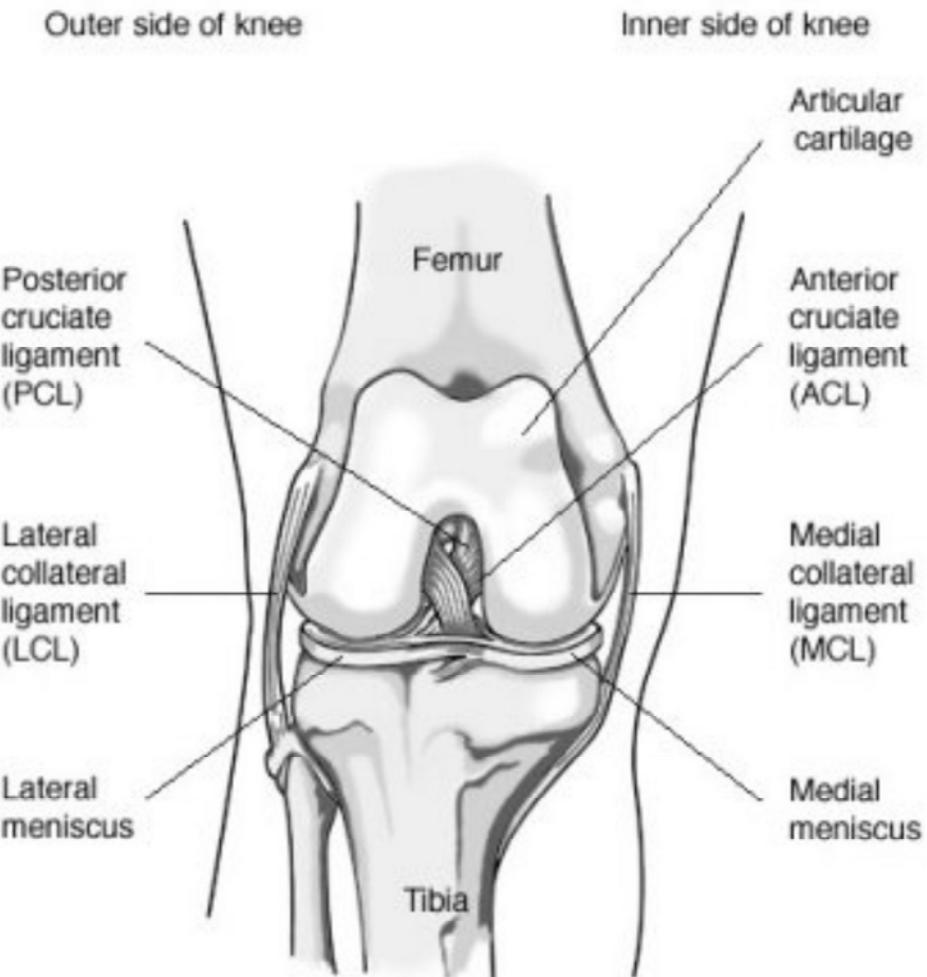


અનુકૂળાંકા

- (૧) ફીંચણનો સાંધો
- (૨) ફીંચણનો ઘસારો કે વા કેમ થાય છે ?
- (૩) કોને થાય ?
- (૪) ફીંચણનો વા કેવી રીતે અટકાવવો ?
- (૫) એનું નિદાન કેવી રીતે થાય ?
- (૬) ઉપયાર
- (૭) સાંધો બદલ્યા વગારનું આધુનિક ઓપરેશન
(ઓસ્ટીઓટોમી)
- (૮) સાંધો બદલવાનું ઓપરેશન.
- (૯) ફીંચણના સાંધાને મજબુત રાખવાની કસરતો.
- (૧૦) ફીંચણના ઘસારા અંગે દર્દીઓ દ્વારા પુછાતાં
કેટલાક પ્રશ્નોનાં ઉત્તરો.
- (૧૧) વજન ઘટાડવા માટેનાં કેટલાક સુચનો.



ફીંચણાનો સાંધો



→ બે હાડકાઓ ફીમર અને ટીબીયાના જોડાણથી ફીંચણાનો સાંધો બને છે. આ બન્ને હાડકાઓ એકબીજા સાથે મજબુત દોરડા જેવા અસ્થીબંધન (Ligaments) થી એકબીજા સાથે પકડાવેલા હોય છે.

→ સાંધો બનાવતા હાડકાના છેડાઓ ઉપર કાર્ટિલેજ

(Cartilage) નામનું લીસું આવરણ હોય છે આ કાર્ટિલેજ ડનલોપ જેવું હોવાથી સાંધાઓનાં હલનચલન દરમિયાન શોક એબસોર્ડ તરીકે કામ કરે છે. આથી જ આ કાર્ટિલેજને સાદી બાષામાં ફીચરાની ગાદી પણ કહેવાય છે.

→ ફીચરાનો સાંધો બે વિભાગમાં વહેંચાયેલો હોય છે.

(૧) અંદરનો વિભાગ (Medial Compartment)

(૨) બહારનો વિભાગ (Lateral Compartment)

→ સામાન્ય રીતે હલનચલન દરમિયાન બન્ને વિભાગ ઉપર સરખું દબાણ આવતું હોય છે.

→ ચાલતી વખતે ફીચરાનાં સાંધા ઉપર શરીરનાં વજનથી ચાર ગણો લોડ આવતો હોય છે. આ ઉપરાંત ચાલતી વખતે સૌથી વધારે હલનચલન (Movement) ફીચરાના સાંધામાં જ થાય છે. અને બેસવા ઉઠવામાં પણ આ સાંધાનો સૌથી વધારે ઉપયોગ થતો હોવાથી જ ફીચરાનાં સાંધાનો ઘસારો અન્ય સાંધાનાં પ્રમાણમાં ઝૂબ વધારે જોવા મળે છે.

ફીંચણાનો ઘસારો કેમ થાય છે ?

આમ તો ફીંચણાનાં ઘસારાનું ચોક્કસ કારણ જાણી શકાયું નથી. પણ સાધારણ રીતે ઉંમર વધવાની સાથે હાડકામાં કેલ્ટીયમનું પ્રમાણ ઘટવાથી હાડકાં પોચા પડી જાય છે. આથી પગ ફીંચણામાંથી વાંકા વળી જાય છે. આને કારણે ફીંચણાનાં બજ્જે વિભાગ ઉપર દબાણ આવવાને બદલે માત્ર અંદરનાં વિભાગ ઉપર દબાણ આવતું હોવાથી એ વિભાગની ગાઢી ઘસાઈને નાશ પામે છે. આથી બજ્જે હાડકાંઓ (ફીમર અને ટીબીયા) નાં છેડાઓ એકબીજા સાથે ઘસાય છે. અને તેથી ફીંચણામાં પીડા થાય છે. અને તેથી હરવા-ફરવા ઉપર તથા રોજબરોજની પ્રવૃત્તિમાં અવરોધ ઉભો થાય છે.

Osteoarthritis



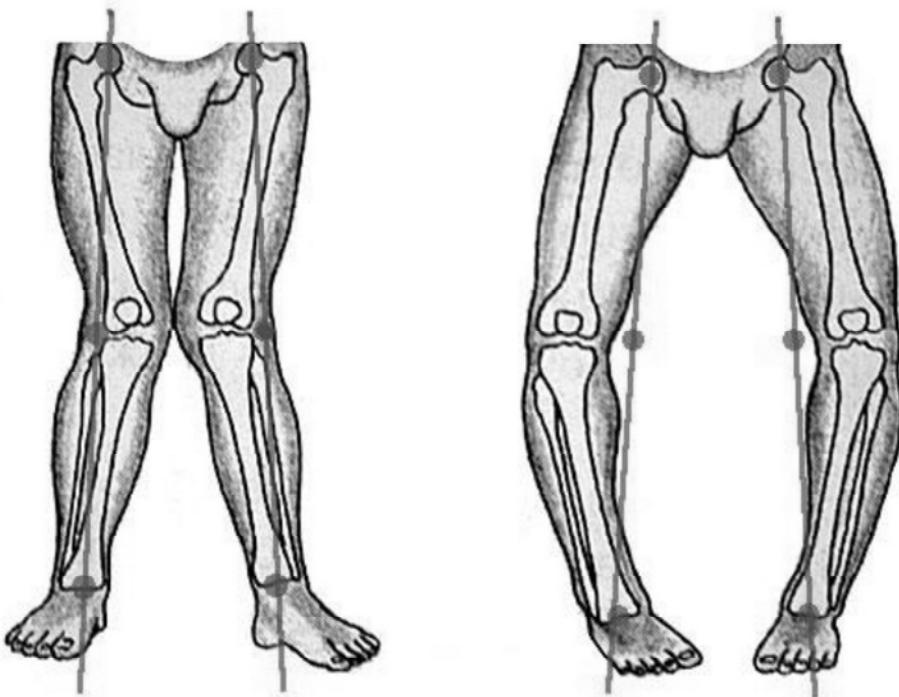
Healthy knee joint



Hypertrophy and spurring
of bone and erosion of cartilage

કોને થાય ?

- ફીંચણાનો ઘસારો સાધારણ રીતે ૪૦ વર્ષ પછી જોવા મળતી બિમારી છે. પરંતુ કોઈક જ વાર તે ૪૦ વર્ષથી નાની ઊંમણે પણ જોવા મળે છે.
- જેનાં પગ ફીંચણામાંથી પહેલાંથી જ વાંકા હોય એવી વ્યક્તિઓને ફીંચણાનાં બજ્જે વિભાગ ઉપર સરખું દબાણ આવવાને બદલે માત્ર એક જ વિભાગ ઉપર દબાણ આવતું હોવાથી એ બાજુનાં વિભાગની ગાઢી ઘસાઈ જાય છે.



→ વધારે પડતુ વજન-ફીંચણ ઉપર લોડ વધારે આપે છે.
આથી ગાઈ ઘસાવાની સંભાવનાં વધારે રહે છે.



- વારસાગત :-
જે વ્યક્તિઓનાં પરીવારમાં માતાપિતા કે ભાઈ-બહુનને ફીંચણનો ઘસારો હોય એવી વ્યક્તિઓને અન્ય કરતાં ફીંચણનો ઘસારો થવાની સંભાવનાં વધારે હોય છે.
- ઓસ્ટોઓપોરોસિસ એટલે કે હાડકામાં કેલ્શીયમનું ઓછું પ્રમાણ કે જે પગને ફીંચણમાંથી વાંકા વળવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ફીંચણમાં ઈજા :- નાની ઊંમરે ફીંચણમાં થયેલ ઈજાને કારણે ગાઈ ચીરાઈ ગઈ હોય કે અસ્થીબંધન (Ligaments) ને નુકસાન થયું હોય એવી વ્યક્તિઓને.

ફીંચણાનો વા કે ઘસારો કેવીરીતે અટકાવવો ?

- યોગ્ય સંતુલિત આહારથી શરીરનું વજન સપ્રમાણ રાખવુ. આથી ફીંચણ ઉપર લોડ ઓઇછો આવે.
- જેનાં પગ પહેલાથી ફીંચણામાંથી વાંકા હોય એવી વ્યક્તિઓએ નિયમિત ઓથર્પીડીક સર્જનની સલાહ લેવી જોઈએ આથી શરૂઆતમાં જ ફીંચણાનાં ઘસારાનું નિદાન થઈ શકે.
- ઓસ્ટ્રીઓપોરોસીસ થતું અટકાવો. ઓસ્ટ્રીઓપોરોસીસ એટલે કે હાડકા પોચાં પડવાનું આપણે જો યોગ્ય તક્કેદારી લઈએ તો જરૂરથી અટકાવી શકાય છે. કારણ કે ઓસ્ટ્રીઓપોરોસીસને પણ ફીંચણાનાં ઘસારાનું એક કારણ માનવામાં આવે છે.
- નિયમિત કસરતો તેમજ કેલ્ટીયમથી ભરપુર આહાર ખાસ કરીને ઠી વર્ષ બાદ લેવાથી મોટા બાગાના કીસસાઓમાં ઓસ્ટ્રીઓપોરોસીસ થતું અટકાવે છે.
- કોઈપણ ઉંમરે ફીંચણામાં થયેલ ઈજાનું સમયસર નિદાન કરી અને એની સારવાર કરાવવી જોઈએ એથી આગામ જતાં એ ફીંચણાનાં ઘસારા માટે કારણાનુપ ન બને.

ઢીંચણાનાં ઘસારાનાં લક્ષણો

- લાંબો સમય બેસી રહ્યા બાદ ઉભી થતી વખતે ઢીંચણામાં દુઃખાવો થાય એ ઢીંચણામાં ગાઈનાં ઘસારાનું સૌથી પહેલું લક્ષણ છે.
- ચાલવાની શરૂઆત કરતાં થોડા ડગાલાં ચાલતી વખતે દુઃખે ત્યારબાદ દુઃખાવો ઓળો થઈ જાય અથવા બંધ થઈ જાય એ ઢીંચણાની ગાઈનાં ઘસારાનું જીજું લક્ષણ છે.
- ઢીંચણાનો ઘસારો આગામ વધી જાય ત્યારે કામકાજ કરતી વખતે તથા ચાલતી વખતે ઢીંચણામાં સતત દુઃખાવો થાય છે.
- સાંધા પર સામાન્ય દબાણ આપવાથી પણ દુઃખાવો થાય.
- ઢીંચણામાં સોજો આવે કે ઢીંચણામાં પાણી ભરાઈ જાય.
- ઢીંચણાનું અકડાઈ જવું.

નિદાન

- સામાન્ય રીતે ઓર્થોપેડીક સર્જન દર્દીનાં લક્ષણો પરથી જ તથા દર્દીને તપાસીને જ ફીંચણાની ગાઈના ઘસારાનું નિદાન કરી શકતાં હોય છે.
- ફીંચણાનાં સાંધાના એક્ઝિર્સ પરથી ગાઈના ઘસારાની માત્રા જાણી શકાય છે.
- કેટલાંક મુંગવણાભાર્યો કેસમાં ફીંચણનો એમ.આર.આઈ. કરાવવાની પણ સલાહ આપવામાં આવે છે.



ઉપયોગ

વજન સપ્રમાણ કરવું

→ ફીચણાનો ઘસારો થવા બાદ પણ વજન સપ્રમાણ કરવાથી ફીચણ ઉપર લોડ ઓઇ આવે છે આથી દુખાવો ઓઇ થાય છે.

દવાઓ

- જો ચાલતી વખતે સતત દુખાવો થતો હોય તો થોડા સમય માટે Anti Inflammatory Drugs જેવી કે પેરાસીટામોલ, આઈઝ્યુપ્રોફેન, ડાઇકલોફીનાક વગેરે ગોળી થોડા સમય માટે લઈ શકાય છે.
- પરંતુ આ ગોળીઓ જ્યાં સુધી લઈએ ત્યાં સુધી જ દુખાવામાં રાહત રહે છે. આ ગોળીની અસર પુરી થતાં જ દુખાવો ફરી શકુથઈ જાય છે.
- વધુમાં આ ગોળીઓ લાંબા સમય સુધી લેવાથી શરીરના મહત્વનાં અંગો જેવા કે લીવર તથા કીડની ઉપર ઝર્ણી અસર ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઉપરાંત આંતરકામાં ચાંદા પડવાની પણ શક્યતા રહે છે.
- આથી આ ગોળીઓનો લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ કરી શકાતો નથી.

પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર

→ ફીંચણનો ઘસારો થયા બાદ બને ત્વાં સુધી નીચે ભોંય ઉપર બેસવાનું ટાળવું જોઈએ. કારણ કે નીચેથી ઊભા થતી વખતે આખા શારીરનો મહૃતમ લોડ ફીંચણ ઉપર આવતો હોવાથી ફીંચણની ગાઈને નુકસાન થવાની સંભાવના રહેલી છે.

ફીંચણોથેરાપી

→ ફીંચણમાં ઘસારાની શાકુઆતની અવસ્થામાં

- S.W.D. (Short Wave Diathermy)
- I.F.T. (Interferential Theraphy)
- Ultrasound ની સારવાર લેવાથી ફીંચણનાં દુખાવામાં થોડા સમય માટે આરામ મળે છે.

→ આ સારવારથી ફીંચણનાં ઘસારાને લીધે થતો દુખાવો કાયમ માટે દુર થઈ શકતો નથી.

ફીંચણ ઉપર પહેરવાનો પણ્ઠો (OA Knee brace)

→ ફીંચણનાં ઘસારાની શાકુઆતની અવસ્થામાં O.A.Knee brace પહેરીને ચાલવાથી ચાલતી વખતે આપણાં શારીરનો લોડ ફીંચણનાં ઘસાવેલાં વિભાગ ઉપરથી ઓછો કરી

નાખે છે. આથી ફીંચણાનાં ઘસારાની શાંતાતની અવસ્થામાં OA Knee brace ચાલતી વખતે પહેરી રાખવાથી દુખાવો નહિવત થાય છે.

ફીંચણામાં ઈન્જેક્શન

→ ફીંચણામાં બે પ્રકારનાં ઈન્જેક્શન આપી શકાય છે.

(૧) હાઇલ્યુરોનીક એસીડનું ઈન્જેક્શન (વિસ્કોસપ્લિમેન્ટ)

→ (વિસ્કોસપ્લિમેન્ટ) હાઇલ્યુરોનીક એસીડ એક ચીકળું પ્રવાહી છે. જે ઈન્જેક્શન દ્વારા સાંધામાં આપવાથી સાંધામાં ચીકાશ આપે છે. આથી હલન ચલન દરમિયાન ફીંચણામાં દુખાવામાં થોડા મહીના માટે રાહત મળે છે.

આ ઈન્જેક્શન ફીંચણાનાં ઘસારાની શાંતાતની અવસ્થામાં જ મદદરૂપ થાય છે.

(૨) સ્ટીરોઇડનું ઈન્જેક્શન

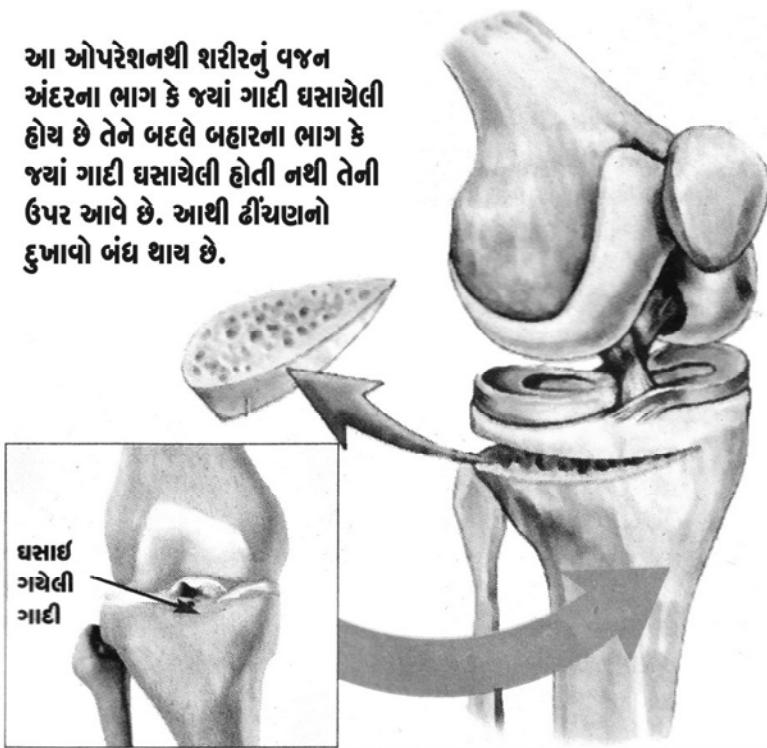


→ ફીંચણામાં સ્ટીરોઇડનું ઈન્જેક્શન ફીંચણાનાં સાંધા માટે નુકશાનકારક છે. આ ઈન્જેક્શનથી થોડા સમય માટે ખૂબ સારુ લાગે છે. પરંતુ એની અસર પુરી થતાં સુધીમાં ફીંચણની ઘસાવા વગરની ગાઈને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. અનિવાર્ય સંજોગો સિવાય આ ઈન્જેક્શનનો ફીંચણાનાં સાંધામાં લેવાનું ટાળવું જોઈએ.

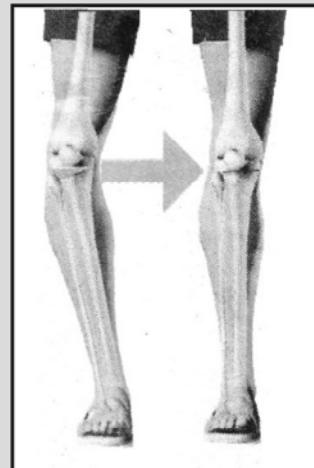
કુદરતી સાંધો બચાવતું આધુનિક ઓપરેશન

ઓસ્ટીઓટોમી

આ ઓપરેશનથી શરીરનું વજન અંદરના ભાગ કે જ્યાં ગાડી ઘસાયેલી હોય છે તેને બદલે બહારના ભાગ કે જ્યાં ગાડી ઘસાયેલી હોતી નથી તેની ઉપર આવે છે. આથી ઢીંખણનો દુખાવો બંધ થાય છે.



ઓસ્ટીઓટોમી ઓપરેશનમાં વાંકા વળી ગયેલા પગ સીધા કરવામાં આવે છે. આથી ઢીંખણનો દુખાવો બંધ થાય છે.



ઢીંચણનો ધસારો થયા બાદ તેના માટે હજુ સુધી કોઈ Curative Medicine શોધી શકાઈ નથી જે ખરેખર દુઃખ છે. ઢીંચણના ધસારા માટે આપવામાં આવતી ગોળીઓ માત્ર અેની અસર રહે ત્યાં સુધી જ દુખાવામાં રાહૃત આપે છે. આથી ઢીંચણના ધસારા માટે ઓપરેશન સિવાયની કોઈપણ સારવાર કારગત નીવડતી નથી.

ઢીંચણનો ધસારો જયારે માત્ર એક જ ભાગમાં હોય ત્યારે એક નાનું ઓપરેશન ઓસ્ટીઓટોમી કરાવવાથી ઢીંચણના ધસારાને લીધે થતો દુખાવો મટાડી શકાય છે.

ઓસ્ટીઓટોમીનું ઓપરેશન શું છે ?



ઓપરેશન પહેલાં



ઓપરેશન પછી

● જેવી રીતે કારમાં અમુક કિલોમીટર ફર્યા બાદ છીલ બેલેન્સિંગ તથા અલાઇમેન્ટ કરાવવું પડે છે એ રીતે આ ઓપરેશનમાં પણ વાંકા વળી ગાયેલા પગ સીધા કરવામાં આવે છે. આથી શારીરનું વજન અંદરના ભાગ કે જ્યાં ગાઈ ઘસાયેલી હોય છે તેને બદલે બહારના ભાગ કે જ્યાં ગાઈ ઘસાયેલી હોતી નથી તેની ઉપર આવે છે. આથી ઢીંચણનો દુખાવો બંધ થાય છે. વધુમાં ઓપરેશન બાદ હલનચલન દરમિયાન શારીરનું વજન બહારના ભાગ ઉપર આવતું હોવાથી અંદરના ભાગમાં (કે જ્યાં ગાઈ ઘસાયેલી છે) ત્યાં ગાઈ નવી બનવાની સંભાવના ઉદ્ભબવે છે.

ઢીંચણના ઘસારાનું ઓસ્ટીઓટોમીનું ઓપરેશન શા માટે કરાવવું જોઈએ ?

● આથ્રોટિસના દુખાવા માટે લેવામાં આવતી ગોળીઓ લાંબા સમય સુધી લેવામાં આવે તો લીવર અને કિડનીને ખૂબ નુકસાન કરી ગેર સમાન પુરવાર થાય છે. જે નુકસાન નિવારવા માટે આ ઓપરેશન કરાવવું જરૂરી છે. જો ઓપરેશન યોગ્ય સમયે કરાવવામાં ન આવે તો ઢીંચણની ગાઈનો ઘસારો ધીરે ધીરે બંને ભાગમાં ફેલાય છે. આ સમયે કુદરતે આપેલો સાંધો બદલી અને કુત્રિમ સાંધો નાખવાનો વખત આવે છે જે ખૂબ ખચ્ચિયાં છે.

ઓસ્ટીઓટોમીનું ઓપરેશન કચારે કરાવવું જોઈએ ?

● ફીંચણનો ધસારો શાશુથયા બાદ જયારે ધસારો માત્ર એક જ ભાગમાં હોય ત્યારે આ ઓપરેશનથી મહત્વમાં અને ધણાં વર્ષો સુધી ફાયદો થાય છે. જે દર્દીને ધસારો બંને ભાગમાં ફેલાઈ ગયો હોય એને આ ઓપરેશનથી ઓછો ફાયદો થાય છે. આથી ફીંચણની ગાઈનો ધસારો શાશુ થયા બાદ અન્ય સારવારમાં સમય બરબાદ કરવાને બદલે ઓપરેશનનો ૫૨ છોડીને શક્ય એટલું વહેલું આ ઓપરેશન કરાવવું જોઈએ.

શું આ ઓપરેશન બાદ પલાંઠી વાળીને તથા ઉલ્બક્ક પગે બેસી શકાય? ‘હા’.....

● જો ઓપરેશન પહેલાં પલાંઠી વાળીને કે ઉલ્બક્ક પગે બેસી શકાતું હોય તો ઓપરેશન બાદ પણ પલાંઠી વાળીને કે ઉલ્બક્ક પગે બેસી શકાય છે. આ ઉપરાંત જો શારીરિક ક્ષમતા સારી હોય તો વ્યક્તિ રમતગમતમાં પણ ભાગ લઈ શકે છે કે ગરબાની મોજ પણ માણી શકે છે.

આ ઓપરેશન બાદ કેટલા સમય સુધી આરામ કરવો પડે છે ?

● ઓપરેશન બાદ આઠથી દસ દિવસ આરામ કરવો પડે છે. ત્યારબાદ ઓપરેશન કરેલા પગ ઉપર ઓછું વજન મૂકીને વોકરની મદદથી આશારે બે મહિના સુધી ચાલવું પડે છે અને ત્યાર બાદ પગ ઉપર સંપૂર્ણ વજન મૂકીને ચાલી શકાય છે.

આ ઓપરેશનમાં શું ફાયદા છે ?

● આ ઓપરેશનથી કુદરતે આપેલો જીવંત સાંધો રહે છે તથા શારીરનું વજન બહારના ભાગ ઉપર આવતું હોવાથી અંદરના ભાગમાં (કે જ્યાં ગાઈ ઘસાઈ ગયેલી છે) ગાઈ નવી બનવાની સંભાવના રહે છે. વ્યક્તિ પોતાની શારીરિક ક્ષમતા અનુસાર અમયારીદિત કાર્ય કરી શકે છે.

● ફાન્સના ડોક્ટરના એક અભ્યાસ અનુસાર ૫૮ ટકા દર્દીને સાંધો જીવંત હોવાથી ફીંચણાની ગાઈ ઘસાવાની પ્રક્રિયા સંપૂર્ણપણે બંધ થઈ જાય છે. આથી દુખાવો જીવનભર માટે બંધ થઈ જાય છે. જ્યારે બાકીના દર્દીઓને આશારે ૧૫ વર્ષ સુધી દુખાવામાં રાહત મળે છે.

શું ઓપરેશન અગાઉ કરવામાં આવતું હતું? ‘હા’.....

- જ્યારે સાંધો બદલવાના ઓપરેશનની શોધ નહોતી થઈ ત્યારે આ ઓપરેશનો કરવામાં આવતા હતાં, પરંતુ એ સમયે યોગ્ય ઇમ્પાણ્ટ તથા અદ્યતન સાધનોના અભાવને કારણે લાંબા સમય સુધી પગ પ્લાસ્ટરમાં રાખવો પડતો હતો. આથી સાંધો જકડાઈ જવાનો ભય રહેતો હતો, પરંતુ હવે આધુનિક ઇમ્પલાન્ટ અને અદ્યતન સાધનોની શોધને કારણે ઓપરેશન બાદ પગ પ્લાસ્ટરમાં રાખવો પડતો નથી તથા ઓપરેશન સચોટ અને અત્યંત ચોક્સાઈપૂર્વક થઈ શકે છે.

આ ઓપરેશન સાંધો બદલવાનાં ઓપરેશન કરતાં કઈ રીતે ચડિયાતું છે?

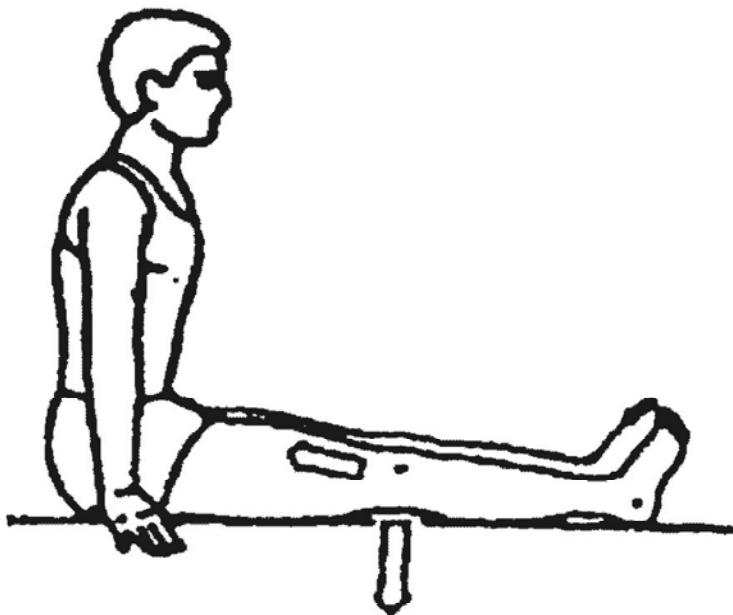
- જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ કરતાં આ ઓપરેશનમાં ખૂબ ઓછો ખર્ચ આવે છે.
- આ ઓપરેશન બાદ કુદરતે આપેલો જીવંત સાંધો રહેતો હોવાથી આપણે એનો અમયાદિત ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ, જ્યારે સાંધો બદલવાના ઓપરેશન બાદ પલાંઠી વાળીને તથા ઊભક્ક પગે બેસી શકાતું નથી કે રમતગામતમાં ભાગ લઈ શકાતો નથી.

- આ ઓપરેશન નાની ઉંમરે પણ થઈ શકે છે. જ્યારે કૃત્રિમ સાંધાની આવ્યુષ્યમયાદા ઓછી હોવાથી પપ થી ૫૦ વર્ષ બાદ જ સાંધો બદલવાનું ઓપરેશન કરાવવું હિતાવહું છે.
- આ નાના ઓપરેશનથી આશારે ૧૫ વર્ષ સુધી દુખાવામાં રાહત રહે છે. ત્યાર બાદ પણ જો અમુક દર્દીમાં જરૂર પડે તો સાંધો બદલવાનું ઓપરેશન સરળતાથી થઈ શકે છે. જ્યારે જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ પછી અમુક વર્ષોએ કૃત્રિમ સાંધો ઢીલો પડી જવાથી કે અન્ય કારણસર ફરી સાંધો બદલવાનું ઓપરેશન કરવું પડે તો તે અતિ ખર્ચિની તથા ખૂબ મુશ્કેલ બની જાય છે.

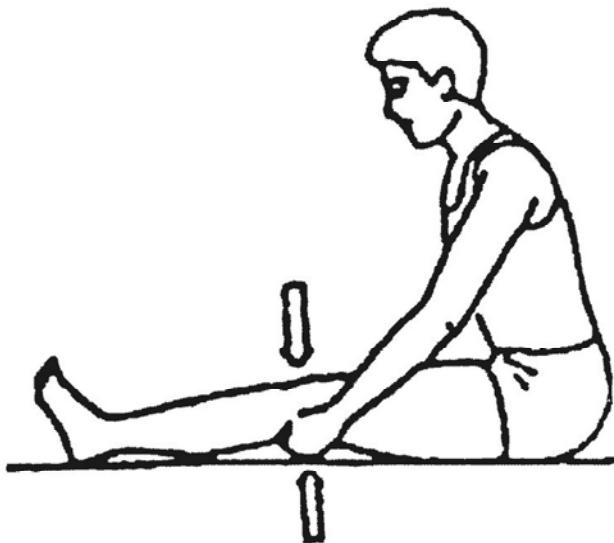
ફીંચણનો સાંધો બદલવાનું ઓપરેશન (જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ)

- ➡ જ્યારે ફીંચણનો ઘસારો ખૂબ આગાળ વધી જાય અને જ્યારે બન્ને વિભાગ ઘસાઈ જાય ત્યારે ફીંચણનો ઘસાઈ ગયેલો કુદરતી સંધો કાઢી અને એની જાયાએ સ્ટીલ તથા પોલીઇથીલીનનો બનેલો કૃત્રિમ સાંધો સીમેન્ટથી બેસાડી દેવામાં આવે છે. જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ ઓટલે કે કૃત્રિમ સાંધો બેસાડવાનાં ઓપરેશનની કેટલીક મયદિાઓ છે જેમ કે
- ➡ સાંધો બદલ્યા પછી પલાઠી વાળીને કે ઉલ્ભક્ક પગો બેસી શકાતું નથી કારણ કે તેમ કરવાથી કૃત્રિમ સાંધો ફીલો પડી જવાની સંભાવના છે.
- ➡ કૃત્રિમ સાંધાનું આયુષ્ય મયદિટ હોવાથી ૫૦ વર્ષથી નીચેની ઉંમરે જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ કરાવવું હિતાવહું નથી.
- ➡ કૃત્રિમ સાંધો પ્રસ્તાપિત કર્યો બાદ રમતગામત (Outdoor Games) માં ભાગ લઈ શકાતો નથી.
- ➡ આમ છતાં જ્યારે ફીંચણનાં બન્ને વિભાગ ઘસાઈ ગયા હોય ત્યારે જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ કરાવવાથી નવા સાંધાનું હલનચલન પીડારહિત બને છે. અને મોટી ઉંમરનાં દર્દીઓ માટે ખૂબ આણીવિદુતુપ નીવડે છે.

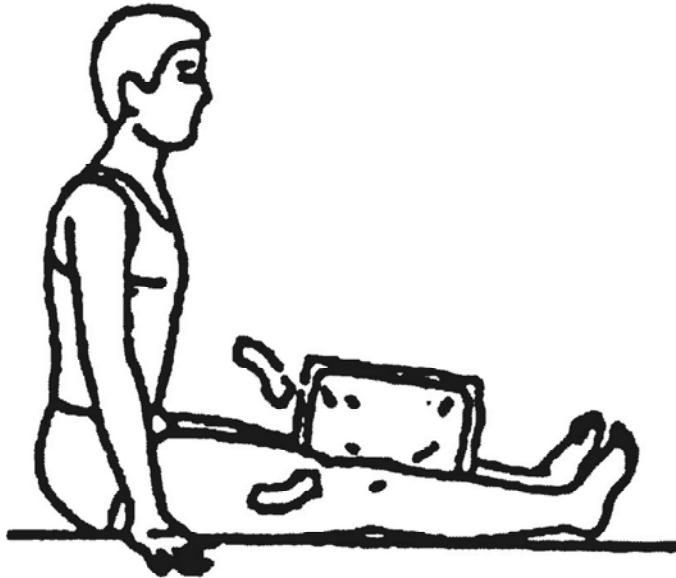
ફીંચણાનાં સાંધાને મજબૂત રાખવા માટેની કસરતો



- ફીંચણાને ગાઈ પર નીચેની તરફ દબાવો. આ રીતે પાંચ સેકન્ડ સુધી દબાવી રાહી ને ફીલા છોડી દો.



- ફીંચણાને ગાઈ પર દબાવતી વખતે, ફીંચણાની નીચે હાથથી વિકુદ્ધ દિશામાં જોર કરો.



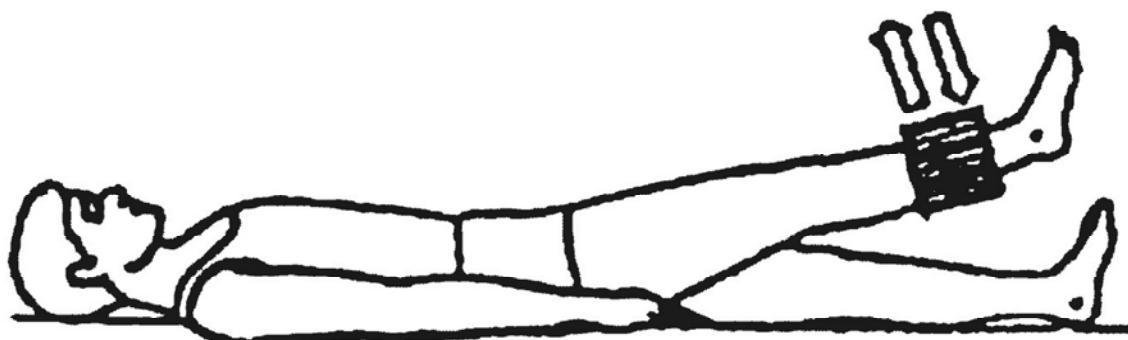
- ઢીંચણાને સીધા રાખીને બન્ને ઢીંચણોની વરચે તકીયો રાખીને તેના પર પાંચ સેકન્ડ સુધી દબાવ આપો.



- દિવાલ બાજુ પગ રાખીને અને ઢીંચણાને સીધો રાખીને બેસો. પછી પગાના પંજાથી દિવાલ પર જોર આપો.



- જમીન પર સ્થાઈને ઢીંચણાને સીધા રાખીને ઢીંચણ પર કોઈ વજન બાંધયા વિના પગને ઊંચા કરીને પાંચ સેકન્ડ સુધી રાખો.



- આફૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ પગને પાંચ સેકન્ડ (વજન બાંધીને) ઉપર રાખ્યા પછી નીચે લાવી તરત જ જમીન પર પગ મુક્તા પહેલા ફરી હવામાં લાવવો. આ પ્રકારે કસરત ૧૦ વાર કરો, પછી જ પગ જમીન પર મુકવો. (વજન માટે ડોક્ટરની સલાહ બહુ જરૂરી છે.)



- ઊંઘા સ્થાને પગ પર વજન લગાડીને ઢીંચણાને 60° (કીગ્રી) સુધી વાળો. આ સ્થિતિમાં ઢીંચણાને પાંચ સેકન્ડ સુધી રાખો અને ધૂંટણા ફરી સીધા કરી જમીનને રૂપર્ણ ના કરતા ફરીથી પગને હવામાં પછેલાની જેમ વાળો. આ પ્રકારથી આ કસરત ૧૦ વાર કરીને પછી પગ જમીન પર મુકવો.

- ખુરણી ઉપર બેસીને પગને નીચે રાખો.
ઢીંચણા પર વજન બાંધીને ઢીંચણા સીધો કરો.
આ સ્થિતિમાં ઢીંચણાને પાંચ સેકન્ડ સુધી હવામાં
રાખવો અને પછી નીચે લાવી રોકાયા વિના
ફરી ઉપર લઈ જવો. આ પ્રકારની
કસરત ૧૦ વાર કરીને
પગને આરામ આપવો.
(ઉપર આપેલી કસરતોમાં
વજન મટે ડોકટરની
સલાહ લેવી આવશ્યક છે.)



ઢીંચણાના ઘસારા અંગે દઈઓ કારા પુછાતાં કેટલાંક પ્રશ્નોનાં ઉત્તરો

શું ઢીંચણાનો ઘસારો દવાથી મટી શકે ?

- ના હજુ સુધી એવી કોઈ દવા શોધાઈ નથી કે જેનાથી ઢીંચણાની ગાદી નવી બને.

વધારે પડતું ચાલવાથી ઢીંચણાનો ઘસારો થાય ?

- ના વધારે ચાલવાથી ઢીંચણાનો ઘસારો થાય એ માન્યતા ખોટી છે.

ઢીંચણાનાં ઘસારાનું કારણ શું ?

- ઉંમર વધવાની સાથે અમુક લોકોને ધીરે ધીરે પગ ઢીંચણમાંથી વાંકા વળી જાય છે. આથી ચાલતી વખતે ઢીંચણાનાં બન્ને વિભાગ ઉપર સરખું દબાણ આવવાને બદલે માત્ર એક જ વિભાગ ઉપર દબાણ આવે છે. આથી એ વિભાગની ગાદી ઘસાઈ જાય છે.

આયર્વેદ, હોમીયોપેથી કે એક્યુપ્રેશરની સારવારથી દુખાવો મટી શકે ?

- આ સારવારથી કદાચ થોડા સમય માટે દુખાવામાં રાહત થાય પણ આ સારવારથી ઢીંચણાનો ઘસારો સંપૂર્ણ નાભુદ થઈ ગયો હોય એવાં કોઈ ટીપોર્ટ જાણવામાં આવ્યા નથી.

પલાંઠી વાળીને કે ઉલા પગે બેસવાથી ઢીંચણાનો ઘસારો થાય ?

- ના પલાંઠી વાળીને કે ઉલા પગે બેસવાથી ઢીંચણાનો ઘસારો શરૂ થાય એ માન્યતા ખોટી છે.

ઢીંચણાનાં ઘસારા વાળાં દર્દી પલાંઠી વાળીને કે ઉભા પગે બેસી શકે ?

● નીચે જમીન ઉપર બેસીને ઉભા થતી વખતે ઢીંચણા ઉપર મહૃતમ લોડ આવે છે. આથી નીચેથી ઉભા થતી વખતે ઘસાયેલી ગાઈને વધારે નુકસાન થવાની શક્યતા રહેલી છે. આથી ઢીંચણાનાં ઘસારા વાળા દર્દીઓએ ઉભા પગે કે પલાંઠી વાળીને જમીન ઉપર ન બેસવું જોઈએ. પરંતુ સોફા ઉપર કે ખુરદી ઉપર પલાંઠી વાળીને બેસી શકાય. કારણ કે ઉભા થતી વખતે સૌ પ્રથમ પગ સોફા કે ખુરદી ઉપરથી નીચે મુકીને ત્યાર બાદ ઉભા થવાનું હોવાથી આવા સંજોગોમાં ઢીંચણા ઉપર લોડ ઓઇંગો આવે છે.

કેલ્સીયમની ગોળીઓ લેવાથી ઢીંચણાનાં ઘસારામાં કોઈ ફાયદો થાય ?

● કેલ્સીયમની ગોળીઓ લેવાથી ઢીંચણાનાં ઘસારામાં સીધો કોઈ ફાયદો થતો નથી. પરંતુ કેલ્સીયમ પુરતાં પ્રમાણમાં લેવાથી ઓસ્ટ્રીઓપોરોસીસ (હાડકાં પોચાં પડવા) થતું અરકે છે. જેને પણ ઢીંચણાનો ઘસારો થવાનું એક કારણ ગણવામાં આવે છે. આ રીતે ઢીંચણાનો ઘસારો ન થવામાં આડકતરી મદદ કરે છે.

વજન ઘટાડવા માટે કેટલાંક સુચનો

- (૧) રોજનું રૂપ મીનીટ ગુડપથી ચાલવું અથવા ૨૦ થી રૂપ મીનીટ કસરતો કરવી.
- (૨) આજા દિવસમાં ૧૦ થી ૧૨ ગલાસ પાણી પીવું તથા દિવસમાં ઠ થી પ વાર દર ત્રણ કલાકે થોડો થોડો નીચે જણાવ્યા મુજબનો ખોરાક લેવો.
- (૩) ખોરાકમાં ઓછી ચરબીવાળાં દુધનો ઉપયોગ કરવો તથા દહીં, છાશ, પનીર વગેરે પણ ઓછી ચરબી વાળા દુધ જેવા કે અમુલ તારા, ર્કીમ એન્ડ ર્લીમ વગેરેમાંથી બનાવીને ખાવા.
- (૪) રેસાવાળી વસ્તુઓ જેવી કે ફણફળાદો (ઇાલ સાથે) લીલાં શાકભાજી તથા તેમાંથી બનાવેલાં સુપ, સલાડ, ફણગાવેલા કઠોળ, ઘઉંના ફાડા, ફાઈબર બિસ્કીટ્સ, ચણા વગેરેનો સવારનાં તથા બપોરનાં નારતા માટે ઉપયોગ કરવો.

- (૫) અઠવાડીયામાં બે થી ત્રણ વાર લીલી ભાજુઓ પાલક-મેથી વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.
- (૬) ખાંડ, તેલ, ધી, બટર, આઈસકીમ, ચીળ, તણેલું, કોફ્ફીંક્સ, પાપડ, અથાળા, સીંગાદાળા, તલ, ડ્રાયફુટ્સ તથા ખારીસીંગ વગેરેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.
- (૭) ફળ જેવાં કે કેળા, ચીકુ, કેરી, નાળીયેર પાણી, દ્રાક્ષ અને કંદમૂળ જેવા કે બીટ, ગાજર, કાચા કેળા, બટાકા વગેરેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.
- (૮) નિયમિત શારીરનું વજન મપાવવું.

વધારે માહિતી માટે

ધારા ૬૬૨ (ડાયેટીશીયન)

(માત્ર એપોઇન્ટમેન્ટથી જ) એપોઇન્ટમેન્ટ માટે : ૯૮૮૭૨૪૫૮૮૦
લોંગ લાઈફ હોસ્પિટલ, પાલકી ચાર રસ્તા પાસે, પાલકી, અમદાવાદ.
E-mail : dharadineshthakkar@gmail.com

ફીંચણાનાં સાંધાનાં વા કે ઘસારા અંગે જગૃતિ લાવવાનો સેમીનાર યોજવા માટે

આપના સમુદ્દરાય, શાતી કે ઓર્ગેનાઇગરેશનમાં ફીંચણાનાં સાંધાનાં વા અંગે જગૃતિ લાવવા માટે જો સેમીનાર ગોઠવવાં માંગતા હોય તો એ માટે આપ ડૉ. દિનેશ ઠક્કરનો સંપર્ક કરી શકો છો. જેના માટે નીચે મુજબનાં સાધનો ઉપલબ્ધ હોવા જરૂરી છે.

- ➡ પ૦ થી ૧૦૦ માણસો બેસી શકે એવો હોલ કે ઓડીટોરીયમ.
- ➡ પ્રોજેક્ટર
- ➡ સાઉન્ડ સીટરમ