

PATIENT INFORMATION

Pagpapanatili ng Aktibidad para sa Kalusugan ng Kasukasan



Ang regular na paggalaw ay nagpapanatiling malusog ang mga kasukasan, tendon, at kalamnan, at tumutulong sa paggaling — ang galaw ay gamot.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mong mahigpit o masakit ang iyong kasukasan pagkatapos mag-ehersisyo o maging aktibo. Madalas itong kumikislap sa gabi o kapag gising ka pa lang sa umaga. Maaaring maging mahirap ang mga simpleng gawain sa araw-araw. Maaaring mahirapan kang umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra. Ang pagtutukoy ng iyong kamiseta ay maaari ring maging awkward o masakit.

Ang ehersisyo ay makakatulong sa pamamahala ng mga sintomas na ito. Kung magsisimula ka sa isang programa ng ehersisyo sa loob ng 12 linggo pagkatapos ng iyong total knee replacement, malamang na makikita mo ang mga pagpapabuti sa iyong kakayahang gumalaw. Ang mga maagang pagsisikap na ito ay nakatuon sa functional performance. Kung magpapatuloy ka sa pag-ehersisyo ng higit sa 12 linggo, makakakuha ka ng mas malakas na kalamnan at mas flexible na mga kasukasan.

Para sa mga may wear-and-tear arthritis sa tuhod, ang aerobic exercise ay makakatulong sa pagpapabuti ng fitness ng iyong puso at бага. Ang ehersisyo ay maaari ring makatulong sa pagbabawas ng sakit at pagpapabuti ng function, bagama't iba-iba ang antas ng benepisyo. Mahalagang malaman na ang pag-monitor ng iyong aktibidad gamit ang wearable trackers ay hindi nagbabago ng iyong pakiramdam tungkol sa iyong joint function o kabuuang kalusugan.

Sa ilang kaso, tulad ng trigger finger, ang splint at ehersisyo ay maaaring magbigay ng short-term relief. Para sa wrist osteoarthritis, ang mga programa ng ehersisyo ay maaaring makatulong sa pamamahala ng mga sintomas sa loob ng panahon, at napakakaunti lamang ang nangangailangan ng surgery sa loob ng dalawang taon. Bagama't kapaki-pakinabang ang mga ehersisyong ito, ang karamihan sa mga pagkakaiba sa mga resulta para sa

mga disorder sa kamay o siko ay maaaring hindi umabot sa antas ng pagbabago na nararamdaman mong klinikal na mahalaga para sa iyo.

Ang iyong surgeon ang gabay sa tamang uri at dami ng aktibidad. Ang layunin ay panatilihin ang iyong paggalaw nang ligtas habang pinagmumulan ang mga limitasyon ng iyong katawan. makinig sa iyong kasukasuan. Kung ang isang aktibidad ay nagdudulot ng matulis na sakit, huminto at magpahinga. Ang consistent, gentle movement ay karaniwang mas mabuti kaysa sa pagpilit sa kabila ng discomfort.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong mga kasukasuan ay dinisenyo upang gumalaw nang maayos. Ang kartilago ay nagsisilbing shock absorber o makinis na patong sa mga dulo ng iyong mga buto. Kapag nabasag ang tissue na ito, tulad sa osteoarthritis, ang kasukasuan ay nagiging matigas at masakit. Ang proseso ng pagkasira na ito ay nagpapababa ng iyong kakayahang gumalaw nang malaya.

Ang ehersisyo ay tumutulong sa pamamahala ng mga pagbabagong ito. Para sa mga taong may osteoarthritis sa tuhod, ang aerobic exercise ay nagpapabuti ng cardiopulmonary fitness. Ibig sabihin, mas epektibo ang pagtatrabaho ng iyong puso at бага habang gumagalaw. Ang regular na aktibidad ay maaari ring tumulong sa pagbawas ng sakit at pagpapabuti ng function, bagama't iba-iba ang antas ng pagpapabuti.

Pagkatapos ng surgery para sa joint replacement, mahalaga ang timing. Kung magsisimula ka ng mga intervention sa ehersisyo sa loob ng 12 linggo pagkatapos ng total knee arthroplasty, pangunahing nakikita mo ang pagpapabuti sa functional performance. Tumutulong ito upang mabalik ka sa mga pang-araw-araw na gawain. Kung ang mga intervention sa ehersisyo ay tumatagal ng higit sa 12 linggo pagkatapos ng total knee arthroplasty, mas malaki ang nakukuha mong pagpapabuti sa lakas ng kalamnan at flexibility ng kasukasuan. Ang mas malalakas na kalamnan ay mas mahusay na sumusuporta sa kasukasuan, na nagbabawas ng strain sa nasirang kartilago.

Para sa ibang mga kasukasuan, ang ebidensya ay halo-halo. Ang self-monitoring ng pisikal na aktibidad gamit ang wearable activity trackers ay walang epekto sa perceived joint function o health-related quality of life sa mga taong may osteoarthritis sa balakang at tuhod. Katulad nito, ang karamihan sa mga pagkakaiba sa functional outcomes mula sa mga programa ng scapular exercise para sa mga disorder sa kamay, pulso, o siko ay hindi umabot sa minimum na threshold upang ituring na clinically important.

Sa ilang mga kaso, tulad ng trigger finger, ang proximal interphalangeal joint orthosis at therapeutic exercise ay nagpapakita ng feasibility at short-term clinical improvement. Gayunpaman, hindi ito maaaring itaguyod ang kanyang kahusayan kumpara sa ibang mga conservative treatments dahil sa kawalan ng control group. Para sa wrist osteoarthritis, kaunti ang mga kalahok sa parehong grupo na nangangailangan ng surgery sa loob ng 24 buwan sa isang randomized controlled trial ng neuromuscular exercise therapy. Ipinapakita nito na ang mga programang ehersisyo ay maaaring mag-ambag sa pamamahala ng sintomas sa paglipas ng panahon.

Maaaring hindi ibigay ng iyong surgeon ang prioridad sa mga outcomes ng total hip arthroplasty lamang para sa mga pasyente na may malalang sintomas ng osteoarthritis sa balakang, bagama't nangangailangan ito ng kumpirmasyon sa isang trial. Ang layunin ay panatilihin ang aktibo ka at pamahalaan ang mga sintomas sa pamamagitan ng paggalaw, na naaayon sa iyong tiyak na kasukasuan at kondisyon.

Ano ang inaasahan

Ang iyong paglalakbay patungo sa mas mahusay na kalusugan ng kasu-kasuan ay nakadepende nang malaki sa kung paano at kailan ka magsisimulang gumalaw. Kung naging karanasan mo ang total knee replacement, ang pagsisimula ng ehersisyo sa loob ng 12 linggo ay tumutulong sa iyo na mabawi ang pang-araw-araw na kakayahan. Kung patuloy kang gagawa ng mga ehersisyong ito sa higit sa 12 linggo, makikita mo ang mas malaking pag-unlad sa lakas ng kalamnan at flexibility ng kasu-kasuan. Ang istilong ito ay nagtatayo ng suporta na kailangan ng iyong bagong kasu-kasuan upang tumagal.

Para sa mga nagmamaneho ng wear-and-tear arthritis sa tuhod, ang regular na aerobic exercise ay nagpapabuti sa fitness ng puso at baga. Maaari mo ring mapansin ang mas kaunting sakit at mas mahusay na galaw. Gayunpaman, hindi sapat ang ebidensya upang pangakuhin na ang mga pagbabagong ito ay magdudulot ng malaking pag-unlad sa buhay para sa lahat. Ito ay isang kapaki-pakinabang na kasangkapan, ngunit magkakaiba ang resulta.

Kung ikaw ay nag-iisip ng total hip replacement, huwag hintayin hanggang sa maging seryoso ang iyong mga sintomas. Habang sinusuportahan ng kasalukuyang datos ang pananaw na ito, kailangan pa itong kumpirmahin sa mga clinical trial. Ang maagang aksyon ay madalas na nagdudulot ng mas maayos na resulta.

Maaaring magtanong ka kung ang pag-track ng iyong steps ay magbabago sa iyong pananaw. Ang paggamit ng wearable activity trackers upang i-monitor ang iyong galaw ay hindi nagpapabuti sa pakiramdam mo tungkol sa function ng iyong kasu-kasuan o sa kabuuang kalidad ng buhay. Ipinapakita ng data na walang makabuluhang benepisyo mula sa self-monitoring na ito para sa hip at knee arthritis.

Para sa ibang mga kasu-kasuan, tulad ng kamay, pulso, o siko, maghalong resulta ang mga programang ehersisyo. Karamihan sa mga pag-unlad sa pang-araw-araw na function mula sa mga ehersisyong scapular (shoulder blade) ay hindi umaabot sa threshold upang maging clinically important. Katulad nito, habang ang mga orthoses at ehersisyo ay maaaring tumulong sa trigger finger sa maikling panahon, hindi ito nabibigyang-katibayan na mas mahusay kaysa sa ibang mga conservative treatments.

Sa mga kaso ng wrist osteoarthritis, kaunti ang mga tao na nangangailangan ng surgery sa 24 buwan kapag sumusunod sa isang neuromuscular exercise program. Ipinapahiwatig nito na ang consistent na ehersisyo ay maaaring tumulong sa pamamahala ng mga sintomas sa paglipas ng panahon at maaaring magpaliban o maiwasan ang pangangailangan para sa surgical intervention. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo na pumili ng tamang landas batay sa iyong partikular na kasu-kasuan at mga sintomas.