

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

ਨਿਯਮਤ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਜੋੜਾਂ, ਟੈਂਡਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
— ਚਾਲ-ਚਲਣ ਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋੜਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੁਵਿਧਾ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਦਿਨਚਰਿਆ ਦੇ ਕੰਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕਾਉਣਾ ਵੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਜਿੰਗ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਜਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਫੋਕਸ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਜਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਘੁਟਣੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਘਸਣ ਵਾਲੇ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਏਰੋਬਿਕ ਵਰਜਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਜਿੰਗ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਲਾਭ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵੇਅਰੇਬਲ ਟਰੈਕਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜੇ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰਿਗਰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਸਪਲਿੰਟ ਅਤੇ ਵਰਜਿੰਗ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਸ ਲਈ, ਵਰਜਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਵਰਜਿੰਗ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਤਰ ਉੱਸ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਲੀਨੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਦਲਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਆਪਣੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਲਗਾਤਾਰ, ਹਲਕੀ ਚਾਲ ਅਕਸਰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕ ਐਬਜ਼ਾਰਬਰ ਜਾਂ ਸਮੇਥ ਕੋਟਿੰਗ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਜੋੜ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਤੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵਰਕਆਊਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੁਟਣ (ਕਨੀ) ਦੇ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਏਰੋਬਿਕ ਵਰਕਆਊਟ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮਨਰੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਚਾਲੂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਿਹਤਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਮਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਕਆਊਟ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਰਕਆਊਟ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਾਧਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋੜ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕਾਰਟੀਲੇਜ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ, ਸਬੂਤ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹਨ। ਵੇਅਰੇਬਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟਰੈਕਰਾਂ ਨਾਲ ਭੌਤਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਆਤਮ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਘੁਟਣ ਅਤੇ ਘੁਟਣ (ਕਨੀ) ਦੇ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਜਾਂ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਕੈਪੂਲਰ ਵਰਕਆਊਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ, ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਇੰਟਰਫੇਲੈਂਜੀਅਲ ਜੋੜ ਔਰਥੋਸਿਸ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਵਰਕਆਊਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੰਟਰੋਲ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੁੜੀ ਦੇ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ, ਨਿਊਰੋਮਸਕੂਲਰ ਵਰਕਆਊਟ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਇੱਕ ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟਰਾਇਲ ਵਿੱਚ, ਦੋਵਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਕਆਊਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਗੰਭੀਰ ਘੁਟਣ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਇੱਕ ਟਰਾਇਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਜੋੜ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਲੂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਜੋੜ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ ਬਦਲਾਅ (total knee replacement) ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਾਧਾ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਹ ਸਥਿਰ ਪਹੁੰਚ ਉਸ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟਿਕਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਘੁਟਣੀ ਵਿੱਚ ਘਸਾਅ-ਪੁਰਜ਼ਾ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ (wear-and-tear arthritis) ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਨਿਯਮਿਤ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਚਾਲ-ਢਾਲ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਬੂਤ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦੇ ਸਕਣ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਨਿੱਕ-ਜੋੜ ਬਦਲਾਅ (total hip replacement) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਟਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਹੋਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੱਜੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਚਾਲ-ਢਾਲ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੇਅਰੇਬਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟਰੈਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦੀ ਫੰਕਸ਼ਨਲਿਟੀ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਡਾਟਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਕ-ਜੋੜ ਅਤੇ ਘੁਟਣੀ ਅਰਥਾਈਟਸ ਲਈ ਇਸ ਆਤਮ-ਨਿਗਰਾਨੀ (self-monitoring) ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਹੋਰ ਜੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਜਾਂ ਕੋਹਣੀ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਹਨ। ਸਕੈਪੂਲਰ (ਕੰਡਰੀ) ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੰਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਧਾਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਓਰਥੋਸਿਸ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸੰਖੇਪ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ (trigger finger) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮੁੜੀ ਦੇ ਓਸਟੀਓਅਰਥਾਈਟਸ (wrist osteoarthritis) ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਨਿਊਰੋਮਸਕੂਲਰ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟਾਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਜੋੜ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।