



جوڑوں کی صحت کے لیے متحرک رہنا

باقاعدہ حرکت جوڑوں، ٹینڈنوں اور پٹھوں کو صحت مند رکھتی ہے اور صحت یابی میں مدد دیتی ہے۔ حرکت جوڑوں کے لیے چلتائی کا کام کرتی ہے۔

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

جوڑوں کی صحت کے لیے متحرک رہنے کا مطلب ہے باقاعدہ حرکت کے ذریعے اپنے جوڑوں کو اچھی طرح کام کرتے رکھنا اور انہیں ٹھیک ہونے میں مدد دینا۔ اس میں پیدل چلنے جیسی روزمرہ سرگرمی بھی شامل ہے اور منصوبہ بندی سے کی جانے والی ورزش بھی۔ حرکت ہر عمر میں اہم ہے۔ 6 سے 17 سال کے بچوں اور نوعمروں میں درمیانی سے سخت جسمانی سرگرمی (moderate to vigorous physical activity) صحت پر کئی مثبت اثرات کا باعث بنتی ہے [1]۔ بڑی عمر میں متحرک رہنے کا تعلق مجموعی طور پر بہتر صحت سے ہے [2]۔

طریقہ ان لوگوں کے لیے زیر غور آتا ہے جنہیں جوڑوں کے مسائل ہیں، جیسے جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس (osteoarthritis)، اور ہر اس شخص کے لیے جو جوڑ کی چوٹ یا جوڑ کی تبدیلی کی سرجری سے صحت یاب ہو رہا ہو۔ صحت مند جوڑوں کو سہارا دینے کے لیے، اور کارٹیلاج (cartilage)، یعنی جوڑ کے اندر کی ہموار سطح، کو خود کو نئے سرے سے ڈھالتے اور اپنی مرمت کرتے رکھنے کے لیے ورزش ضروری ہے [3]۔ چوٹ کے بعد آرام کے ایک مختصر عرصے کے بعد حرکت شروع کی جاسکتی ہے۔ اس ابتدائی آرام کے بعد درمیانی درجے کی ورزش اس جگہ کے بھرنے میں مدد دے سکتی ہے جہاں ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، ہڈی سے ملتا ہے، جبکہ بہت دیر تک بے حرکت رہنا صحت یابی کے خلاف کام کرتا ہے [4]۔ جب چوٹ پر جسم کا ابتدائی رد عمل ٹھہم جانے تو مناسب مقدار میں ورزش نقصان زدہ ٹینڈنوں کو نئے سرے سے ڈھلنے میں مدد دے سکتی ہے [5]۔

یہ طریقہ سادہ انداز میں کام کرتا ہے: آپ کا جسم ان بوجھوں کے مطابق رد عمل دیتا ہے جو آپ اس پر ڈالتے ہیں۔ جو بالغ افراد غیر متحرک رہے ہوں، ان میں سرگرمی میں ٹھوڑا سا اضافہ بھی کئی دائمی (لمبے عرصے کی) بیماریوں کے خلاف خاطر خواہ تحفظ فراہم کرتا ہے [6]۔ حرکت کا ہر دورانیہ شمار ہوتا ہے، چاہے وہ مختصر ہی کیوں نہ ہو [7]۔ روزانہ تقریباً 30 سے 40 منٹ کی درمیانی سے سخت سرگرمی لمبے عرصے تک بیٹھے رہنے سے صحت کو لاحق خطرات کا ازالہ کر سکتی ہے [8]۔ اس بات کے بہت کم شواہد ہیں کہ متحرک رہنا کوئی نمایاں نقصان پہنچاتا ہے، اور عموماً فوائد خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں [9]۔

کیا یہ مؤثر ہے؟

زیادہ تر لوگوں کے لیے، ہاں، اور متحرک رہنے کے حق میں شواہد وسیع ہیں۔ پیدل چلنے جیسی معمولی درجے کی ایروبک سرگرمی (aerobic activity) کا باقاعدہ پروگرام صحت میں قابلِ پیمائش بہتری سے جڑا ہے، جس میں کسی بھی وجہ سے ہونے والی اموات اور دل کی بیماری سے

ہونے والی اموات کی کم شرح شامل ہے [10]۔ گھٹنے کے گھسنے والے آرتھرائٹس کے لیے ورزش پر کیے گئے ٹرائل بتاتے ہیں کہ اس سے درد اور جوڑی کارکردگی بہتر ہو سکتی ہے، اگرچہ یہ واضح نہیں کہ روزمرہ زندگی میں یہ بہتری کتنی بڑی محسوس ہوتی ہے [11]۔ کندھے کے درد کے لیے، نگرانی میں کئی ورزش اور سرجری دونوں نے 1/2 سال کی فالو اپ کے بعد پلاسبو (placebo، یعنی بے اثر نقلی علاج) سے بہتر نتائج دیے [12]۔ پانی میں ورزش کرنا پٹھوں اور جوڑوں کے مسائل سے ہونے والے درد کو کم کرتا نظر آتا ہے، اور یہ آرام دہا ہو سکتا ہے [13]۔

کچھ نتائج زیادہ جلد سے ہیں۔ ورزش کے علاج نے گھٹنے کی چپنی کے درد والے کچھ نوجوانوں کی مدد کی لیکن سب کی نہیں، اور پروگرام پر قائم رہنا سب سے مشکل حصہ تھا۔ جن لوگوں نے ہفتے میں تین بار یا اس سے زیادہ کھر پر اپنی ورزشیں کیں، ان کے 12 ماہ بعد صحت یاب ہو چکنے کا امکان چار گنا زیادہ تھا [14]۔ ریومیٹائڈ آرتھرائٹس کے لیے، جو ایک خود کا مدافعتی بیماری (autoimmune condition) ہے جس میں جوڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے، ہاتھ کی ورزش کے حق یا مخالفت میں کوئی مضبوط حقیقی شواہد نہیں، اگرچہ اس سے لمبی مدت میں طاقت اور تھوڑے عرصے کے لیے آگڑاؤ بہتر ہو سکتا ہے [15]۔ کچھ پروگراموں نے، جیسے ایک پروگرام جسے آن لائن رہنمائی کے ساتھ آزمایا گیا، 12 ماہ پر معمول کی دیکھ بھال کے مقابلے میں کوئی واضح فائدہ نہیں دکھایا [16]۔

تحقیق میں کچھ خلا بھی ہیں۔ ہم جو کچھ جانتے ہیں اس کا زیادہ تر حصہ سخت ٹرائیٹوں کے بجائے لوگوں کے بڑے گروہوں کو وقت کے ساتھ دیکھنے سے حاصل ہوا ہے [17]، اور محققین ابھی تک سرگرمی کی تعریف اور پیمائش کے معیاری طریقوں پر متفق نہیں ہوئے [18]۔ اس کے باوجود، اس بات کے بہت کم شواہد ہیں کہ جسمانی سرگرمی کوئی نمایاں نقصان پہنچاتی ہے، اور عموماً فوائد خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں [9]۔ ورزش کے علاج کا تعلق معمولی مضر اثرات میں اضافے سے نہیں پایا گیا، اور جن لوگوں کو ایک ہی وقت میں صحت کے کئی مسائل تھے، ان میں اس سے سنگین مسائل، جیسے ہسپتال میں داخلے، کا امکان کم ہوتا نظر آیا [19]۔

اس کے خطرات کیا ہیں؟

زیادہ تر لوگوں کے لیے متحرک رہنے میں سب سے بڑا مسئلہ بہت جلدی بہت زیادہ کرنا ہے۔ چوٹ کے بعد آرام کا ایک مختصر عرصہ معمول کی بات ہے، لیکن جسم کے سنبھلنے سے پہلے سخت ورزش پر لوٹ آنا آپ کے خلاف کام کر سکتا ہے۔ ٹینڈونز پر کی گئی تحقیق سے پتہ چلا کہ بے حرکت رہنے (immobilisation) کے ایک مختصر عرصے کے فوراً بعد سرگرمی بڑھانا ٹینڈون کی مضبوطی اور کندھے کے جوڑی کی حرکت کو نقصان پہنچا سکتا ہے، غالباً اس لیے کہ زخم بھرنے سے بننے والا سخت ریشہ (scar tissue) زیادہ بن جاتا ہے [20]۔ بہت دیر تک بے حرکت رہنا بھی صحت یابی کو سست کر دیتا ہے [4]۔ مقصد درمیانی راستہ ہے: جب چوٹ پر جسم کا ابتدائی رد عمل ٹھنڈا پڑ جائے تو نرم اور مستقل حرکت۔

ورزش سے کچھ وقتی تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔ پٹھوں اور جوڑوں کے لمبے عرصے کے درد کے لیے ورزش کے پروگراموں کا موازنہ کرنے والے ٹرائیٹوں میں پایا گیا کہ تکلیف دہ ورزشوں والے پروگراموں نے بے درد پروگراموں کے مقابلے میں تھوڑے عرصے کے لیے ایک چھوٹا لیکن حقیقی فائدہ دیا [21]۔ سادہ الفاظ میں، ورزش کے دوران یا اس کے بعد کچھ دھن متوقع ہے، اور اس کا مطلب ہمیشہ نقصان نہیں ہوتا۔ درد جتنا لمبا چلے، درد اور جسم کے ٹشو کے نقصان کا تعلق اتنا ہی کم قابل پیش گوئی ہو جاتا ہے [22]، اس لیے صرف دھن اس بات کی قابل اعتماد رہنمائی نہیں کہ جوڑے اندر کیا ہو رہا ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ جسمانی سرگرمی سے سنگین نقصان عام نہیں۔ اس بات کے بہت کم شواہد ہیں کہ متحرک رہنا کوئی نمایاں نقصان پہنچاتا ہے، اور عموماً فوائد خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں [9]۔ ورزش کے علاج کا تعلق معمولی مضر اثرات میں اضافے سے نہیں پایا گیا، اور جن لوگوں کو ایک ہی وقت میں صحت کے کئی مسائل تھے، ان میں اس سے سنگین مسائل، جیسے ہسپتال میں داخلے، کا امکان کم ہوتا نظر آیا [19]۔ جن لوگوں کے کولہے کی ری سرفیسنگ (hip resurfacing) ہوئی ہے، جو جوڑی کی تبدیلی کی ایک قسم ہے، ان کے لیے سرگرمی عمومی صحت کے لیے محفوظ سمجھی جاتی ہے، اور حرکت کا معیار اس کی مقدار سے زیادہ اہم ہے [23]۔

کچھ سوالات کا جواب ابھی نہیں ملا۔ ٹرائیٹوں نے واضح طور پر یہ نہیں دکھایا کہ جسمانی سرگرمی بذات خود موت کا خطرہ کم کرتی ہے [24]، اور سرگرمی اور بڑھاپے کے بارے میں زیادہ تر شواہد سخت ٹرائیٹوں کے بجائے لوگوں کے گروہوں کو وقت کے ساتھ دیکھنے سے آئے ہیں [17]۔ اگر آپ کو ایسا درد محسوس ہو جو کم نہ ہو، یا ایسی علامات جو ہر ہفتے پہلے سے بگڑتی جائیں، تو مزید زور لگانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

کیا یہ آپ کے لیے مناسب ہے؟

متحرک رہنا زیادہ تر لوگوں کے لیے مناسب ہے، ہر عمر میں اور جوڑوں کے زیادہ تر مسائل کے ساتھ۔ اگر آپ کو جوڑے کے گھسنے والا آرتھرائٹس ہے، آپ جوڑے کی چوٹ سے صحت یاب ہو رہے ہیں، یا آپ کا جوڑا تبدیل ہو چکا ہے، تو حرکت عموماً منصوبے کا حصہ ہوتی ہے۔ سرگرمی کے مختصر دورانیے بھی آپ کی صحت کے لیے شمار ہوتے ہیں [7]۔ جو لوگ ہفتے میں تجویز کردہ 150 سے 300 منٹ تک پہنچے، یا اس سے آگے گئے، ان میں سب سے کم حرکت کرنے والوں کے مقابلے میں دل کی بیماری کا امکان کم تھا [25]۔ کچھ لوگوں کے لیے، جیسے جن کے کوہلے کی ری سرٹسنگ ہوتی ہے، یہ بات کہ آپ کیسے حرکت کرتے ہیں اس سے زیادہ اہم ہے کہ آپ کتنی حرکت کرتے ہیں [23]۔

ہو سکتا ہے یہ ہر کسی کے لیے شروع ہی سے مناسب نہ ہو۔ اگر آپ کو نئی چوٹ لگی ہے تو آپ کے جسم کو پہلے تھوڑا آرام چاہیے اور بہت جلدی زیادہ زور لگانا آپ کی صحت یابی کو سست کر سکتا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر صحیح وقت کا اندازہ لگانے میں آپ کی مدد کریں گے۔

اس کا موازنہ کرنے کے لیے کوئی ایک متبادل نہیں، کیونکہ متحرک رہنا دوسرے علاجوں کی جگہ نہیں لیتا بلکہ ان کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ ورزش کے پروگرام، پانی میں ورزش، اور سرجری، ہر ایک مختلف لوگوں اور مختلف جوڑوں کے لیے موزوں ہوتا ہے۔ آپ کے لیے کون سا مناسب ہے، یہ آپ کے جوڑے، آپ کی علامات اور آپ کے اہداف پر منحصر ہے۔

یہ فیصلہ آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو مل کر کرنا چاہیے۔ انہیں بتائیں کہ آپ کس کام کی طرف واپس جانا چاہتے ہیں، چاہے وہ کتے کو سیر کرانا ہو یا ٹھیل میں واپسی۔ پوچھیں کہ آپ کے لیے ایک محفوظ آغاز کیسا ہوگا، اور وہاں سے آگے کیسے بڑھا جائے۔ اوپر خطرات والا حصہ بتاتا ہے کہ کن باتوں پر نظر رکھنی ہے، تاکہ آپ شروع کرنے سے پہلے اپنی کوئی بھی فکر سامنے رکھ سکیں۔

خلاصہ

ہاں، متحرک رہنا آپ کے جوڑوں اور آپ کی عمومی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ فوری حل کے بجائے مستقل پیش رفت کی توقع رکھیں: ورزش گھٹنے جیسے جوڑوں میں درد اور حرکت میں مدد دیتی ہے، اگرچہ روزمرہ زندگی میں آپ اسے کتنا محسوس کرتے ہیں یہ مختلف ہوتا ہے [11]۔ سب سے بڑی احتیاط یہ ہے کہ بہت جلدی بہت زیادہ نہ کریں، خاص طور پر چوٹ کے بعد، اس لیے آہستہ آہستہ بڑھائیں اور مزید زور لگانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

حوالہ جات

British Journal. Physical activity and health in Chinese children and adolescents: expert consensus statement (2020) [1]

DOI: 10.1136/bjsports-2020-102261. 2020. of Sports Medicine

British Journal of. Taking up physical activity in later life and healthy ageing: the English longitudinal study of ageing [2]

DOI: 10.1136/bjsports-2013-092993. 2013. Sports Medicine

/DOI: 10.1016. 2000. Journal of Hand Therapy. Exercise for the patient with upper quadrant osteoarthritis [3]

s0894-1130(00)80040-x

Poster 234: Improvement of Tendon-Bone Interface Healing by Moderate Treadmill Exercise Combined with Knee [4]

Orthopaedic Journal. Brace Immobilization Following an Anterior Cruciate Ligament Reconstruction in a Murine Model

DOI: 10.1177/2325967125s00320. 2025. of Sports Medicine

- .Journal of Orthopaedic Research .Delayed exercise promotes remodeling in sub-rupture fatigue damaged tendons [5]
DOI: 10.1002/jor.22856 .2015
- Non-occupational physical activity and risk of cardiovascular disease, cancer and mortality outcomes: a dose [6]
/DOI: 10.1136 .2023 .British Journal of Sports Medicine .response meta-analysis of large prospective studies
bjsports-2022-105669
- Short and sporadic bouts in the 2018 US physical activity guidelines: is high-intensity incidental physical activity the [7]
DOI: 10.1136/bjsports-2018-100397 .2019 .British Journal of Sports Medicine .?new HIIT
- Joint associations of accelerometer-measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a [8]
.British Journal of Sports Medicine .harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals
DOI: 10.1136/bjsports-2020-103270 .2020
- British .Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis [9]
DOI: 10.1136/bjsports-2021-104634 .2022 .Journal of Sports Medicine
- /DOI: 10.1016 .2000 .Clinics in Sports Medicine .THE BENEFITS OF EXERCISE FOR WOMEN [10]
s0278-5919(05)70197-6
- .2025 .Clinical Orthopaedics & Related Research .Cochrane in CORR®: Exercise for Osteoarthritis of the Knee [11]
DOI: 10.1097/corr.0000000000003476
- Arthroscopic surgery versus supervised exercises in patients with rotator cuff disease (stage II impingement [12]
Journal of Shoulder and Elbow .syndrome): A prospective, randomized, controlled study in 125 patients with a follow-up
DOI: 10.1016/s1058-2746(99)90001-0 .1999 .Surgery
- The dose-response relationship of aquatic exercise for musculoskeletal pain relief: a systematic review and meta [13]
/DOI: 10.1186 .2026 .BMC Musculoskeletal Disorders .analysis of randomized controlled trials
s12891-026-09953-0
- ,Patellofemoral pain consensus statement from the 4th International Patellofemoral Pain Research Retreat 2016 [14]
Manchester. Part 2: recommended physical interventions (exercise, taping, bracing, foot orthoses and combined
DOI: 10.1136/bjsports-2016-096268 .2016 .British Journal of Sports Medicine .(interventions
- Journal of Hand .The effectiveness of hand exercises for persons with rheumatoid arthritis: a systematic review [15]
DOI: 10.1197/j.jht.2004.02.006 .2004 .Therapy
- Randomised controlled trial of an augmented exercise referral scheme using web-based behavioural support for [16]
:DOI .2020 .British Journal of Sports Medicine .inactive adults with chronic health conditions: the e-coachER trial
bjsports-2020-103121/10.1136
- .2019 .British Journal of Sports Medicine .Copenhagen Consensus statement 2019: physical activity and ageing [17]
DOI: 10.1136/bjsports-2018-100451

- , Preventing the '24-hour Babel': the need for a consensus on a consistent terminology scheme for physical activity [18]
DOI: 10.1136/bjsports-2021-104487 .2021 .British Journal of Sports Medicine .sedentary behaviour and sleep
- British Journal of Sports .Infographic. Benefits and harms of exercise therapy in people with multimorbidity [19]
DOI: 10.1136/bjsports-2021-104367 .2021 .Medicine
- Exercise following a short immobilization period is detrimental to tendon properties and joint mechanics in a rat [20]
DOI: 10.1002/jor.21059 .2010 .Journal of Orthopaedic Research .rotator cuff injury model
- Should exercises be painful in the management of chronic musculoskeletal pain? A systematic review and meta [21]
DOI: 10.1136/bjsports-2016-097383 .2017 .British Journal of Sports Medicine .analysis
- British Journal of Sports .Musculoskeletal pain and exercise—challenging existing paradigms and introducing new [22]
DOI: 10.1136/bjsports-2017-098983 .2018 .Medicine
- .Quality, but not quantity of physical activity is associated with metal ion concentrations in unilateral hip resurfacing [23]
DOI: 10.1002/jor.24637 .2020 .Journal of Orthopaedic Research
- .2018 .British Journal of Sports Medicine .Physical activity and longevity: how to move closer to causal inference [24]
DOI: 10.1136/bjsports-2017-098995
- British Journal .Wearable device-measured physical activity and incident cardiovascular disease in cancer survivors [25]
DOI: 10.1136/bjsports-2024-108734 .2025 .of Sports Medicine