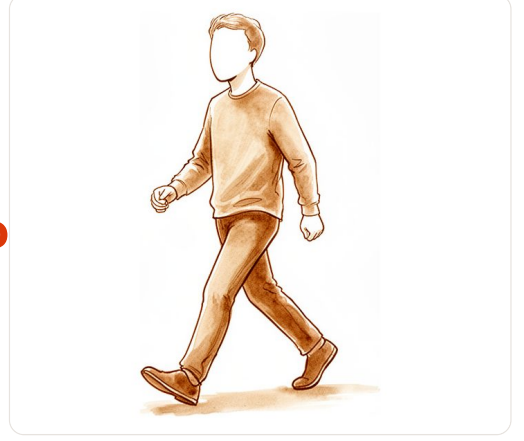


மூட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு சுறுசுறுப்பாக இருப்பது



வழக்கமான இயக்கம் மூட்டுகள், தசைகள் மற்றும் தசைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது மற்றும் மீட்புக்கு உதவுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

அது என்ன

மூட்டு ஆரோக்கியத்திற்காக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது என்பது உங்கள் மூட்டுகள் நன்றாக வேலை செய்ய குறிப்பிட்ட இயக்கங்களைப் பயன்படுத்துவதைக் குறிக்கிறது. இந்த அணுகுமுறை கடுமையான சோர்வு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்ல. இது ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி, வலி பயிற்சி மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை நடைமுறைகளை உள்ளடக்கியது. உங்கள் மருத்துவர் வலியைக் கட்டுப்படுத்தவும், நீங்கள் எவ்வாறு நகர்கிறீர்கள் என்பதை மேம்படுத்தவும் இந்த நடவடிக்கைகளை பரிந்துரைக்கலாம்.

கூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இந்த பயிற்சிகளை நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 12 வாரங்களுக்குள் நீங்கள் தொடங்கினால், நீங்கள் ஒரு சிறந்த தினசரி செயல்பாட்டைக் காணலாம். 12 வாரங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தால், நீங்கள் அதிக தசை வலிமையையும் கூட்டு நெகிழ்வுத்தன்மையையும் பெறுவீர்கள். இந்த நீண்டகால முயற்சி உங்கள் உடல் குணமடையவும் வலுவாக இருக்கவும் உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சி உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் உடற்பயிற்சியை மேம்படுத்துவதன் மூலம் செயல்படுகிறது. இது உங்கள் மூளை வலி சமிக்ஞைகளை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இந்த வலி அறிவியல் கல்வி தனித்தனியாகப் பயன்படுத்துவதை விட, உடல் இயக்கத்துடன் இணைந்தால் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அணியக்கூடிய டிராக்கர்கள் உங்கள் மூட்டு ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை

மாற்றவில்லை என்றாலும், இயக்கம் தானே செய்கிறது. தூண்டுதல் விரல் அல்லது மணிக்கட்டு கீல்வாதம் போன்ற நிலைமைகளுக்கு, உடற்பயிற்சி அறிகுறிகளைக் குறைக்கலாம் மற்றும் காலப்போக்கில் அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்க்க உதவும்.

அது வேலை செய்கிறதா?

உடற்பயிற்சி என்பது உங்கள் மீட்பு மற்றும் நீண்டகால மூட்டு ஆரோக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். நீங்கள் மொத்த முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால், 12 வாரங்களுக்குள் உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவது உங்களை சிறப்பாக நகர்த்த உதவுகிறது. தொடங்குவதற்கு 12 வாரங்களுக்கு மேல் காத்திருப்பது இன்னும் உதவக்கூடும், ஆனால் தசை வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை உருவாக்க அதிக நேரம் ஆகலாம்.

ஆரோபிக் உடற்பயிற்சி உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் உடற்பயிற்சியை மேம்படுத்துகிறது. பிலாடெஸ் மற்றும் தை சி போன்ற மன-உடல் பயிற்சிகள் வலி மற்றும் தினசரி செயல்பாட்டிற்கு சிறந்த நிவாரணத்தை வழங்கக்கூடும். தை சி உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்தக்கூடும்.

உங்கள் உடற்பயிற்சி வழக்கத்திற்கு முழு உடல் அதிர்வுகளைச் சேர்ப்பது கடுமையான முழங்கால் மூட்டு அழற்சியின் முடிவுகளை அதிகரிக்கலாம். கட்டைவிரல் பிரச்சினைகளுக்கு, வீட்டுப் பயிற்சிகளுக்கு ஒரு மொபைல் விளையாட்டைப் பயன்படுத்துவது நிலையான வழிமுறைகளை விட உங்கள் வழக்கத்தை சிறப்பாகப் பின்பற்ற உதவும். கீழ் கால்களின் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரத்தக் கட்டிகளைத் தடுக்க கணுக்கால் பம்பு பயிற்சிகள் முக்கியம்.

கை, மணிக்கட்டு அல்லது முழங்கை பிரச்சினைகளுக்கு, ஸ்காப்புலர் (கழுதையின்) பயிற்சிகள் பெரும்பாலும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்காது. அணியக்கூடிய செயல்பாட்டு டிராக்கர்கள் உங்கள் உணர்வை அல்லது உங்கள் மூட்டு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதாகத் தெரியவில்லை. தூண்டு விரல், ஆர்த்தோசிஸ் மற்றும் உடற்பயிற்சி குறுகிய காலத்தில் உதவுகின்றன, ஆனால் அவை மற்ற பழமைவாத சிகிச்சைகளை விட சிறந்தவை என்பதை நாங்கள் நிரூபிக்க முடியாது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய உடற்பயிற்சிகள் (pre-surgery exercise) முக்கியம். முந்தைய குறுக்கு இழை மறுகட்டமைப்புக்கு முன்னர் மேற்பார்வையிடப்பட்ட, தனிப்பயனாக்கப்பட்ட திட்டம் சுய வழிகாட்டப்பட்ட திட்டத்தை விட சிறந்த முழங்கால் செயல்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. மணிக்கட்டு ஆஸ்டியோஅர்திரைடிஸுக்குப் பிறகு, இரண்டு ஆண்டுகளில் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உடற்பயிற்சி உதவுகிறது, சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

சில கண்டுபிடிப்புகள் கலப்பு அல்லது வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. முழு இடுப்பு மாற்று கடுமையான வழக்குகளுக்கு மட்டுமே இருக்க வேண்டுமா என்று எங்களுக்கு இன்னும் தெரியவில்லை. இதை உறுதிப்படுத்த கூடுதல் சோதனைகள் தேவை. விலங்கு ஆய்வுகள் மிதமான ஓடுதள பயன்பாடு குறுகிய ஓய்வுக்குப் பிறகு குணமடைய உதவுகிறது என்பதைக் காட்டுகையில், நீண்ட காலமாக இயங்காமல் இருப்பது மீட்புக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது.

உடற்பயிற்சி பல நோய்களுக்கு உதவுகிறது, ஆனால் அதன் பயன் குறிப்பிட்ட மூட்டு மற்றும் செயல்பாட்டின் வகையைப் பொறுத்தது. உங்கள் மருத்துவர் சரியான திட்டத்தை நோக்கி உங்களை வழிநடத்துவார்.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

மொத்த முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 12 வாரங்களுக்குள் உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவது உங்கள் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. 12 வாரங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்தால், தசை வலிமை மற்றும் மூட்டு நெகிழ்வுத்தன்மையில் அதிக ஆதாயங்களை நீங்கள் காண்பீர்கள். இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு இது பொருந்தும்.

உங்கள் முழங்காலில் உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் மூட்டுவலி இருந்தால் நீங்கள் பயனடையலாம். ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் உடற்பயிற்சியை மேம்படுத்துகிறது. முழங்கால் மூட்டுவலிக்கு, உங்கள் வழக்கத்திற்கு முழு உடல் அதிர்வுகளைச் சேர்ப்பது முடிவுகளை மேலும் அதிகரிக்கலாம். விரல் மூட்டுவலி அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும் உடற்பயிற்சி உதவும், சில நோயாளிகளுக்கு 24 மாதங்களுக்குள் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

எவ்வாறாயினும், இந்த அணுகுமுறை அனைவருக்கும் பொருந்தாது. உங்கள் இயக்கத்தை கண்காணிக்க அணியக்கூடிய செயல்பாட்டு டிராக்ஸ்களைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் உணர்வை அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தாது. முழங்கால் மூட்டு அழற்சிக்கு உடற்பயிற்சி மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமான வலி நிவாரணத்தை வழங்காது, அது சற்று உதவியிருந்தாலும் கூட. இதேபோல், கை, மணிக்கட்டு அல்லது முழங்கை பிரச்சினைகளுக்கான குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் பெரும்பாலும் அர்த்தமுள்ள முன்னேற்றத்திற்கான வாசலை எட்டாது. தூண்டுதல் விரல் சிகிச்சைகள் குறுகிய கால ஆதாயங்களைக் காட்டுகின்றன, ஆனால் அவை மற்ற பழமைவாத விருப்பங்களை விட சிறந்தவை என்பதற்கு ஆதாரம் இல்லை.

நோயாளிகளுக்கு இடையே குணமடைதல் பெரிதும் மாறுபடும். அதனால்தான் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப ஒரு திட்டத்தை வடிவமைக்க வேண்டும். கடுமையான இடுப்பு மூட்டுவலி அறிகுறிகள் தானாகவே உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவை என்று கருத வேண்டாம். உங்கள் குறிக்கோள்கள் மற்றும் வரம்புகளைப் பற்றி வெளிப்படையாக விவாதிக்கவும். ஒரு பகிரப்பட்ட முடிவு திட்டம் உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் சுகாதார நிலைக்கு பொருந்துவதை உறுதி செய்கிறது.

முடிவுக்கு வருவது

உடற்பயிற்சி என்பது மூட்டு ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதற்கும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் ஒரு நடைமுறை வழியாகும். முழங்கால் மாற்றத்திற்குப் பிறகு 12 வாரங்களுக்கு மேல் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் சிறந்த வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். ஏரோபிக் செயல்பாடு உங்கள் இதயம்

மற்றும் நுரையீரல்களுக்கு உதவுகிறது. உடற்பயிற்சி பெரும்பாலும் வலியைக் குறைக்கும் அதே வேளையில், ஒவ்வொரு நபருக்கும் சரியான நன்மை மாறுபடும். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் சிறந்ததை உணர உதவும் பிலாட்ஸ் அல்லது தை சி போன்ற குறிப்பிட்ட திட்டங்களை பரிந்துரைக்கலாம்.