

கூட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு செயலில் இருத்தல்

சாதாரண இயக்கம் மூட்டுகள், தசைநார்கள் மற்றும் தசைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது மற்றும் மீட்பை ஊக்குவிக்கிறது — இயக்கமே மருந்து.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

நீங்கள் செயல்பாட்டில் ஈடுபட்ட பிறகு உங்கள் மூட்டு கடினமாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம் என்று நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் இரவில் அல்லது காலை முதலில் எழுந்தபோது அதிகரிக்கும். எளிய தினசரி பணிகள் கடினமாக மாறலாம். உங்கள் பின்னோக்கி சென்று ப்ராவை இடுவதில் சிரமப்படலாம். உங்கள் சட்டையை உள்ளே மடிப்பதும் கடினமாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம்.

உடற்பயிற்சி இந்த அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும். உங்கள் மொத்த மூட்டு முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 12 வாரங்களுக்குள் உடற்பயிற்சி திட்டத்தைத் தொடங்கினால், உங்கள் இயக்கத் திறனில் மேம்பாடுகளை நீங்கள் காண்பீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம். இந்த ஆரம்ப முயற்சிகள் செயல்பாட்டு செயல்திறனை மையமாகக் கொண்டுள்ளன. நீங்கள் 12 வாரங்களுக்கு மேல் உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்தால், உங்கள் தசைகளில் அதிக வலிமையையும் உங்கள் மூட்டுகளில் அதிக நெகிழ்வையும் பெறுவீர்கள்.

முழங்காலில் அழுத்தம் மற்றும் தேய்மான ஆர்த்தரைடிஸ் உள்ளவர்களுக்கு, காற்றுறு உடற்பயிற்சி உங்கள் இதய மற்றும் நுரையீரல் திறனை மேம்படுத்தும். உடற்பயிற்சி வலியைக் குறைக்கவும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும், ஆனால் நன்மையின் அளவு மாறுபடும். உங்கள் உடற்பயிற்சியை வகையான கருவிகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் மூட்டு செயல்பாடு அல்லது மொத்த ஆரோக்கியம் குறித்து நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றாது என்பதை அறிவது முக்கியம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், ட்ரிக்னர் விரல் போன்றவை, ஒரு சிலன்ட் மற்றும் உடற்பயிற்சி குறுகிய கால நிவாரணத்தை வழங்கலாம். கைமூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸ், உடற்பயிற்சி திட்டங்கள் காலப்போக்கில் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும், மற்றும் மிகக் குறைவான மக்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறார்கள். இந்த உடற்பயிற்சிகள் உதவியாக இருந்தாலும், கை அல்லது மணிக்கட்டு கோளாறுகள் குறித்த முடிவுகளில் பெரும்பாலான வேறுபாடுகள் உங்களுக்கு மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமானதாக உணரப்படும் மாற்றத்தின் நிலையை அடையாது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு சரியான வகை மற்றும் அளவு செயல்பாடு குறித்து வழிநடத்துவார். இலக்கு உங்கள் உடலின் வரம்புகளை மதித்து, உங்களை பாதுகாப்பாக நகர்த்துவதாகும். உங்கள் மூட்டைக் கேளுங்கள். ஒரு செயல்பாடு கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தினால், நிறுத்தி ஓய்வு எடுங்கள். தொடர்ச்சியான, மென்மையான இயக்கம் பொதுவாக அசௌகரியத்தைத் தாண்டி முயற்சிப்பதை விட சிறந்தது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மூட்டுகள் மென்மையாக நகர வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. எலும்புகளின் முனைகளில் ஒரு ஷாக் அப்சோபர் அல்லது மென்மையான பூச்சு போல மூட்டு மென்மையான திசு (கார்டிலேஜ்) செயல்படுகிறது. ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸ் போன்ற நிலைகளில் இந்த திசு அழிந்தபோது, மூட்டு கடினமாகவும் வலியாகவும் மாறுகிறது. இந்த அழிவு செயல்முறை உங்களுக்கு தடையின்றி நகரும் திறனைக் குறைக்கிறது.

உடற்பயிற்சி இந்த மாற்றங்களை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. மூட்டு மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸ் உள்ளவர்களுக்கு, காற்றோட்ட உடற்பயிற்சி இதய-நுரையீரல் திறனை மேம்படுத்துகிறது. இதன் பொருள், உங்கள் இதயமும் நுரையீரலும் இயக்கத்தின் போது மிகவும் திறம்பட செயல்படுகின்றன என்பதாகும். வழக்கமான செயல்பாடு வலியையும் குறைக்கலாம் மற்றும் செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்தலாம், இருப்பினும் மேம்பாட்டின் அளவு மாறுபடும்.

மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நேரம் முக்கியமானது. முழு மூட்டு மூட்டு ஆர்த்ரோபிளாஸ்டிக்குக்குப் பிறகு 12 வாரங்களுக்குள் உடற்பயிற்சி தலையீடுகளைத் தொடங்கினால், நீங்கள் முதன்மையாக செயல்பாட்டு செயல்திறனில் மேம்பாடுகளைக் காண்பீர்கள். இது உங்களை தினசரி பணிகளுக்கு திரும்ப உதவுகிறது. முழு மூட்டு மூட்டு ஆர்த்ரோபிளாஸ்டிக்குக்குப் பிறகு 12 வாரங்களுக்கு மேல் இந்த உடற்பயிற்சி தலையீடுகள் நீடித்தால், தசை வலி மற்றும் மூட்டு நெகிழ்வுத்தன்மையில் அதிக லாபங்களை நீங்கள் பெறுவீர்கள். வலிமையான தசைகள் மூட்டை மிகவும் நன்றாக ஆதரிக்கின்றன, அழிந்த மூட்டு மென்மையான திசுவின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன.

பிற மூட்டுகளுக்கு, ஆதாரம் கலவையானது. இடுப்பு மற்றும் மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸ் உள்ளவர்களில், வாக்ரேபிள் செயல்பாடு டிராக்கர்கள் மூலம் தற்காப்பு உடற்பயிற்சியைக் கண்காணிப்பது உணரப்படும் மூட்டு செயல்பாடு அல்லது ஆரோக்கியம் சார்ந்த தரமான வாழ்க்கையில் எந்த தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. அதேபோல், கை, கைவிரல் அல்லது முழங்கை கோளாறுகளுக்கான ஸ்கேபுலர் உடற்பயிற்சி திட்டங்களிலிருந்து

செயல்பாட்டு முடிவுகளில் பெரும்பாலான வேறுபாடுகள் மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமானது என்று கருதப்பட வேண்டும் என்ற குறைந்தபட்ச வரம்பை அடையவில்லை.

சில சந்தர்ப்பங்களில், ட்ரிக் விரல் போன்றவை, அருகிலுள்ள இடைநிலை மூட்டு ஆர்த்தோசிஸ் மற்றும் சிகிச்சை உடற்பயிற்சி சாத்தியத்தையும் குறுகிய கால மருத்துவ மேம்பாட்டையும் காட்டுகின்றன. இருப்பினும், கட்டுப்பாட்டு குழுவின் இல்லாததால், இது பிற கன்சர்வேட்டிவ் சிகிச்சைகளுக்கு மேலானது என்பதை நிரூபிக்க முடியாது. கைவிரல் ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸிற்கு, நியூரோமஸ்குலர் உடற்பயிற்சி சிகிச்சையின் ஒரு ராண்டமைசுடு கண்ட்ரோல்டு ட்ரயலில் இரு குழுக்களிலும் குறைந்தபட்ச பங்கேற்பாளர்கள் 24 மாதங்களில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டனர். இது நேரத்திற்கு ஏற்ப உடற்பயிற்சி திட்டங்கள் அறிகுறி நிர்வாகத்தில் பங்களிக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கிறது.

உங்கள் மருத்துவர், மூட்டு மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸ் அறிகுறிகள் கடுமையாக உள்ள நோயாளிகளுக்கு மட்டுமே முழு இடுப்பு ஆர்த்தோபிளாஸ்டி முடிவுகளை முன்னுரிமைப்படுத்தக்கூடாது, இருப்பினும் இது ஒரு சோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். இலக்கு உங்களை செயலில் வைத்திருப்பது மற்றும் உங்கள் குறிப்பிட்ட மூட்டு மற்றும் நிலைக்கு ஏற்ப இயக்கம் மூலம் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதாகும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் மூட்டு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான பயணம், நீங்கள் எப்போது மற்றும் எப்படி இயக்கத்தைத் தொடங்குகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து பெரிதும் சார்ந்துள்ளது. உங்களுக்கு மொத்த முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடந்திருந்தால், 12 வாரங்களுக்குள் இயற்பியல் சிகிச்சையைத் தொடங்குவது தினசரி செயல்பாடுகளை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. நீங்கள் இந்த இயற்பியல் சிகிச்சைகளை 12 வாரங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்தால், தசை வலிமை மற்றும் மூட்டு நெகிழ்வுத்தன்மையில் அதிக முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். இந்த நிலையான அணுகுமுறை நீங்கள் மாற்றியமைத்த மூட்டுக்குத் தேவையான ஆதரவை உருவாக்குகிறது.

முழங்காலில் அழுத்தம் காரணமாக ஏற்படும் மூட்டு அழற்சியைக் கையாளுபவர்களுக்கு, வழக்கமான காற்றுறு இயற்பியல் பயிற்சிகள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. வலி குறைந்து, இயக்கம் மேம்படும் என்பதையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். இருப்பினும், இந்த மாற்றங்கள் அனைவருக்கும் பெரிய வாழ்க்கை முன்னேற்றமாக உணரப்படும் என்பதை உறுதிப்படுத்தும் ஆதாரங்கள் பலவீனமாக உள்ளன. இது ஒரு பயனுள்ள கருவி, ஆனால் முடிவுகள் மாறுபடும்.

மொத்த இடுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுபவர்கள், உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக மாறும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். தற்போதைய தரவு இந்தக் கருத்தை ஆதரிக்கிறது, இருப்பினும் அது மருத்துவ சோதனைகளில் மேலும் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். முன்கூட்டிய செயல்பாடு பெரும்பாலும் மென்மையான முடிவுகளைத் தரும்.

உங்கள் படிநிலைகளைக் கண்காணிப்பது உங்கள் எதிர்காலத்தை மாற்றும் என்று நீங்கள் வியக்கலாம். இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் மூட்டு அழற்சிக்காக உங்கள் இயக்கத்தைக் கண்காணிக்க செயல்பாட்டு டிராகர்கள் (activity trackers) பயன்படுத்துவது, உங்கள் மூட்டு

செயல்பாடு அல்லது பொதுவான வாழ்க்கைத் தரம் பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளை மேம்படுத்துவதில்லை. இந்த தன்னாட்சி கண்காணிப்பிலிருந்து குறிப்பிடத்தக்க நன்மை எதுவும் இல்லை என்று தரவு காட்டுகிறது.

கை, கைகால் அல்லது முழங்கை போன்ற பிற மூட்டுகளுக்கு, இயற்பியல் சிகிச்சை நிரல்கள் கலவையான முடிவுகளைக் காட்டுகின்றன. தோள்பட்டை எலும்பு (scapular) இயற்பியல் சிகிச்சைகளிலிருந்து தினசரி செயல்பாட்டில் ஏற்படும் பெரும்பாலான முன்னேற்றங்கள் மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமானதாகக் கருதப்படும் வரம்பை அடையவில்லை. அதேபோல், சுட்டு விரலுக்கு (trigger finger) ஆர்த்தோசஸ் மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சை குறுகிய காலத்தில் உதவலாம், இருப்பினும் அவை பிற கONSர்வேட்டிவ் சிகிச்சைகளை விட சிறந்தவை என்று நிரூபிக்கப்படவில்லை.

கைகால் மூட்டு அழற்சி (wrist osteoarthritis) உள்ளவர்களில், நியூரோமஸ்குலார் இயற்பியல் சிகிச்சை நிரலைப் பின்பற்றிய 24 மாதங்களில் சிலருக்கு மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. இது தொடர்ச்சியான இயற்பியல் சிகிச்சை காலப்போக்கில் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைத் தலையீட்டின் தேவையைத் தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது தவிர்க்கலாம் என்பதைக் குறிக்கிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட மூட்டு மற்றும் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து சரியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு உதவுவார்.