

जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए सक्रिय रहना

नियमित गति से जोड़ों, स्नायुओं और मांसपेशियों को स्वस्थ रखा जाता है और वसूली में सहायता मिलती है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

यह क्या है

जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए सक्रिय रहने का मतलब है कि अपने जोड़ों, मांसपेशियों और सामान्य स्वास्थ्य को अच्छी तरह से काम करने के लिए अपने शरीर को नियमित रूप से स्थानांतरित करना। इसमें पैदल चलने और तैरने से लेकर व्यवस्थित व्यायाम कार्यक्रमों तक सब कुछ शामिल है। आपको एथलीट होने की आवश्यकता नहीं है। हर दिन की चाल मायने रखती है।

इस पद्धति का उपयोग सभी उम्र के लोगों के लिए किया जाता है। 6-17 वर्ष की आयु के बच्चे और किशोर जो मध्यम से तीव्र गतिविधि में भाग लेते हैं, उन्हें स्वास्थ्य लाभ की एक श्रृंखला मिलती है [1]. जो बुजुर्ग चलते-फिरते रहते हैं, उनका समग्र स्वास्थ्य भी बेहतर होता है [2]. यदि आपको जोड़ों में दर्द या गठिया है, तो आपका डॉक्टर आपके साथ आपकी देखभाल के हिस्से के रूप में सक्रिय रहने के बारे में बात कर सकता है।

विचार सरल है: जोड़ों और मांसपेशियों को गति के प्रति प्रतिक्रिया होती है। हल्की गतिविधि, जैसे कि धीरे-धीरे चलना या घर के चारों ओर घूमना, अधिकांश ऊर्जा लोगों को दैनिक आंदोलन के माध्यम से जलाता है, और यह शुरू करने के लिए एक आसान जगह है [3]. गतिविधि में थोड़ी वृद्धि भी निष्क्रिय वयस्कों को दीर्घकालिक स्थितियों की एक श्रृंखला से बचा सकती है [4]. दिन में लगभग 30 से 40 मिनट की मध्यम से तीव्र गतिविधि भी लंबे समय तक बैठने से जुड़े कुछ स्वास्थ्य जोखिमों की भरपाई कर सकती है [5].

इस बात के बहुत कम सबूत हैं कि सक्रिय होने से महत्वपूर्ण नुकसान होता है, और लाभ आम तौर पर जोखिमों से अधिक होते हैं [6]. कुछ कार्यक्रमों ने लोगों को इसके साथ बने रहने में भी मदद की है। एक कार्यस्थल कार्यक्रम में, 85.6% प्रतिभागी जो निष्क्रिय रूप से शुरू हुए थे, अनुवर्ती पर अनुशंसित गतिविधि स्तरों को पूरा कर रहे थे [7]. रखरखाव कार्यक्रम आपको आगे बढ़ने और अपने शारीरिक कार्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में भी मदद कर सकते हैं [8].

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि कहां से शुरू करें, तो आपका डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट आपको ऐसी गतिविधियाँ खोजने में मदद कर सकता है जो आपके जोड़ों और आपके जीवन के अनुकूल हों।

क्या यह काम करता है?

ईमानदार जवाब यह है कि सक्रिय रहना कई चीजों में मदद करता है, लेकिन सबूत हर जगह सही नहीं है। आपके सामान्य स्वास्थ्य के लिए, बड़ी समीक्षाओं ने नियमित गतिविधि को मनोभ्रंश विकसित करने की कम संभावना के साथ जोड़ा है, जिसमें अल्जाइमर रोग और संवहनी मनोभ्रंश शामिल हैं [1]। व्यायाम चिकित्सा भी अस्पताल में भर्ती होने और निमोनिया जैसी गंभीर समस्याओं के जोखिम को कम करने के लिए दिखाया गया है [2]। टाइप 2 मधुमेह के लिए, लाभ देखने के लिए आवश्यक न्यूनतम या अधिकतम गतिविधि की मात्रा नहीं हो सकती है [3]।

विशेष रूप से जोड़ों के लिए, चित्र अधिक मिश्रित है। घुटने की कुछ स्थितियों में, व्यायाम कार्यक्रम जो व्यायाम के दौरान थोड़ी असुविधा की अनुमति देते हैं, उन लोगों की तुलना में अल्पावधि में थोड़ा बेहतर काम करते हैं जो आपको दर्द से मुक्त रखते हैं [4]। घुटने में दर्द वाले किशोरों के लिए, व्यायाम कुछ मदद करता है, लेकिन सभी नहीं, और कार्यक्रम से चिपके रहना एक वास्तविक चुनौती है [5]। जो लोग सप्ताह में तीन बार या उससे अधिक समय तक घर पर व्यायाम करते थे, उनके 12 महीने के बाद ठीक होने की संभावना चार गुना अधिक थी [5]।

कुछ सबूत आपकी उम्मीद से कमज़ोर हैं। अच्छे यादृच्छिक परीक्षण यह साबित करने में सक्षम नहीं हुए हैं कि सक्रिय होने से आपके मरने का जोखिम सीधे कम हो जाता है, भले ही गतिविधि कई अन्य तरीकों से बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ी हो [6]। हल्की गतिविधि जैसे धीरे चलना और हृदय और चयापचय स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के लिए, अनुसंधान आधार अभी भी छोटा है और पूरी तरह से सुसंगत नहीं है [7]।

आपके लिए इसका क्या अर्थ है? अधिक स्थानांतरण वास्तविक लाभों से जुड़ा हुआ है, और नुकसान का बहुत कम संकेत है। लेकिन परिणाम एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होते हैं, और सबसे बड़ी चुनौती अक्सर सही कार्यक्रम चुनने के बजाय इसे बनाए रखना है। आपका डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट आपको कुछ ऐसा ढूंढने में मदद कर सकता है जिसके साथ आप चिपके रह सकते हैं, क्योंकि नियमित रूप से कुछ करना थोड़े समय के लिए कुछ तीव्रता से करने से अधिक महत्वपूर्ण है।

जोखिम क्या हैं?

ज़्यादातर लोगों के लिए, सक्रिय रहने का मुख्य खतरा थोड़ा बहुत, बहुत जल्दी करना है। आपके जोड़ों और मांसपेशियों में कुछ समय के लिए सामान्य से अधिक दर्द हो सकता है जब आप कोई गतिविधि शुरू करते हैं या बढ़ाते हैं। कुछ व्यायाम कार्यक्रम आपको अभ्यास के दौरान कुछ असुविधा महसूस करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, और परीक्षणों ने पाया कि यह आपको दर्द मुक्त रखने वाले कार्यक्रमों पर एक छोटा लेकिन वास्तविक अल्पकालिक लाभ देता है [1]। यह तेज दर्द या दर्द से अलग है जो लगातार बढ़ता रहता है, जो कि आराम करने और अपने डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से जांच करने का संकेत है।

चोट लगने का भी खतरा है यदि आप अपने शरीर के तैयार होने से अधिक दबाव डालते हैं। इस पर साक्ष्य सीमित है, लेकिन सामुदायिक फुटबॉल खिलाड़ियों ने खुद सुझाव दिया कि प्रशिक्षण कार्यक्रमों में फिटनेस के साथ-साथ चोट की रोकथाम कार्य भी शामिल होना चाहिए [2]। कोच हमेशा इन कार्यक्रमों को वितरित नहीं करते हैं, जो कम अनुपालन और चोटों को रोकने में सीमित सफलता का कारण बन सकता है [3]। यदि आप एक कार्यक्रम का पालन कर रहे हैं, तो इसे निर्धारित मामलों के अनुसार करें।

कई लोगों के लिए सबसे बड़ा जोखिम इसके विपरीत है: कुछ नहीं करना। निष्क्रियता के अपने जोखिम होते हैं। बड़े अध्ययनों ने उच्च गतिविधि के स्तर को सभी कारणों से और हृदय रोग से मृत्यु दर में कमी के साथ जोड़ा है [4]। हर दिन लंबे समय तक बैठना भी खराब स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ा हुआ है, और दिन में लगभग 30-40 मिनट की मध्यम से तीव्र गतिविधि उस जोखिम के कुछ हिस्से को कम कर सकती है [5]।

एक ईमानदार सीमा: गतिविधि और उम्र बढ़ने पर अधिकांश साक्ष्य अपेक्षाकृत स्वस्थ समुदाय-निवास करने वाले पुराने वयस्कों के अध्ययन से आते हैं [6]। यदि आपके पास अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं, तो तस्वीर कम स्पष्ट हो सकती है। आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद कर सकता है कि आपकी स्थिति के लिए क्या सुरक्षित है।

क्या यह आपके लिए सही है?

सक्रिय रहना लगभग हर किसी के लिए विचार करने लायक विकल्प है, चाहे आपकी उम्र या फिटनेस का स्तर कुछ भी हो। 2018 के अमेरिकी शारीरिक गतिविधि दिशानिर्देश मानते हैं कि स्वास्थ्य के लिए शारीरिक गतिविधि की कोई भी घटना मायने रखती है [1], इसलिए आपको लाभ देखना शुरू करने के लिए एक सख्त लक्ष्य को पूरा करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आपको जोड़ों में दर्द या गठिया है, तो आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद कर सकता है कि आपकी स्थिति के लिए क्या सुरक्षित है।

कुछ लोगों को इसका लाभ उठाना मुश्किल हो सकता है। गतिविधि और वृद्धावस्था पर अधिकांश साक्ष्य अपेक्षाकृत स्वस्थ समुदाय-निवास करने वाले वृद्ध वयस्कों पर किए गए अध्ययनों से आते हैं [2], इसलिए यदि आपके पास अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं, तो चित्र कम स्पष्ट हो सकता है। आपका डॉक्टर आपको इसका मूल्यांकन करने में मदद कर सकता है।

अन्य दृष्टिकोणों की तुलना में, सक्रिय रहना उपचार का प्रतिस्थापन नहीं है बल्कि इसके साथ काम करता है। व्यायाम कार्यक्रम जो व्यायाम के दौरान कुछ असुविधा की अनुमति देते हैं, वे क्रोनिक मस्कुलोस्केलेटल दर्द के लिए दर्द-मुक्त कार्यक्रमों पर एक छोटा लेकिन वास्तविक अल्पकालिक लाभ देते हैं। [3], इसलिए आपका डॉक्टर आपसे इस बारे में बात कर सकता है।

यह आपके डॉक्टर के साथ साझा निर्णय होना चाहिए। वे आपको ऐसी गतिविधियाँ खोजने में मदद कर सकते हैं जो आपके जोड़ों और आपके जीवन के अनुकूल हों, और यह समझने के लिए ऊपर दिए गए जोखिम अनुभाग का संदर्भ लें कि क्या देखना है।

निचली रेखा

सक्रिय रहना लगभग हर किसी के लिए विचार करने लायक है, और रोजमर्रा की गतिशीलता संगठित व्यायाम के रूप में मायने रखती है। यथार्थवादी अपेक्षा एक त्वरित सुधार के बजाय नियमित आंदोलन से निरंतर लाभ है, और सबसे कठिन हिस्सा आमतौर पर इसे बनाए रखने के बजाय सही कार्यक्रम ढूँढ रहा है। एकमात्र सबसे महत्वपूर्ण चेतावनी: यदि आपके पास अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं, तो अधिकांश सबूत अपेक्षाकृत स्वस्थ पुराने वयस्कों में अध्ययन से आते हैं [1], इसलिए शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से पूछें कि आपके जोड़ों और आपकी स्थिति के लिए क्या सुरक्षित है।

संदर्भ

- [1] चीनी बच्चों और किशोरों में शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य: विशेषज्ञ आम सहमति वक्तव्य (2020). ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन. 2020 डीओआई: 10.1136/bjsports-2020-102261
- [2] बाद के जीवन में शारीरिक गतिविधि शुरू करना और स्वस्थ उम्र बढ़ने: उम्र बढ़ने का अंग्रेजी अनुदैर्ध्य अध्ययन। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2013 में। डीओआई: 10.1136/bjsports-2013-092993
- [3] सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए प्रकाश-तीव्रता शारीरिक गतिविधि की क्षमता को अनलॉक करना: अनुसंधान के लिए कार्रवाई का आह्वान। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2025। डीओआई: 10.1136/bjsports-2025-111179
- [4] गैर-व्यावसायिक शारीरिक गतिविधि और हृदय रोग, कैंसर और मृत्यु दर के जोखिम परिणाम: बड़े संभावित अध्ययनों का एक खुराक-प्रतिक्रिया मेटा-विश्लेषण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन. 2023. डीओआई: 10.1136/bjsports-2022-105669
- [5] एक्सेलेरोमीटर द्वारा मापी गई शारीरिक गतिविधि और सभी कारणों से मृत्यु दर के साथ गतिहीन समय के संयुक्त संघ: 44000 से अधिक मध्यम आयु वर्ग और वृद्ध व्यक्तियों में एक समन्वित मेटा-विश्लेषण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन. 2020 डीओआई: 10.1136/bjsports-2020-103270

- [6] मजबूत, स्थिर और सीधा: ऑस्टियोपोरोसिस के लिए शारीरिक गतिविधि और व्यायाम पर यूके आम सहमति बयान। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2022 तक। डीओआई: 10.1136/bjsports-2021-104634
- [7] उज्ज्वल स्थान, शारीरिक गतिविधि निवेश जो काम करते हैं: कार्यस्थल चुनौती। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन वर्ष 2017 डीओआई: 10.1136/bjsports-2017-097716
- [8] पुरानी स्थितियों के लिए व्यायाम चिकित्सा के बाद शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने वाले रखरखाव हस्तक्षेप की प्रभावकारिता: एक छाता समीक्षा। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2025 तक। डीओआई: 10.1136/bjsports-2025-110444
- [9] मनोभ्रंश और अल्जाइमर रोग के लिए एक सुरक्षात्मक कारक के रूप में शारीरिक गतिविधि: व्यवस्थित समीक्षा, मेटा-विश्लेषण और कोहोर्ट और केस-कंट्रोल अध्ययनों के गुणवत्ता मूल्यांकन। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2022 तक। डीओआई: 10.1136/bjsports-2021-104981
- [10] इन्फोग्राफिक। मल्टीमोर्बिडिटी वाले लोगों में व्यायाम चिकित्सा के लाभ और नुकसान ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन. 2021 डीओआई: 10.1136/bjsports-2021-104367
- [11] त्वरक-मापी गई तीव्रता-विशिष्ट शारीरिक गतिविधि, आनुवांशिक जोखिम और घटना प्रकार 2 मधुमेह: एक संभावित समूह अध्ययन। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन. 2023. डीओआई: 10.1136/bjsports-2022-106653
- [12] क्या क्रोनिक मस्कुलोस्केलेटल दर्द के प्रबंधन में व्यायाम दर्दनाक होना चाहिए? एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन वर्ष 2017 डीओआई: 10.1136/bjsports-2016-097383
- [13] चौथे अंतर्राष्ट्रीय पटेलोफेमोरल पेन रिसर्च रिट्रीट, मैनेचेस्टर से 2016 पटेलोफेमोरल पेन सर्वसम्मति बयान। भाग 2: अनुशंसित शारीरिक हस्तक्षेप (कसरत, टेपिंग, ब्रेसिंग, पैर ऑर्थोसेस और संयुक्त हस्तक्षेप) ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन वर्ष 2016 डीओआई: 10.1136/bjsports-2016-096268
- [14] शारीरिक गतिविधि और दीर्घायु: कारण-निष्कर्ष के करीब कैसे जाएं। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन वर्ष 2018 डीओआई: 10.1136/bjsports-2017-098995
- [15] प्रकाश-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि वयस्क हृदय-चयापचय स्वास्थ्य और मृत्यु दर से कैसे जुड़ी है? प्रयोगात्मक और अवलोकन संबंधी अध्ययनों के मेटा-विश्लेषण के साथ व्यवस्थित समीक्षा। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन वर्ष 2018 डीओआई: 10.1136/bjsports-2017-097563
- [16] सामुदायिक फुटबॉल खिलाड़ी विभिन्न व्यायाम-प्रशिक्षण कार्यक्रमों के बारे में क्या सोचते हैं? निचले अंगों की चोटों की रोकथाम कार्यक्रमों के वितरण के लिए निहितार्थ ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2013 में। डीओआई: 10.1136/bjsports-2013-092816
- [17] सामुदायिक फुटबॉल में कोच-नेतृत्व वाले व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रम की पहुंच और गोद लेना। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2013 में। डीओआई: 10.1136/bjsports-2012-091797
- [18] शारीरिक गतिविधि के प्रक्षेपवक्र और वयस्कता के दौरान संचय और सभी कारणों और कारण-विशिष्ट मृत्यु दर के साथ उनके संबंध: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 2025 तक। डीओआई: 10.1136/bjsports-2024-109122
- [19] कोपेनहेगन आम सहमति वक्तव्य 2019: शारीरिक गतिविधि और उम्र बढ़ने। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन वर्ष 2019 डीओआई: 10.1136/bjsports-2018-100451
- [20] 2018 के अमेरिकी शारीरिक गतिविधि दिशानिर्देशों में लघु और छिटपुट दौरे: क्या उच्च तीव्रता वाली आकस्मिक शारीरिक गतिविधि नई HIAIT है? ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन वर्ष 2019 डीओआई: 10.1136/bjsports-2018-100397