

गुडघ्याची झीज – स्वतः काय करावे



सर्वात भक्कम पुरावा असलेल्या तीन गोष्टी

- 1. जास्तीचे वजन कमी करा.** प्रत्येक 1 किलो कमी केल्याने प्रत्येक पावलाला प्रत्येक गुडघ्यावरचा सुमारे 4 किलो भार जातो.
- 2. मांडीचे स्नायू बळकट करा.** मजबूत मांडी सांध्यावरचा भार उचलते आणि इतर सर्व गोष्टींपासून स्वतंत्रपणे दुखणे कमी करते.
- 3. चालत राहा.** कूर्चेला रक्तवाहिनी नसते – तिचे पोषण हालचालीतून होते. दुखत्या गुडघ्याला विश्रांती दिल्याने तो आणखी आखडतो आणि कमजोर होतो.

गोळ्या आणि इंजेक्शन वाईट काळातून बाहेर काढतात. **या तीन गोष्टी आजाराची दिशा बदलतात.**

रोज करण्याचे व्यायाम

- **स्टॅटिक क्वाड्रिसेप्स:** पाय सरळ करून बसा, गुडघ्याची मागची बाजू अंथरुणात दाबा, मांडी आवळा, 5 सेकंद धरा. **10 वेळा, दिवसातून तीनदा.** सोपा, आणि सर्वात उपयुक्त.
- **सरळ पाय उचलणे:** झोपून, गुडघा पूर्ण सरळ ठेवून पाय 30 सेंटीमीटर उचला. 5 सेकंद धरा, हळू खाली आणा. 10 वेळा.
- **बसून उठणे:** भक्कम खुर्चीवरून हाताचा आधार न घेता उठा. 10 वेळा.
- **टाच सरकवणे** म्हणजे गुडघ्याचे वाकणे टिकून राहते.
- सोबत **खुबा आणि पोटरीची ताकद** वाढवा – कमजोर खुब्यांमुळे गुडघे दुखतात.

रोजच्या जगण्यात

काठी दुखत्या गुडघ्याच्या विरुद्ध हातात ठेवा – त्याने गुडघ्यावरचा भार बराच कमी होतो.

गादीदार बूट घाला, मऊ तळ आणि चांगला आर्च सपोर्ट असलेले. कडक सपाट चपला आणि उंच टाच टाळा.

कमोड आणि उंच खुर्ची वापरा. उकिडवे बसणे, मांडी घालणे आणि विनाकारण जिना चढणे टाळा.

आखडण्यासाठी हालचालीच्या **आधी गरम शेक**, आणि हालचालीनंतर किंवा सून असल्यास **बर्फ**.

चालताना दुखत असल्यास पोहणे आणि पाण्यात चालणे सर्वोत्तम.

परत या, जर

गुडघा अडकत असेल किंवा लटपटत असेल · अचानक गरम, लाल आणि खूप सुजला असेल · दुखणे रात्री नियमित झोप मोडत असेल · तुम्ही नेहमीचे अंतर चालू शकत नसाल किंवा स्वतःच्या घरचा जिना चढू शकत नसाल · तीन महिन्यांच्या योग्य प्रयत्नानंतरही दुखणे कायम असेल

शस्त्रक्रिया हा पराभव नाही, आणि कोणत्याही परिस्थितीत शेवटचा पर्यायही नाही – तो अनेक पर्यायांपैकी एक आहे, आणि योग्य वेळ आल्यावर आम्ही त्यावर मोकळेपणाने बोलू.

