

World Arthritis Day

October 12,



MOVE TO IMPROVE

আর্থ্রাইটিসের ব্যথা নিরাময়ে কিছু পরামর্শ



শরীরের ওজন কমিয়ে

শরীরের ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গেলে, শরীরের বিভিন্ন জয়েন্ট যেমন হাঁটু, কোমর এবং পায়ের উপর বেশী চাপ পড়ে। ওজন নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে এই চাপ কিছুটা কমানো যায়।

জুতো পরিবর্তন করে

উঁচু "হিলের" বা আট-সাঁট বা শক্ত তলাযুক্ত জুতো হাঁটুর, পিঠের এবং এধরণের অন্যান্য জয়েন্টের উপর চাপ বৃদ্ধি করে। নীচু "হিলের" এবং সঠিক ও নরম তলাযুক্ত জুতো পরলে উপকার পাওয়া যায়।



নিয়মিত হালকা ব্যায়াম

ফিজিওথেরাপি এবং হালকা ব্যায়াম জয়েন্টের আশেপাশের মাংসপেশীকে শক্ত করে এগুলোকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। নিয়মিতভাবে অল্প ব্যায়াম করলে সবচেয়ে ভালো ফল পাওয়া যায়।

হাইড্রোথেরাপি

এটি এক ধরনের ব্যায়াম যা গরম পানিতে বিশেষ তত্ত্বাবধানে করা হয়। এ ব্যায়াম ব্যথা কমাতে সাহায্য করে এবং জয়েন্টের নড়াচড়া বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।



লাঠিতে ভর দিয়ে হাঁটা

লাঠির উপর ভর করে চলাফেরা করলে কোমর ও হাঁটুর উপর যে চাপ পড়তো তা লাঠির উপর পড়ে, এতে এই জয়েন্টগুলো রক্ষা পায়।

নির্দিষ্ট স্থানে তাপ প্রয়োগ

যে জয়েন্টে ব্যথা সেখানে তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে অল্প সময়ের জন্য ব্যথা কমানো যায় (গরম পানির বোতল তোললে দিয়ে মুড়িয়ে আক্রান্ত জয়েন্টে বসানোর মাধ্যমে করা যেতে পারে)। কখনও দীর্ঘ সময় ধরে তাপ দেওয়া উচিত না এবং ত্বকের কোন প্রকার অসুবিধা দেখা দিলে সাথে সাথে বন্ধ করতে হবে।



মেডিকেশন বা ওষুধ সেবন

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন, নিয়মিত ওষুধ সেবন না করলে কার্যকর ফল পাওয়া যাবে না।

ইন্জেকশন/অস্ত্রোপচার

যাদের ব্যথা খুবই প্রকট এবং অন্য কোন উপায়ে ব্যথা নিরাময় করা যায় না, তাদের জন্য ইন্জেকশন অথবা অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে, এ ব্যাপারে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

