

# 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।

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖਾਸ ਚਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਸਿਰਫ਼ ਗੰਭੀਰ ਘਿਸਾਅ-ਪੁਰਜਾ ਅਰਥਾਈਟਿਸ (wear-and-tear arthritis) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਏਰੋਬਿਕ ਵਰਜਿੰਗ, ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਰੂਟੀਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਕਨੀ ਬਦਲਣ (total knee replacement) ਦੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ (pain science education) ਸਰੀਰਕ ਚਾਲ (physical movement) ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਕੱਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣ 'ਤੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਨਣ ਯੋਗ ਟਰੈਕਰ (wearable trackers) ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਪਰ ਚਾਲ (movement) ਖੁਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ (trigger finger) ਜਾਂ ਕਲਾਈ ਦੀ ਅਰਥਾਈਟਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਵਰਜਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜੋੜ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ ਬਦਲਾਅ (total knee replacement) ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਚਾਲ-ਫਿਰਾਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੁਟਣੀ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (ਖਰਾਬੀ-ਅਤੇ-ਪਹਿਣਨ ਵਾਲੀ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਲਈ, ਵਰਜਿਸ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਬੂਤ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕਿੰਨੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਏਰੋਬਿਕ ਵਰਜਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਈਂਡ-ਬਾਡੀ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਲੇਟਸ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਈ ਚੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰੀ ਘੁਟਣੀ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ-ਸਰੀਰ ਕੰਬਣੀ (whole-body vibration) ਜੋੜਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਘਰੇਲੂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਗੇਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਿਆਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੂਟੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੱਬਰੀ ਪੰਪ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਲੇ (blood clots) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਨਤੀਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਜਾਂ ਕੋਹਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਸਕੈਪੂਲਰ (ਕੰਧ ਦੇ ਹੱਡੀ) ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਅਕਸਰ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੋਟਿਸਯੋਗ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ। ਵੇਅਰੇਬਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟਰੈਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੋੜ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਲਈ, ਓਰਥੋਸਿਸ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਧੀਆ ਹਨ।

ਪ੍ਰੀ-ਸਰਜਰੀ ਵਰਜਿਸ਼ (Prehabilitation) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕ੍ਰੋਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (anterior cruciate ligament) ਦੀ ਮੁੜ-ਬਣਾਤ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਵੈ-ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਤ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਿਹਤਰ ਘੁਟਣੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੜੀ ਦੀ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਰਜਿਸ਼ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਨਤੀਜੇ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੁੱਲ ਨੱਥੀ ਬਦਲਾਅ (total hip replacement) ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰੀ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਲਈ ਮੱਧਮ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਵਰਜਿਸ਼ ਭਰਪਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ (immobilization) ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਵਰਜਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲਾਭ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੋੜ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਗੇ।

## ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ (knee) ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਹ ਘੁਟਣੀ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ ਬਦਲਣ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਘੁਟਣੀ ਵਿੱਚ ਘਸਣ-ਪਿਸਣ ਵਾਲਾ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (wear-and-tear arthritis) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਰੋਬਿਕ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੁਟਣੀ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਦੇ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੰਬਣੀ (whole-body vibration) ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਲਾਈ ਦੇ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਟਰੈਕਰਾਂ (wearable activity trackers) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਘੁਟਣੀ ਦੇ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ ਇਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਰਦ ਦੀ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੱਥ, ਕਲਾਈ ਜਾਂ ਕੋਹਣੀ ਦੀਆਂ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਭਿਆਸ ਅਕਸਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਬ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ। ਟਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ (trigger finger) ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਭਾਰੀ ਘੁਟਣੀ (hip) ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਲੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫੈਸਲਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਦੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ।

## ਸਿੱਟਾ

---

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਕਆਊਟ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੁਟਣ ਦੀ ਥਲੈਸਟੀਕਸ (knee replacement) ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਰਕਆਊਟ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਲਾਭ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਲੇਟਸ ਜਾਂ ਟਾਈ ਚੀ, ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।