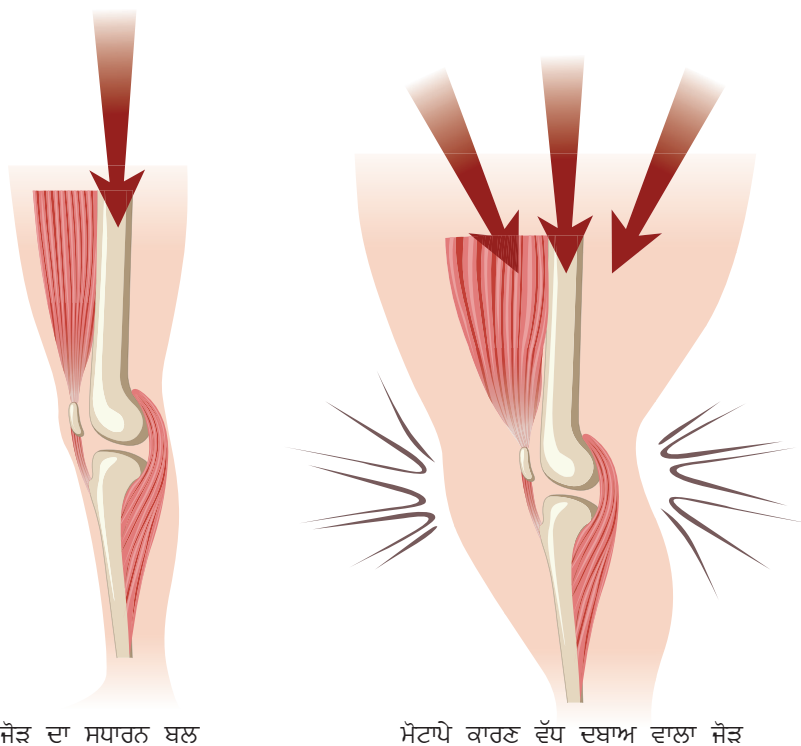
- ਵੱਧ-ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ - ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ
- ਗਰਮ ਕੀਤੇ, ਸੇਕੇ, ਤਲੇ ਅਤੇ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ
- ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ
- ਖੰਡ ਅਤੇ ਰੀਫਾਈਨ ਕੀਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ
- ਪ੍ਰਿਜ਼ਰਵੇਟਿਵ (ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ



ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਕੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ?

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਗੋਡੇ ਦੇ OA ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਵਧੀਕ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗੜ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।



ਜੋੜ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਬਲ

ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਣ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਵਾਲਾ ਜੋੜ

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਦੇ OA ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ) ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

1 ਪਾਊਂਡ (0.45 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਗੋਡੇ ਦੇ OA ਵਾਲੇ ਮੋਟੇ/ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਨੂੰ 4 ਗੁਣਾ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਜੋੜ ਦੀ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਦਰਦ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਦੇ OA ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਯੋਗ ਭਾਰ-ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ
- ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਘਟਾਉਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਥੇਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ

ਮੈਂ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?

OA ਕਾਰਣ ਦਰਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹਨ:

- NSAIDs (Non-Steroidal Anti-inflammatory Drugs)—
ਐਸਪਿਰਿਨ, ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਅਤੇ ਆਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੱਕੂਮ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਜੈੱਲ ਅਤੇ ਸਪਰੇਜ਼ੋ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਗਰਮ/ਠੰਢੀ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ਟਾਪ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪੀੜਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾਸ਼ਾਸ਼ੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਪਾਟ ਸਤਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ - ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪੋਸ਼ਕ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥਜ਼ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਇਨ ਅਤੇ ਕੋਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਸਲਫੇਟ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਚੀਨੀ ਇਲਾਜ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨਸ਼ੀਲੀ ਅਤੇ ਨੀਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ OA ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਟੀਰੋਇਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ - ਸਿੱਧਾ ਜੋੜ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਟੀਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਾਯਲੂਰੋਨਿਕ ਟੀਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੋੜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਪਕਰਣ (ਬ੍ਰੈਸਿਸ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗਈ ਪੱਚਰ ਅਤੇ ਇਨਸਰਟ) - ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਐਪਰੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਿਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ

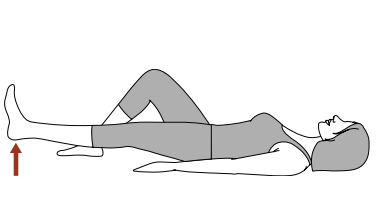
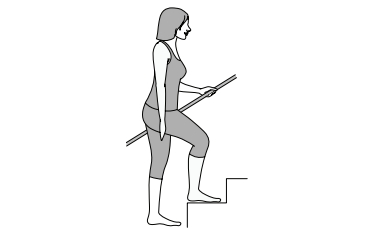
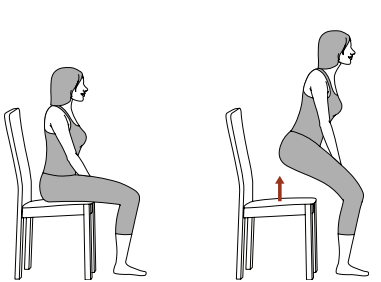
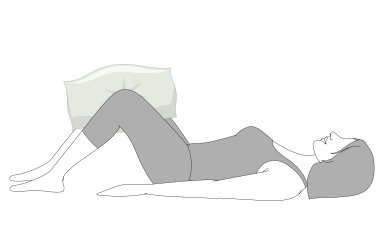


ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਐਕਸ-ਰੇ, ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ, ਜੋੜ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਚੋਣ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖੇਗਾ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮੇਰੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਓ

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਕੰਮਕਾਜ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

	ਸਿੱਧੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕਣਾ: ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੈਣ ਜਾਓ। ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਤੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫੈਲਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 5 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇੰਝ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੱਤ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ। ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਲਈ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
	ਸਟੈਪ-ਅਪ (ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ): ਆਸਰੇ ਲਈ ਜੰਗਲੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ, ਪੌੜੀ ਦੇ ਬੱਲੇ ਖੜੋ ਹੋ ਜਾਓ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਨੱਪੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹੋ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਓ। ਲੱਤਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
	ਬੈਠਣਾ-ਖੜੋ ਹੋਣਾ: ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਟ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਬਿਨਾਂ ਖੜੋ ਹੋ ਜਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਿਸ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜੇ ਗੋਡੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ। 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਵਰਤੋਂ।
	ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਨੂੰ ਨੱਪਣਾ: ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਲੈਣ ਜਾਓ। ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇਕ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਨੂੰ ਨੱਪੋ। 5 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਇੰਝ ਹੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ 10 ਵਾਰੀਆਂ ਦੇ 2 ਸੈਟ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
	ਤੁਰਨਾ: ਪੀੜ ਕਰਦੇ ਗੋਡਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਪਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤੁਰਨਾ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਖਤ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ OA ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਗ਼ਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੋੜ ਦੀ ਕੈਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦਰਮਿਆਨੀ, ਘੱਟ-ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਕੰਮਕਾਜ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ OA ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਕੰਮ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗੁਆਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਠੀਏ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ CDC* ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਹਨ।

ਹਰ ਹਫਤੇ 2 ਘੰਟੇ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ (150 ਮਿੰਟਾਂ) ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਿਰਿਆ
ਜਾਂ
ਹਰ ਹਫਤੇ 1 ਘੰਟੇ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ (75 ਮਿੰਟਾਂ) ਦੀ ਕਰੜੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਿਰਿਆ
ਜਾਂ
ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਕਰੜੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਨ ਸੁਮੇਲ
ਅਤੇ
ਹਰ ਹਫਤੇ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
ਹਰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ

*ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ
- ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਕਿਰਿਆਹੀਣਤਾ (ਆਲਸ) ਤੋਂ ਬਚੋ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ OA ਇਕ ਅਯੋਗ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਹਾਰ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ OA ਦੇ ਵਧੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

• RICE ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਕਰਕੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗੋਡੇ-ਦਾ ਅਰਾਮ
 - ਬਰਫ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ
 - ਇਕਪੀੜਕ ਪੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
 - ਗੋਤਾ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ
- **ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣਾ:** ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਲਗਾ ਕੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਥੈਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਮਾਏ ਗਏ ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਪੈਕਟ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਨਿੱਘੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤਾਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ।** ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ
 - **ਆਪਣੇ ਹਿਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ,** ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
 - **ਭਾਰ ਘਟਾਓ:** ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
 - **ਸਹੀ ਬੂਟ ਪਾਓ:** ਕੁਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਤਲਵੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ
 - **ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ** ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
 - ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਢੁਕਵੀਂ ਉੱਚਾਈ ਦੀ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਸੈਟੀ, ਬਸਾਖੀਆਂ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗਈ ਪੱਚਰ, ਬ੍ਰੇਸਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
 - ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੋਸ਼ਣੀ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਜੰਗਲਿਆਂ, ਉੱਚਾਈ ਉੱਤੇ ਰੱਖੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੌੜੀ ਜਾਂ ਸਟੈਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਟਾਓ



OA ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਉੱਚੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਬੂਟ ਅਤੇ ਸੈਂਡਲਾਂ ਨਾ ਪਾਓ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਘੱਟ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਹ ਬੂਟ ਵਰਤੋਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਆਸਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਖੜ੍ਹਦੀਆਂ ਢਲਾਣਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਜਾਂ ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣੀਆਂ ਹੀ ਹਨ:
 - ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਜੰਗਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ
 - ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਰੱਖੋ
- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਧੀਕ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ; ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲੋ
- ਲੰਮੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੜੇ ਨਾ ਰਹੋ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ
- ਬਿਸਤਰ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਖਰਾਬ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉੱਠਣ ਲਈ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕਾ ਲਗਾਓ।
- ਨੀਵੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਬਾਂਹਗੱਦੀਆਂ ਹਨ
- ਗੋਡੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਗਾਓ; ਹੇਠਾਂ ਗੋਡੇ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨੀਵੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟੂਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



[illegible]

