



ہڈیوں، جوڑموں اور پٹھوں کی سپلیمنٹس کے لیے غذائی

کچھ سپلیمنٹس ہڈیوں اور جوڑموں کی صحت میں مدد دیتے ہیں جبکہ بہت سوں کی ضرورت سے زیادہ تشہیر کی جاتی ہے۔ یہ جاننا مفید ہے کہ کن کے پیچھے شواہد موجود ہیں۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ کیا ہے

غذائی سپلیمنٹس (nutritional supplements) وہ اضافی غذائی اجزاء ہیں جو آپ منہ کے ذریعے لیتے ہیں، جیسے پروٹین، امائنو ایسڈز (amino acids، پروٹین کے بنیادی اجزاء)، پھلی کاتیل، کولاجن (collagen)، یا جوڑوں کے لیے بنی مصنوعات جیسے گلوکوزامین (glucosamine) اور کونڈرائٹن (chondroitin)۔ یہ ایسی دوائیں نہیں ہیں جو آپ کے ڈاکٹر سرجری یا فزیوتھراپی کی جگہ تجویز کرتے ہیں۔ یہ آپ کے معمول کے علاج کے ساتھ ساتھ استعمال ہوتے ہیں۔

لوگ مختلف مواقع پر ان پر غور کرتے ہیں۔ کچھ سپلیمنٹس جوڑکی تبدیلی یا فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) کی سرجری کے آس پاس استعمال کیے جاتے ہیں تاکہ آپ کا جسم آپریشن کے دباؤ کا سامنا کر سکے۔ کچھ دوسرے آرٹھرائٹس (جوڑکی خرابی اور سوزش) کے درد کے لیے، یا جوڑوں کے بعد آزمائے جاتے ہیں، جیسے کھٹنے کا پھٹا ہوا لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے۔ کھلاڑی بھی بعض اوقات انہیں استعمال کرتے ہیں، اگرچہ کچھ مصنوعات ڈوپنگ کے خلاف قواعد (anti-doping rules)، کھیلوں میں ممنوعہ اشیاء کے استعمال پر پابندی کے حوالے سے مسائل پیدا کر سکتی ہیں [1]۔

ان کے پیچھے سوچ کافی سادہ ہے۔ ہڈی، پٹھوں اور کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہ، کو ٹھیک کرنے کے لیے آپ کے جسم کو تعمیری اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ پروٹین اور امائنو ایسڈز پٹھوں کے لیے یہی تعمیری اجزاء ہیں۔ پھلی میں پائے جانے والے اومیگا 3 تیلوں کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ جوڑوں میں سوزش کو کم کرتے ہیں۔ گلوکوزامین اور کونڈرائٹن وہ مادے ہیں جن سے آپ کا کاربیج بنا ہوتا ہے، اس لیے ہو سکتا ہے کہ انہیں سپلیمنٹ کے طور پر لینے سے جوڑکی سطح کو سہارا ملے۔

مختلف مصنوعات کے بارے میں شواہد میں بہت فرق ہے۔ گلوکوزامین اور کونڈرائٹن کا حفاظتی پیکارڈ اچھا ہے اور ہو سکتا ہے یہ آرٹھرائٹس کے لیے ایک مناسب ابتدائی انتخاب ہوں [2]۔ 3 سے 4 ماہ تک لینے جانے والے اومیگا 3 سپلیمنٹس سے جوڑوں کا درد، صبح کا اکڑاؤ، اور سوزش کم کرنے والی گولیوں کی ضرورت کم ہوتی دیکھی گئی ہے [3]۔ جوڑکی تبدیلی یا لیگامنٹ کی سرجری کے آس پاس لینے جانے والے پروٹین سپلیمنٹس صحت یابی کے دوران پٹھوں کو محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں [4]۔ دوسری مصنوعات، جیسے پپٹائڈ سپلیمنٹس (peptide supplements)، کے حق میں ابھی اتنے اچھے شواہد نہیں ہیں کہ انہیں ہڈیوں اور جوڑوں کے معیاری علاج کے حصے کے طور پر تجویز کیا جا سکے [5]۔

آپ کے ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ ان میں سے کون سا، اگر کوئی، آپ کی صورتحال کے لیے مناسب ہو سکتا ہے، اور کون سے آپ کے پسے یا فحنت کے قابل نہیں ہیں۔

کیا یہ موثر ہے؟

سچا جواب یہ ہے کہ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ کون سا سپلیمنٹ ہے اور آپ کس چیز سے صحت یاب ہو رہے ہیں۔ کچھ مصنوعات کے پیچھے حقیقی شواہد موجود ہیں۔ کچھ کے پیچھے نہیں۔

سرجری کے آس پاس پروٹین سپلیمنٹس سب سے زیادہ امید افزا نظر آتے ہیں۔ جوڑ کی تبدیلی، لیگانٹ کی دوبارہ تعمیر (reconstruction)، یا کوہلے کے فریکچر کی سرجری سے صحت یاب ہوتے وقت یہ آپ کے پٹھوں کو محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں [4]۔ ایک جائزے میں پایا گیا کہ سپلیمنٹ کم قیمت امینو ایسڈ سپلیمنٹ سے سرجری کے بعد پیچیدگیاں کم ہوئیں [6]۔ کوہلے کے فریکچر والے بڑی عمر کے لوگوں میں پیٹنٹوزن غزالی سپلیمنٹس کا تعلق سرجری کے بعد پہلے 120 دنوں میں کم پیچیدگیوں اور کم اموات سے پایا گیا [7]۔ غذائیت سے متعلق مشورہ، کے ساتھ مل کر، جوڑ کی تبدیلی کے بعد آپ کو جلد چلنے پھرنے کے قابل بنانے میں بھی مدد دے سکتا ہے [8]۔

آرتھرائٹس کے لیے تصویر زیادہ ملی جلی ہے۔ گلوکوزامین اور کونڈرائٹن کا حفاظتی ریکارڈ مضبوط ہے اور ہو سکتا ہے یہ درد کم کریں اور کام کاج بہتر بنائیں، لیکن ان کے طویل مدتی اثرات اور صحیح خوراک کے بارے میں سوالات ابھی باقی ہیں [9]۔ 3 سے 4 ماہ تک کیے جانے والے اومیگا 3 تیلوں سے جوڑوں کا درد، صبح کا اکڑاؤ، اور سوزش کم کرنے والی گولیوں کی ضرورت کم ہوتی دیکھی گئی ہے [3]۔ کولاجن پیپٹائڈز (collagen peptides) نے ایک نقلی سپلیمنٹ (dummy supplement) کے مقابلے میں گھٹنے کے آرتھرائٹس کا درد کم کیا [10]۔

لیگانٹ کی سرجری کے بعد، ایک تحقیق میں پایا گیا کہ کولاجن، ہائیلورونک ایسڈ (hyaluronic acid)، کونڈرائٹن اور پلازما پروٹین (plasma proteins) پر مشتمل ایک سپلیمنٹ نے لوگوں کو چوٹ سے پہلے والی سرگرمیوں پر جلد واپس آنے اور کم درد دوا لینے میں مدد دی [11]۔ لیکن اسی آپریشن کے بعد بحالی کے پہلے 12 ہفتوں میں کریاٹین (creatine) کا کوئی فائدہ نظر نہیں آیا [12]۔

شواہد میں حقیقی کیاں موجود ہیں۔ ان میں سے بہت سی تحقیقات چھوٹی تھیں، اور کچھ نتائج ملے جلے ہیں۔ مثال کے طور پر، جوڑ کی تبدیلی کے آس پاس براہ راست رگ میں دی جانے والی پروٹین کے فوائد دیکھے گئے، لیکن پٹھوں کی طاقت اور کام کاج پر اس کے اثرات یساں نہیں تھے [13]۔ کھیلوں میں کارکردگی بڑھانے کے دعوے کے ساتھ فروخت کیے جانے والے امینو ایسڈز پر تحقیق اکثر ان دعووں کی تائید نہیں کرتی [14]۔ ریڑھ کی ہڈی کی سرجری کے بارے میں شواہد امید افزا لیکن نامکمل ہیں، اور بہترین طریقہ طے کرنے کے لیے مزید کام کی ضرورت ہے [15]۔

آپ کے ڈاکٹر یہ پرکھنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کی صورتحال کے لیے کن سپلیمنٹس کے پیچھے ٹھوس شواہد ہیں اور کن کے پیچھے نہیں۔

اس کے خطرات کیا ہیں؟

ان میں سے زیادہ تر سپلیمنٹس کا اصل خطرہ یہ ہے کہ وہ مدد نہیں کرتے۔ گھٹنے کے لیگانٹ کی دوبارہ تعمیر کے بعد بحالی کے پہلے 12 ہفتوں میں کریاٹین کا کوئی فائدہ نظر نہیں آیا [12]۔ کھیلوں میں کارکردگی بڑھانے کے دعوے کے ساتھ فروخت کیے جانے والے امینو ایسڈز سائنسی تحقیق میں اکثر ان دعووں پر پورے نہیں اترتے [14]۔ پیپٹائڈ سپلیمنٹس کے حق میں ابھی اتنے اچھے شواہد نہیں ہیں کہ انہیں ہڈیوں اور جوڑوں کے معیاری علاج کے حصے کے طور پر تجویز کیا جاسکے [5]۔

کچھ مصنوعات کا خطرہ مختلف نوعیت کا ہے۔ کھلاڑیوں کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے، کیونکہ کچھ سپلیمنٹس آپ کی صحت یا کارکردگی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، اور کچھ ڈونگ کے خلاف قواعد کی خلاف ورزی کا سبب بن سکتے ہیں جس سے آپ کی سزا اور روزگار متاثر ہوتا ہے [1]۔

شواہد جو کچھ دکھاتے ہیں اس کی بھی حدود ہیں۔ جوڑ کی تبدیلی کے آس پاس براہ راست رگ میں دی جانے والی پروٹین کے کچھ فوائد ہیں، لیکن پٹھوں کی طاقت اور کام کاج پر اس کے اثرات یساں نہیں تھے [13]۔ گلوکوزامین سلفیٹ (glucosamine sulfate) کم مضر اثرات

کے ساتھ درد کم کر سکتا ہے اور کام کلینک بہتر بنا سکتا ہے، لیکن اس کے طویل مدتی اثرات اور صحیح خوراک کے بارے میں سوالات ابھی باقی ہیں [9]۔ ایک تحقیق میں سپلیمنٹس ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کے جڑنے میں مددگار نظر آئے، لیکن اسی تحقیق میں ان سے ہڈی کی مضبوطی بہتر نہیں ہوئی [16]۔

دوسری طرف، کچھ خطرات کم معلوم ہوتے ہیں۔ گلوکوزائین اور کونڈرائٹن کا حفاظتی ریکارڈ اچھا ہے [2]۔ سرجری کے آس پاس ایک کم قیمت امانو ایسڈ سپلیمنٹ سے پیچیدگیاں کم ہوتی ہیں اور اسے کم خطرے والا طریقہ قرار دیا گیا [6]۔ کولہے کے فریکچر والے بڑی عمر کے لوگوں کے لیے، منہ سے لیے جانے والے غذائی سپلیمنٹس اور ماہر غذائیت کی مدد کو بھی کم خطرے والا قرار دیا گیا [17]۔

سچا خلاصہ یہ ہے کہ حفاظت کے لحاظ سے مختلف مصنوعات میں فرق ہے۔ کچھ کا احتیاط سے مطالعہ کیا گیا ہے اور لگتا ہے کہ ان سے کم کھج مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ کچھ دوسری مصنوعات کے بارے میں شواہد یہ ہیں، اس لیے ان کے خطرات کو اتنی اچھی طرح نہیں سمجھا گیا۔ آپ جس بھی پروڈکٹ پر غور کر رہے ہیں، اس کے بارے میں جو کچھ معلوم ہے اسے پرکھنے میں آپ کے ڈاکٹر آپ کی مدد کر سکتے ہیں، بشمول اس کے کہ وہ آپ کے باقی علاج کے ساتھ کیسے تعامل کر سکتی ہے۔

کیا یہ آپ کے لیے مناسب ہے؟

اگر آپ کی جوڑ کی تبدیلی یا فریکچر کی سرجری ہونے والی ہے، خاص طور پر اگر آپ کی خوراک میں کمی ہے، تو سپلیمنٹس آپ کے لیے مناسب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ غذائی قلت (malnourished) کا شکار ہیں تو غذائیت سے متعلق مشورہ، اور امانو ایسڈز اور مائیکرو نیوٹریئنٹس (micronutrients، جیسے وٹامن اور معدنیات) والے سپلیمنٹس ایسے انتخاب ہیں جو آپ کے ڈاکٹر پیش کر سکتے ہیں [18]۔ کولہے کے فریکچر کے بعد بڑی عمر کے لوگوں میں، منہ سے لیے جانے والے سپلیمنٹس اور ماہر غذائیت کی مدد صحت یابی اور زندہ رہنے کے امکانات بہتر بنا سکتی ہے [17]۔ ایک متوازن سپلیمنٹ کا تعلق کولہے کے فریکچر کی سرجری کے بعد پہلے 120 دنوں میں کم پیچیدگیوں اور کم اموات سے پایا گیا [7]۔

اگر آپ کو گھٹنے میں جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس (osteoarthritis) ہے، تو گلوکوزائین سلفیٹ درد کم کر سکتا ہے اور آپ کے جوڑ کے کام کرنے کی صلاحیت بہتر بنا سکتا ہے [19]۔ زیادہ پیچیدہ علاج سے پہلے اسے آزمانا مفید ہو سکتا ہے، کیونکہ اس کا حفاظتی ریکارڈ اچھا ہے۔

کچھ لوگوں کو فائدہ ہونے کا امکان کیا گیا ہے چنانچہ اگر آپ اچھی خوراک کھاتے ہیں اور آپ کی کوئی سرجری طے نہیں ہے، تو اضافی پروٹین یا امانو ایسڈز سے شاید کم ہی فرق پڑے۔ سپلیمنٹس ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کے جڑنے میں مددگار نظر آئے، لیکن اسی تحقیق میں ان سے ہڈی کی مضبوطی بہتر نہیں ہوئی [16]۔ اگر آپ کھلاڑی ہیں تو کسی بھی پروڈکٹ کو احتیاط سے جانچیں، کیونکہ کچھ مصنوعات ڈونک کے خلاف قواعد کی خلاف ورزی کا سبب بن سکتی ہیں [1]۔

سرجری یا فیزیوتھراپی کے مقابلے میں، سپلیمنٹس آپ کے معمول کے علاج کی جگہ نہیں لیتے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ یہ عموماً اس وقت بہترین کام کرتے ہیں جب انہیں غذائیت سے متعلق اچھے مشورے اور صحت یابی کے ایک منظم منصوبے کے ساتھ ملایا جائے۔

یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے۔ آپ جس بھی سپلیمنٹ پر غور کر رہے ہیں، اس کا ذکر اپنے ڈاکٹر سے کریں، اور ساتھ ہی اپنی دوسری دواؤں اور قحط کے مسائل کا بھی۔ آپ اور آپ کے ڈاکٹر مل کر فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آیا اس پروڈکٹ کے شواہد آپ کی صورتحال سے مطابقت رکھتے ہیں، یا آپ کی محنت کہیں اور بہتر طور پر صرف ہو سکتی ہے۔

خلاصہ

کچھ صورتوں میں سپلیمنٹس پر غور کرنا مفید ہے، خاص طور پر سرجری کے آس پاس یا آرتھرائٹس کے درد کے لیے۔ جوڑ کی تبدیلی یا کولہے کے فریکچر کی سرجری کے آس پاس، پروٹین اور متوازن غذائی سپلیمنٹس کم خطرے والے انتخاب ہیں جن سے ہو سکتا ہے پیچیدگیاں کم ہوں [6] [7]۔ گھٹنے میں جوڑ کے گھسنے والے آرتھرائٹس کے لیے، گلوکوزائین سلفیٹ کم مضر اثرات کے ساتھ درد کم کر سکتا ہے اور کام کاج بہتر بنا سکتا ہے [9]۔ معمولی فائدے کی توقع رکھیں، ڈرامائی نہیں، اور یہ جان لیں کہ کچھ مصنوعات، جیسے لیگنٹ کی سرجری کے بعد کرایٹین، کا بالکل کوئی فائدہ نظر نہیں آتا [12]۔ سب سے اہم احتیاط: کچھ بھی شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، کیونکہ مختلف مصنوعات کے شواہد میں فرق ہے اور کچھ آپ کے باقی علاج یا ڈونک کے خلاف قواعد سے ٹکرا سکتی ہیں۔

- British Journal of Sports .IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete [1]
DOI: 10.1136/bjsports-2018-099027 .2018 .Medicine
- .A Review of Evidence-Based Medicine for Glucosamine and Chondroitin Sulfate Use in Knee Osteoarthritis [2]
DOI: 10.1016/j.arthro.2008.07.020 .2008 .Arthroscopy
- A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory [3]
DOI: 10.1016/j.pain.2007.01.020 .2007 .Pain .joint pain
- .Poster 363: Post-Operative Protein Supplementation following Orthopaedic Surgery: A Systematic Review [4]
DOI: 10.1177/2325967123s00326 .2023 .Orthopaedic Journal of Sports Medicine
- The American Journal of Sports .Peptide Supplements and Their Therapeutic Applications in Sports Medicine [5]
DOI: 10.1177/03635465261464420 .2026 .Medicine
- :DOI .2022 .Journal of Bone and Joint Surgery .Essential Amino Acid Supplementation: Feed the Injured Patient [6]
jbjs.22.00078/10.2106
- Clinical Orthopaedics and Related .Nutritional Supplementation Decreases Hip Fracture-related Complications [7]
DOI: 10.1097/01.blo.0000224054.86625.06 .2006 .Research
- The Journal .Perioperative Nutritional Optimization in Total Joint Arthroplasty: From Screening to Supplementation [8]
DOI: 10.1016/j.arth.2026.03.088 .2026 .of Arthroplasty
- Journal of the American .Use of Glucosamine and Chondroitin Sulfate in the Management of Osteoarthritis [9]
DOI: 10.5435/00124635-200109000-00009 .2001 .Academy of Orthopaedic Surgeons
- Journal .Analgesic efficacy of collagen peptide in knee osteoarthritis: a meta-analysis of randomized controlled trials [10]
DOI: 10.1186/s13018-023-04182-w .2023 .of Orthopaedic Surgery and Research
- Efficacy and Tolerability of a Dietary Supplement Containing Collagen, Hyaluronic Acid, Chondroitin Sulfate and [11]
Orthopaedic Journal of Sports .Plasma Proteins in the Recovery After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction
DOI: 10.1177/2325967118s00040 .2018 .Medicine
- The Effect of Creatine Supplementation on Strength Recovery after Anterior Cruciate Ligament (ACL) [12]
DOI: 10.1177/0363546503261731 .2004 .The American Journal of Sports Medicine .Reconstruction
- Peri-operative protein or amino acid supplementation for total joint arthroplasty: a systematic review and meta [13]
DOI: 10.1186/s13018-025-05847-4 .2025 .Journal of Orthopaedic Surgery and Research .analysis
- Clinics in Sports .FACTS AND FALLACIES OF PURPORTED ERGOGENIC AMINO ACID SUPPLEMENTS [14]
DOI: 10.1016/s0278-5919(05)70173-3 .1999 .Medicine

Journal of the American Academy of Orthopaedic .Perioperative Nutritional Optimization in Spine Surgery [15]

DOI: 10.5435/jaaos-d-24-01101 .2025 .Surgeons

.Journal of Orthopaedic Research .Effects of calcium supplements on fracture healing in a rat osteoporotic model [16]

DOI: 10.1002/jor.21180 .2010

Clinical .Cochrane in CORR®: Nutritional Supplementation for Hip Fracture Aftercare in Older People [17]

DOI: 10.1097/corr.0000000000000658 .2019 .Orthopaedics & Related Research

.2024 .JBJS Reviews .The Role of Perioperative Nutritional Status and Supplementation in Orthopaedic Surgery [18]

DOI: 10.2106/jbjs.rvw.23.00242

Possible synergic action of non-steroidal anti-inflammatory drugs and glucosamine sulfate for the treatment of [19]

DOI: 10.1186/s12891-022-06046-6 .2022 .BMC Musculoskeletal Disorders .knee osteoarthritis: a scoping review