

घुटने का घिसाव — खुद क्या करें



सबसे मजबूत प्रमाण वाली तीन बातें

- 1. अतिरिक्त वजन घटाएँ।** हर 1 किलो घटाने से हर कदम पर हर घुटने से लगभग 4 किलो भार हट जाता है।
- 2. जाँघ की मांसपेशी मजबूत करें।** मजबूत जाँघ जोड़ से भार हटा लेती है और बाकी सब से अलग, अपने आप दर्द घटाती है।
- 3. चलते रहें।** कार्टिलेज में खून की नली नहीं होती — उसे पोषण हरकत से मिलता है। दुखते घुटने को आराम देने से वह और जकड़ता और कमजोर होता है।

गोलियाँ और इंजेक्शन बुरे दौर से निकालने में मदद करते हैं। **ये तीन बातें बीमारी की दिशा बदलती हैं।**

रोज करने वाले व्यायाम

- **स्टैटिक क्वाड्रिसेप्स:** टाँग सीधी करके बैठें, घुटने के पीछे का हिस्सा बिस्तर में दबाएँ, जाँघ कसें, 5 सेकंड रोकें। **10 बार, दिन में तीन बार।** सरल है, और सबसे उपयोगी।
- **सीधी टाँग उठाना:** लेटकर, घुटना बिल्कुल सीधा रखते हुए टाँग 30 सेंटीमीटर उठाएँ। 5 सेकंड रोकें, धीरे नीचे लाएँ। 10 बार।
- **बैठकर उठना:** मजबूत कुर्सी से बिना हाथ के सहारे उठें। 10 बार।
- **एड़ी सरकाना** ताकि घुटने का मुड़ना बना रहे।
- साथ में **कूल्हे और पिंडली की ताकत** बढ़ाएँ — कमजोर कूल्हों से घुटने दुखते हैं।

रोजमर्रा में

छड़ी दुखते घुटने के उल्टे हाथ में रखें — इससे घुटने का भार काफी घटता है।

गद्देदार जूती पहनें, नरम तली और अच्छे आर्च सपोर्ट वाली। सख्त सपाट चप्पल और ऊँची एड़ी छोड़ें।

कमोड और ऊँची कुर्सी इस्तेमाल करें। उकड़ूँ बैठना, पालथी मारना और बेवजह सीढ़ी चढ़ना छोड़ें।

जकड़न के लिए हरकत से **पहले गरम सिकाई**, और हरकत के बाद या सूजन होने पर **बर्फ**।

चलने में दर्द हो तो तैरना और पानी में चलना सबसे अच्छे हैं।

वापस आएं अगर

घुटना अटक जाए या लड़खड़ाए • अचानक गरम, लाल और बहुत सूज जाए • दर्द रात में नियमित रूप से नींद तोड़े • आप अपनी सामान्य दूरी न चल पाएँ या अपने घर की सीढ़ी न चढ़ पाएँ • तीन महीने की सही कोशिश के बाद भी दर्द बना रहे

ऑपरेशन हार नहीं है, और न ही हर हाल में आखिरी रास्ता — यह कई विकल्पों में से एक है, और सही समय आने पर हम इस पर खुलकर बात करेंगे।

