

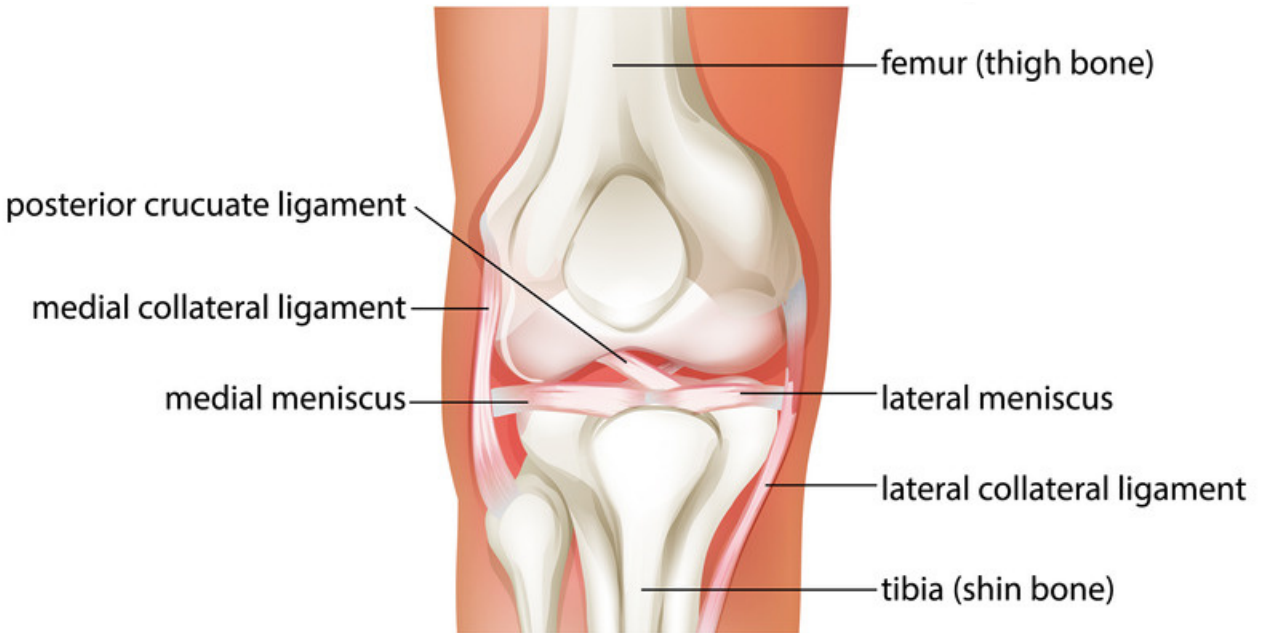
ઘુટણની તકલીફો



ઘુટણનો સાંધો

ઘુટણ એ આપણા શરીરનો સૌથી મોટો સાંધો છે. એ આપણા આખા શરીરના ભારને ઉચકે છે, અને આપણને એક જગ્યાથી બીજી જગ્યાએ ચાલવામાં મદદ કરે છે. આ સાંધો હાડકા, કાર્ટિલેજ, લીગામેન્ટ, ટેન્ડન, સ્નાયુ અને બરસા (એટલે કે ગાદીનું કામ કરવાવાળી પ્રવાહી યુક્ત ચામડી) થી બનેલો અને ઘેરાયેલો છે.

ઘુટણની રચના



ઘુટણની તકલીફોના કોમન લક્ષણો

દુખાવો

1

અસહ્ય અને અચાનક આવનારાથી માંડી ધીમો અને આવ-જાવ થયા કરનારો



સોજો



સાંધામાં કે એની આજુ બાજુ બ્લીડીંગ કે પ્રવાહી જમા થવાથી

2

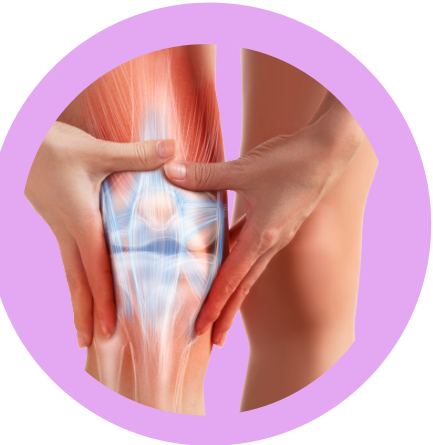
જકડાઈ જવું

3

ઘસારો, સોજો કે ઈજાના કારણે



અચાનક અટકી જવો કે છટકી જવો



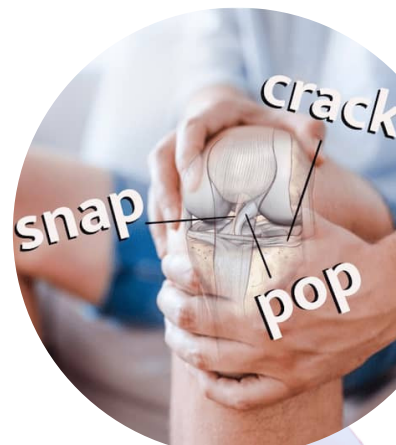
સાંધામાં કાર્ટિલેજનો ટુકડો છૂટો પડવા, કે લીગામેન્ટ ફાટવાના કારણે

4

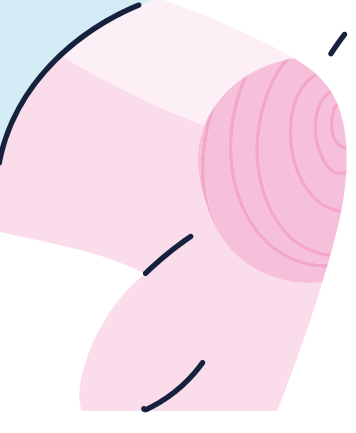
હાડકું ઘસાવું કે આવાજ કરવો

5

સાંધાના હાડકા કે કાર્ટિલેજ ખરબચડા થવાના કારણે

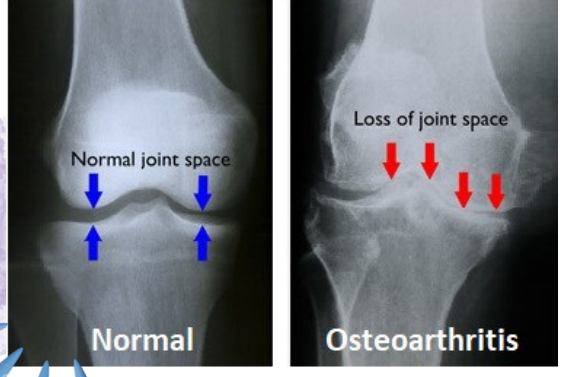


ઘુટણની વિવિધ બીમારીઓ

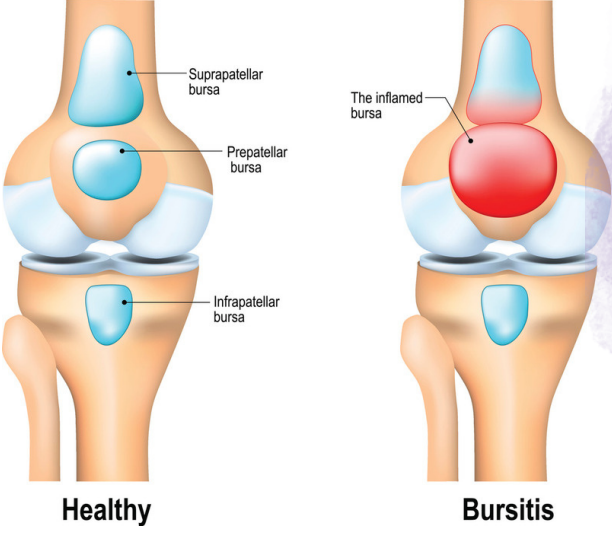


ઓસ્ટીઓઆરથ્રાઈટીસ

આ બીમારીમાં, કાર્ટીલેજ ઘસાઈ જવાના કારણે, હાડકા એક બીજા સાથે ઘસાય છે, અને પરિણામે, દુખાવો થાય છે, સોજો આવે છે અને સાંધો જકડાઈ જાય છે.



BURSITIS



બર્સાઈટીસ

આ બીમારીમાં, ઘુટણની આજુ બાજુમાં આવેલ બરસામાં વધારે પડતો વપરાશ, ઇન્ફેક્શન કે ઈજા થતા સોજો આવે છે, દુખાવો થાય છે, લાલાશ આવી જાય છે અને ઘુટણને હલાવવામાં તકલીફ પડે છે.

રનર્સની

આ બીમારીમાં, ઢાંકણીના નીચેના ભાગની કાર્ટીલેજમાં સોજો ચઢવાથી દોડતી વખતે, દાદરા ચઢતા કે ઉતરતા, તેમજ પલાઠી વાળી બેસતા દુખાવો થાય છે.



જમ્પર્સની

આ બીમારીમાં, ઢાંકણીના ટેંડનમાં સોજો આવતા કે ઈજા થતા, ઘુટણના આગળના ભાગમાં પ્રવૃત્તિ વખતે દુખાવો થાય છે.



ઘુટણની વિવિધ બીમારીઓ



સ્પ્રેન

આ બીમારીમાં, લીગામેન્ટમાં ખેચાણ કે ઈજા થતા, ઈજા વખતે સટાકો બોલાઈ, દુખાવો અને સોજો આવે છે, અને ઘુટણને સ્થિર રાખવામાં તકલીફ પડે છે.



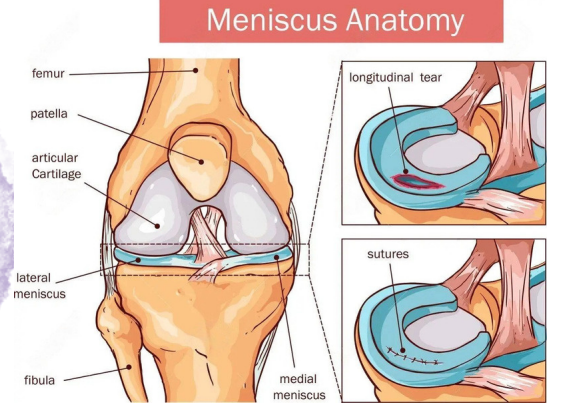
ફ્રેક્ચર

આ બીમારીમાં, એક્સીડન્ટ કે પડી જવાના કારણે, સાંધાના હાડકા તૂટી જતા અસહ્ય દુખાવો, સોજો, હલાવવામાં તકલીફ થાય છે અને ઘુટણનો આકાર બેડોળ થાય છે.



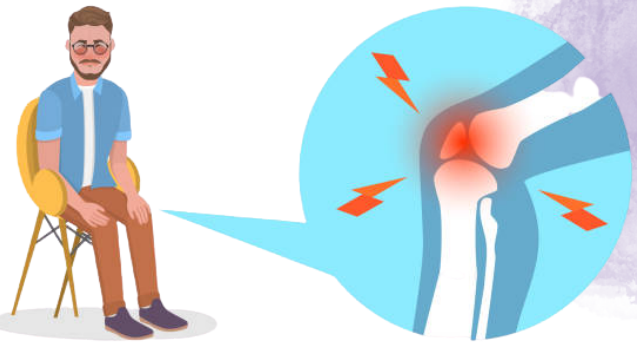
મેનીસકસ ફ્રાટી જવી

આ બીમારીમાં, ટ્વિસ્ટ થતા ઘુટણમાં ગાદી ફાટી જાય છે, અને પરિણામે ઈજા વખતે સટાકો બોલાઈ સોજો અને દુખાવો થાય છે અને ઘુટણને સીધો રાખવામાં તકલીફ પડે છે.



ઢાંકણી ડીસલોકેટ થવી

આ બીમારીમાં, અચાનક ઘુટણની દિશા ફેરવવાના કારણે, ઘુટણનો આકાર બેડોળ થઈ, એને ફરી સીધો કરવામાં તકલીફ પડે છે અને અસહ્ય દુખાવો થાય છે.



ઘુટણની બીમારીઓની સારવાર

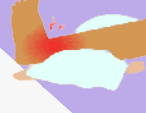
પ્રાથમિક પગથિયાં

આરામ આપો – આનાથી ઘુટણને વધુ નુકસાન થતા અટકે છે, અને રુજ આવવામાં મદદ થાય છે

બરફનો શેક કરો – આનાથી સોજો અને દુખાવો ઓછો થાય છે

પાટો બાંધો – આનાથી ઘુટણને સપોર્ટ મળે છે, અને સોજો ઓછો થાય છે

પગને ઉંચો રાખો – આનાથી સોજો અને દુખાવો ઓછો થાય છે



એ પગને ૪૮ કલાક આરામ આપો



દરરોજ ૪ થી ૮ વાર, ૨૦-૨૦ મિનીટ માટે બરફનો શેક કરો



સોજો ઓછો કરવા પાટો બાંધો



ઈજા પામેલ ઘુટણને હૃદય કરતા ૬ થી ૧૦ ઇંચ ઉંચો રાખો

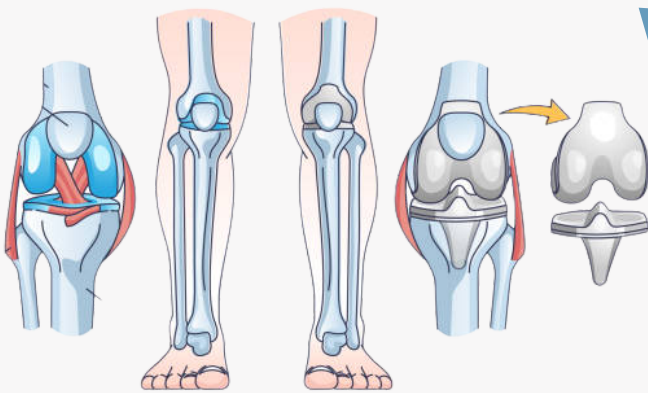


દવાઓ

ગોળીઓ, ઇન્જેક્શન કે લગાડવાની ટ્યુબ

ફિઝિયોથેરાપી

કસરત
અલ્ટ્રાસાઉન્ડ
ઇલેક્ટ્રિક કરંટ
મસાજ



ઘુટણના ઓપરેશન

આર્થ્રોસ્કોપી
લીગામેન્ટ રીકન્સ્ટ્રક્શન
મેનીસેક્ટોમી
ઘુટણનો સાંધો બદલવો (ની રીપ્લેસમેન્ટ)



ઘુટણની બીમારીઓને અટકાવવા

કસરત કરો

ઘુટણને સ્ટેબલ અને
મજબુત રાખવા



વોર્મ અપ કરો

કસરત પહેલા વોર્મ અપ
કરો



પ્રવૃત્તિઓ ટાળો

જો ઘુટણમાં દુખાવો શરૂ થાય,
તો થોડા દિવસ માટે એક્ટિવિટી
બંધ રાખો



વજન ઓછો કરો



તલ



ચિયા બીજ



રાગી



બદામ



લીલા સોયાબીન



પાલક



ભીંડા



કોળું

વધારે કેલ્શિયમ
યુક્ત આહાર લ્યો