

घुटनो का घिसना (घिसाव) अथवा वायु विकलांग बनायें उससे पहले जागो



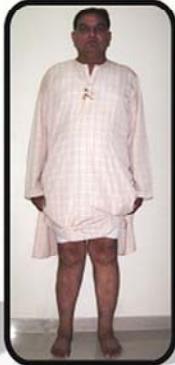
डॉ. दिनेश ठक्कर
एम.एस.(ओर्थो)

- घुटनों का धिसना या वायु के रोगी अगर समय पर ओस्टीओटोमी का ऑपरेशन करा ले तो उससे प्राकृतिक जोड़ बच सकता है।
- इस ऑपरेशन के धिसे हुए भाग पर भार हट जाने से उसमे फिर से नयी गद्दी पैदा होने की संभावना रहती है।
- दर्द के लिए दी जानेवाली गोलिया लंबे समय के बाद किडनी और लीवर जैसे महत्वपूर्ण अंगों पर विपरीत असर करती है।
- ऑपरेशन के बाद व्यक्ति पंलाथी मारके अथवा ऊकड़ू भी बैठ सकता है। उसे दर्द नहीं होता।
- ऑपरेशन के बाद व्यक्ति खेलों में भी भाग ले सकता है और गरबो का भी आनंद ले सकता है।
- जोड़ को बदलने वाले ऑपरेशन से ये काफी सस्ता है।

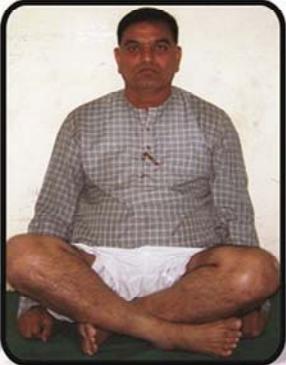
ओर्खटीओटोमी ओपरेशन किये हुए दर्दी



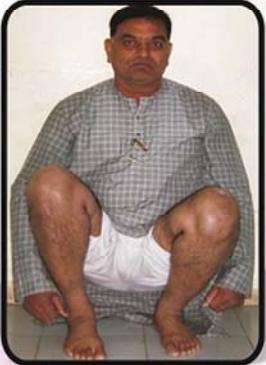
ओपरेशन से पहले



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन से पहले



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन से पहले



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन से पहले



ओपरेशन के बाद



ओपरेशन से पहले ओपरेशन के बाद

ACT BEFORE IT BECOMES TOO LATE.



डॉ. दिनेश ठक्कर अहमदाबाद के पालडी ईलाके में स्थित लोंग लाईफ हॉस्पिटल में पिछले १२ सालों से ओर्थोपेडीक सर्जन के रूप में अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। उनकी माताजी को काफी छोटी उम्र में ही घुटनों के घिसाव की तकलीफ होने की वजह से उन्होंने इस विषय में गहरा अध्ययन किया और घुटनों के घिसाव या वायु के रोगी का प्राकृतिक जोड बचाया जा सके ऐसे आँपरेशन में दक्षता हांसिल की। जिससे इस आँपरेशन के बाद व्यक्ति पंलाथी मारके और ऊकडू भी बैठ सके इसके अलावा चलकर लंबी यात्रा भी कर सके। उन्होंने इन्डीयन ओर्थोपेडीक एसोसीएशन तथा गुजरात ओर्थोपेडीक एसोसीएशन तथा और भी कितने ही स्थानों पर इस आँपरेशन के बारे में वक्तव्य दिये हैं और इस प्रकार के कितने ही आँपरेशन करके घुटनों के घिसाव के अनेक रोगीओं का आशीर्वाद ले चुके हैं। उनकी घुटनों के घिसाव के रोगीओं से ये विनंती है कि घुटनों का दर्द सहन करते रहना अथवा नुकसानकारक दर्द की गोलिया लेते रहना इससे तो समय पर ये आँपरेशन करा लेना चाहिए। जैसे फिर से और लोगों की तरह असीमित कार्य किया जा सके।

डॉ. दिनेश ठक्कर

लोंग लाईफ हॉस्पिटल, सीएनजी पम्प के पास, पालडी चार रास्ता, अहमदाबाद.

मिलने का समय : दोपहर १२.३० से २.३० शाम ६.३० से ८.३०

फोन : ०૭૯-૨૬૫૮૭૭૩૬/૩૭/૩૮

(बृस्पतीवार शाम और रविवार को छुट्टी)

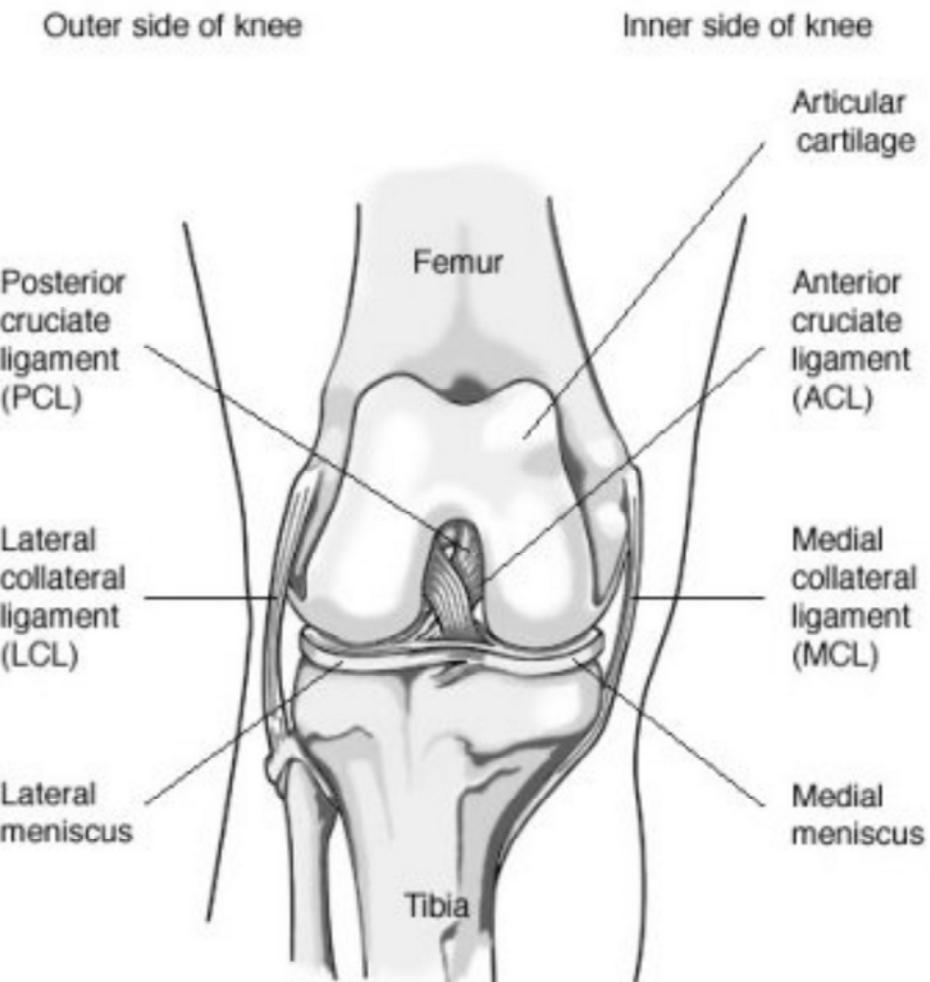
E-mail : drdineshthakkar@yahoo.com

Web. : www.drdineshthakkar.com

अनुक्रमणिका

- (१) घुटने का जोड़
- (२) घुटने का घिसना एवम् वायु क्यों होता है ?
- (३) किसको होता है ?
- (४) घुटने का घिसना कैसे रोक सकते हैं ?
- (५) घुटने के घिसने के लक्षण
- (६) उसका उपाय कैसे हो ?
- (७) उपचार
- (८) जोड़ बदलने के बिना आधुनिक ओपरेशन
(ओस्टीओटोमी)
- (९) जोड़ बदलने का ऑपरेशन
- (१०) घुटने के जोड़ को मजबूत रखने वाली कसरते
- (११) घुटनों के घिसने के बारे में रोगीओं द्वारा
पूछे गये प्रश्नों के उत्तर
- (१२) वजन घटाने के लिए कुछ सुझाव

घुटनों का जोड



→ दो हड्डियों फीमर और टीबीया के जुड़ने से घुटनों का जोड बनता है। ये दोनों हड्डियाँ एक दूसरे से मजबूत डोर जैसे अस्थीबंधन (ligaments) से जुड़ी होती हैं।

→ जोड बनाने वाली हड्डियों के किनारे के ऊपर कार्टिलेज

नामक एक चिकना आवरण होता है, ये कार्टिलेज डनलप जैसा होने की वजह से जोड़ो के हिलने डुलने के दौरान शोक एबसोर्बर की तरह काम करता है ।

► घुटनों का जोड़ दो भागों में बंटा होता है ।

(१) अंतर का भाग (Medical Compartment)

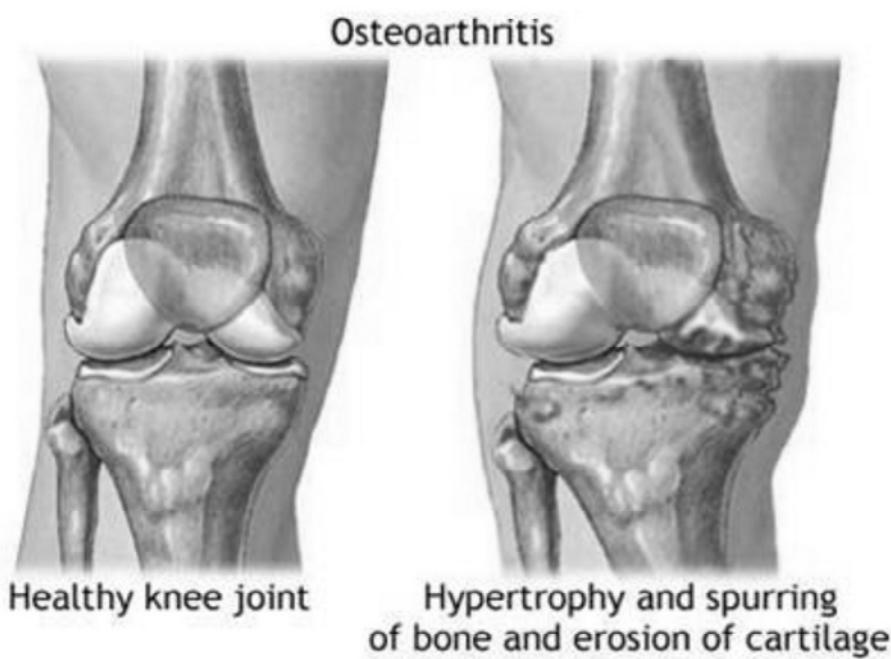
(२) बाहर का भाग (Lateral Compartment)

► आम तौर पर हिलने डुलने के दौरान दोनों भागों पर एक समान दबाव आता है ।

► चलते समय घुटनों के जोड पर शरीर के वजन से चार गुना ज्यादा भार पड़ता है । इसके अलावा चलते समय सबसे ज्यादा ह्रकत घुटनों के जोड में होती है, और उठने बैठने में भी इस जोड का सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने की वजह से घुटनों के जोडों का घिसाव दूसरे जोडों की तुलना में काफी ज्यादा देखने में आता है ।

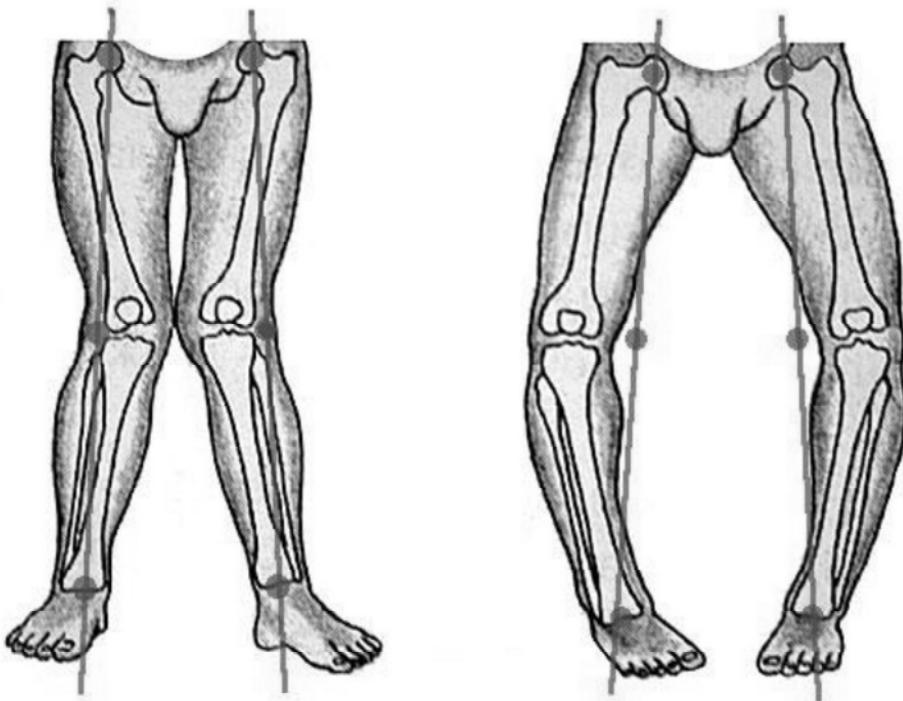
घुटनो का घिसाव क्यो होता है ?

वैसे तो घुटनो के घिसाव का कोई ठोस कारण नहीं मिल पाया है, पर आम तौर पर उमर बढ़ने से हड्डियों में केल्शियम की मात्रा घटने से हड्डिया खोखली पड़ जाती है। इस लिए पाँव घुटने से मुड़ जाते हैं। इस लिए घुटनो के दोनो भागों पर दबाव आने के बदले सिर्फ अंदर के भाग पर दबाव आने से उस भाग की गद्दी घिस के नष्ट हो जाती है। इस कारण दोनो हड्डियों (फीमर और टीबीया) के छोर एक दूसरे के साथ घिसते रहते हैं और इस वजह से घुटनो में दर्द होता है और चलने फिरने और रोज-बरोज के कामों में अडचन पैदा होती है।



किसको होता है ?

- घुटनो का घिसाव आम तौर पर ४० साल के बाद दिखने वाली बीमारी है, पर कई बार ४० साल से छोटी उम्र में भी दिखाई देती है।
- जिनके पाँव घुटनो सो पहले से ही टेढ़े (मुड़े हुए) हो ऐसे व्यक्तिओं के घुटनो के दोनों भागों पर एक समान दबाव आने की बजाय एक ही भाग पर दबाव आने के बजह से उस तरफ की गद्दी घिस जाती है।



- ज्यादा वजन से घुटनों के उपर दबाव बढ़ता है। इसलिए गद्दी घिसने की ज्यादा संभावना रहती है।



- वंशानुगत :-

जिस व्यक्ति के परिवार में माता-पिता अथवा भाई बहिन को घटनों का घिसाव हो ऐसे व्यक्ति को दूसरों की तुलना में घुटनों का घिसाव होनेकी ज्यादा संभावना रहती है।

- ओस्टीओपोरोसीस यानि हड्डियों में केल्शियम की कम मात्रा कि जिससे टांगों को घुटनों से मुड़ने में मदद मिलती है।

- घुटनों में चोट :-

छोटी उम्र में घुटनों में लगी चोट के कारण गद्दी में दरार पड़ गयी हो या अस्थीबंधन (Ligments) को नुकसान हुआ हो ऐसे लोगों को घुटनों का घिसाव होता है।

घुटनो का घिसाव या वायु कैसे रोक सकते हैं ?

- योग्य संतुलित आहार से शरीर का वजन नियंत्रित रखे जिससे घुटनो पर दबाव कम पड़े ।
- जिनकी टांगे पहले से ही घुटनो से मुड़ी हुई हो ऐसे लोगो को नियमित रूप से ओर्थोपेडीक सर्जन की सलाह लेनी चाहिए । जिससे शुरु में ही घुटनो के घिसाव का उपाय हो सके ।
- ओस्टीओपोरोसीस को रोके - ओस्टीओपोरोसीस मतलब हड्डिया नरम होना । हम अगर सावधानी रखें तो इस बीमारी को जरुर रोक सकते हैं, क्योंकि ओस्टोओपोरोसीस को भी घुटनो के घिसने का एक कारण माना जाता है ।
- नियमित कसरत और केल्शियम से भरपूर आहार, खास तौर पर ४० साल के बाद लेने से ज्यादातर किस्सो में ओस्टीओपोरोसीस को रोक सकते हैं ।
- किसी भी उम्र में घुटने में लगी चोट का समय रहते उपाय करके उसका इलाज कराना चाहिए जिससे आगे जाकर वो घुटनो के घिसाव का कारण न बने ।

घुटनो के घिसाव के लक्षण

- लंबे समय तक बैठने के बाद उठते समय घटनो में दर्द हो तो ये घुटनो में दर्द हो तो ये घुटनो में गह्री के घिसने का सबसे पहला लक्षण है ।
- चलने की शुरुआत करके थोड़े कदम चलते समय दर्द हो फिर दर्द कम हो जाये अथवा बंध हो जाये तो ये घुटनो की गह्री के घिसने का दूसरा लक्षण है ।
- घुटनो का घिसाव आगे बढ़ जाये तब काम करते समय और चलते समय घुटनो में लगातार दर्द होता है ।
- जोड़ो पर सामान्य दबाव देने से भी दर्द होता है ।
- घुटनो में सूजन आ जाये या घुटनो में पानी भर जाये ।
- घुटनो का अकड़ जाना ।

उपाय

- ➔ आम तौर पर ओर्थोपेडीक सर्जन रोगी के लक्षण से और रोगी की जांच करके घुटनों की गद्दी के धिसाव का उपाय कर सकते हैं।
- ➔ घुटनों के जोड़ के एक्सरे से गद्दी के धिसाव की मात्रा जान सकते हैं।
- ➔ किसी मुश्किल केस में घुटनों को एम.आर.आई. करवाने की सलाह दी जाती है।



उपचार

वजन नियंत्रित रखना

► घुटनो का धिसाव होने के बाद वजन पर नियंत्रण रखने से घुटनो पर दबाव कम पड़ता है जिससे दर्द कम होता है।

दवाईयां

- अगर चलते समय लगाता दर्द हो रहा हो तो थोड़े समय के लिए अपींछ खपषश्रारीरी और्सी जैसे कि पेरासीटामोल, आईब्युप्रोफेन, डाईक्लोफीनाक आदि गोलिया थोड़े समय के लिए ले सकते हैं।
- परन्तु जब तक ये गोलिया लेते हैं तब तक हो दर्द से छुटकारा मिलता है, इन गोलियों का असर पूरा होते ही दर्द फिर से शुरू हो जाता है।
- ये गोलिया लंबे समय तक लेने से शरीर के महत्वपूर्ण अंगों जैसे कि लेबर और कीड़नी पर जहर जैसा असर होता है इसके अलावा आंतडीओ में छाले होने को भी संभावना रहती है।
- जिससे लंबे समय तक इन गोलियों का सेवन नहीं किया जा सकता।

कार्य में फेरफार

► घुटनो का घिसाव होने के बाद जहाँ तक हो सके नीचे जमीन पर बैठने से बचना चाहिए क्योंकि नीचे से खड़े होते समय पूरे शरीर का वजन घुटनो पर पड़ता है जिससे घुटनो की गद्दी को नुकसान होने की संभावना रहती है।

फिजीयोथेरेपी

► घुटनो के घिसाव की शुरुआती अवस्था में

- S.W.D. (Short Wave Diathermy)
- I.F.T. (Interferential Theraphy)
- Ultrasound के इलाज से घुटनो के दर्द में थोड़े समय के लिए आराम मिलता है।

► इस इलाज से घुटनो के घिसाव की वजह से होने वाला दर्द हमेशा के लिए नहीं मिटता।

घुटनो के उपर पहनने वाला पट्टा (O A Knee Brace)

► घुटनो के घिसाव की शुरुआती अवस्था में र जछए लठअउए पहनके चलने से चलते समय अपने शरीर का वजन घुटनो के

घिसे हुए भाग पर कम कर देता है। जिससे घुटनों के घिसाव की शुरुआती अवस्था में O A Knee Brace चलते समय पहन के रखने से दर्द नहीं होता है।

घुटनों में ईंजेक्शन

→ घुटनों में दो प्रकार के ईंजेक्शन दिये जा सकते हैं।

(१) हाईल्युरोनीक एसिड का ईंजेक्शन
(वीस्कोसप्लीमेन्ट)

→ (वीस्कोसप्लीमेन्ट) हाईल्युरोनीक एसिड एक चिकना द्रव्य है। जो ईंजेक्शन द्वारा जोड़ों में देने से जोड़ों में चिकनाहट बढ़ती है। जिससे चलने फिरने, उठते बैठते समय घुटनों के दर्द से कुछ महिनों के लिए छुटकारा मिल जाता है।

ये ईंजेक्शन घुटनों के घिसाव की शुरुआती अवस्था में ही मदद करता है।

(२) स्टीरोईड का ईन्जेक्शन

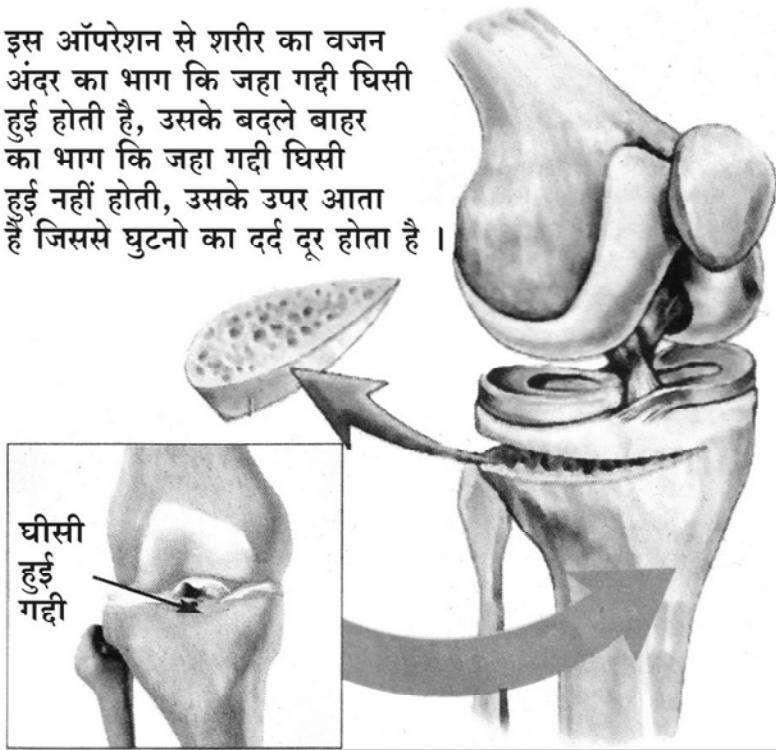


घुटनो में स्टीरोईड का ईन्जेक्शन घुटनो के जोड़ के लिए नुकसानकारक है। इस ईन्जेक्शन से कुछ समय के लिए बहुत अच्छा लगता है। पर उसकी असर पूरी होने तक घुटनो को बिन घिसी हुी गद्दी को भी नुकसान पहुंचता है। अनिवार्य संजोगो के सिवाय ये ईन्जेक्शन घुटनो के जोड़ में लेने से बचना चाहिए।

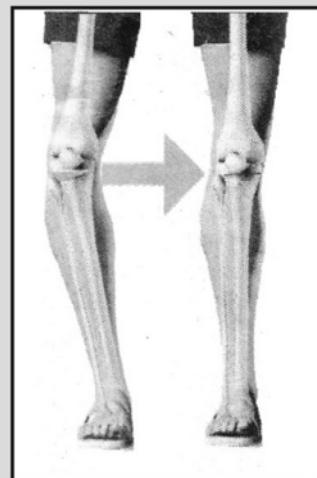
कुदरती जोड़ को बचानेवाला आधुनिक ऑपरेशन

ओस्टीओटोमी

इस ऑपरेशन से शरीर का वजन
अंदर का भाग कि जहा गद्दी घिसी
हुई होती है, उसके बदले बाहर
का भाग कि जहा गद्दी घिसी
हुई नहीं होती, उसके ऊपर आता
है जिससे घुटनो का दर्द दूर होता है।



ओस्टीओटोमी ऑपरेशन में
मुड़ी हुई टांगे सीधी की जाती है।
जिससे घुटनो का दर्द दूर होता है।



घुटनो का घिसाव होने के बाद उसके लिए अभी तक कोई Curative Medicine खोजी नहीं जा सकी जो सचमुच दुःखद है। घुटनो के घिसाव के लिए दी जानेवाली गोलियां सिर्फ उनके असर रहने तक ही दर्द में आराम देती हैं। इसलिए घुटनो के घिसाव के लिए ऑपरेशन के सिवाय कोई भी इलाज कारगर साबित नहीं होता।

घुटनो का घिसाव जब सिर्फ एक ही भाग में हो तब एक छोटा ऑपरेशन ओस्टीओटोमी कराने से घुटनो के घिसाव के कारण होने वाले दर्द को मिटाया जा सकता है।

ओस्टीओटोमी का ऑपरेशन क्या है ?



ऑपरेशन से पहले



ऑपरेशन के बाद

जैसे कार में कुछ किलोमीटर घूमने के बाद व्हील बेलेन्सिंग और अलार्डमेन्ट कराना पड़ता है इस तरह इस ऑपरेशन में भी मुड़े हुए पाँव सीधे किये जाते हैं। जिससे शरीर का वजन अंदर के भाग कि जहाँ गद्दी घिसी हुई होती है, उसके बदले बाहर के भाग कि जहाँ गद्दी घिसी हुई नहीं होती, उसके ऊपर पड़ता है। जिससे घुटनो का दर्द दूर होता है। और ऑपरेशन के बाद हलचल के दौरान शरीर का वजन बाहर के भाग पर आने से, अंदर के भाग में (कि जहाँ गद्दी घिसी हुई है) वहाँ नयी गद्दी बनने की संभावना रहती है।

घुटनो के घिसाव के लिए ओस्टीओटोमी का ऑपरेशन क्यों कराना चाहिए।

आर्थरार्डिटिस के दर्द के लिए ले जाने वाली गोलियाँ, अगर लंबे समय तक ली जाये तो लीवर और किडनी को हानि पहुंचाती है और जहर के समान साबित होती है। इस हानि को दूर करने के लिए ऑपरेशन कराना जरूरी है। अगर ऑपरेशन सही समय पर न कराया जाये तो घुटनो की गद्दी का घिसाव धीरे-धीरे दोनों भागों में फैल जाता है।

उस समय प्रकृति से मिला जोड बदल के कृत्रिम जोड लगाने का समय आ जाता है, जो काफी महंगा होता है ।

ओस्टीओटोमी का ऑपरेशन कब कराना चाहिए ?

घुटनो का घिसाव शुरु होने के बाद जब घिसाव सिर्फ एक ही भाग में हो तब ही इस ऑपरेशन का ज्यादा से ज्यादा और कई वर्षों तक लाभ होता है । जिस रोगी के घुटनो का घिसाव दोनो हिस्सो में फैल गया हो, उसको इस ऑपरेशन से कम लाभ होता है । इसलिए घुटनों की गद्दी का घिसाव शुरु होने के बाद दूसरे उपचारो में समय बबाद करने के बदल, ऑपरेशन का डर छोड़ के, जितना जलदी हो सके ऑपरेशन कराना चाहिए ।

क्या इस ऑपरेशन के बाद पलाथी मारके और ऊकडू बैठ सकते है ? हाअ....

अगर ऑपरेशन के पहले पंलाथी मारके और ऊकडू बैठ सकते हो तो ऑपरेशन के बाद भी पंलाथी मारके और ऊकडू बैठ सकते है । इसके अलावा अगर शारीरिक क्षमता अच्छी हो तो व्यक्ति खेलो में भी हिस्सा ले सकता है और गरबो का आनंद भी उठा सकता है ।

इस ऑपरेशन के बाद कितने समय तक आराम करना पड़ता है ?
ऑपरेशन के बाद आठ से दस दिन तक आराम करना पड़ता है ।
उसके बाद ऑपरेशन किये हुए पाँव के ऊपर कम वजन डालते हुए
वोकर की मदद से लगभग दो महिने तक चलना पड़ता है और
उसके बाद पाँव के ऊपर पूरा वजन डालकर चल सकते हैं ।

इस ऑपरेशन के क्या लाभ है ?

इस ऑपरेशन से प्रकृति द्वारा मिला हुआ जीवंत जोड रहता है
और शरीर का वजन बाहर के हिस्से पर पड़ने से अंदर के हिस्से में
(कि जहां गद्दी धिस गयी है) वहां नयी गद्दी बनने की संभावना
रहती है । व्यक्ति अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार असीमित
कार्य कर सकता है ।

फ्रांस के एक डोक्टर के अध्ययन के अनुसार ९६% रोगीओं में
जोड जीवंत होने से घुटनों की गद्दी धिसने की प्रक्रिया बिलकुल
बंध हो जाती है । जिससे दर्द जीवनभव के लिए मिट जाता है ।
जबकि दूसरे रोगीओं को लगभग १५ साल तक दर्द में आराम
रहता है ।

क्या ये ऑपरेशन पहले किया जाता था ?हा

जब जोड बदलने वाले ऑपरेशन की खोज नहीं हुई थी तब ये ऑपरेशन किये जाते थे । पर उस समय योग्य ईम्प्लान्ट और आधुनिक साधन सामग्री के अभाव के कारण पाँव को लंबे समय तक प्लास्टर में रखना पड़ता था । पर अब आधुनिक ईम्प्लान्ट और आधुनिक साधन सामग्री की खोज के कारण ऑपरेशन के बाद पाँव को प्लास्टर में रखना नहीं पड़ता और ऑपरेशन सही और बेहद सही तरीके से हो जाता है ।

ये ऑपरेशन जोड को बदलने वाले ऑपरेशन से किस तरह से अच्छा है ?

जोईन्ट रिप्लेसमेन्ट से इस ऑपरेशन में खर्च काफी कम आता है । इस ऑपरेशन के बाद प्रकृति द्वारा मला जोड जीवंत रहता है इसलिए हम उसका भी उपयोग कर सकते हैं, जब कि जोड बदलने वाले ऑपरेशन के बाद पंलाथी मारके एवम् उकड़ नहीं बैठ सकते और खेलो में भी हिस्सा नहीं ले सकते ।

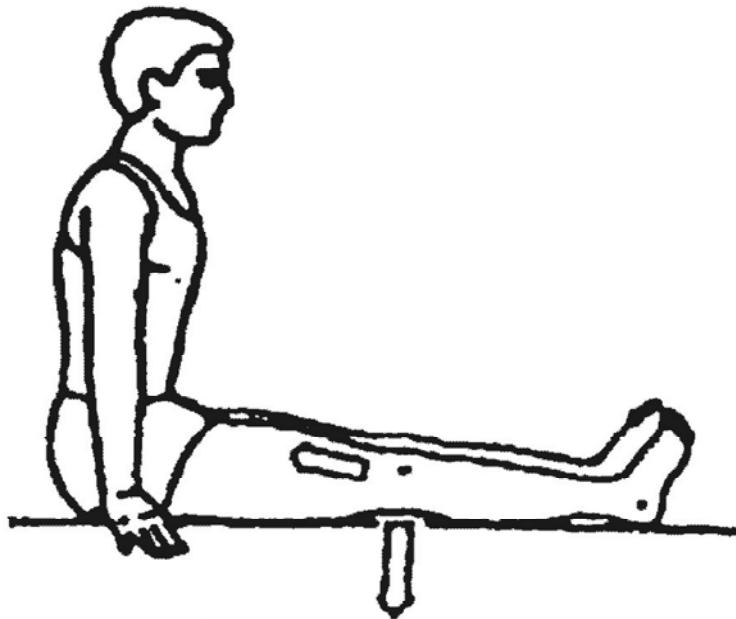
ये ऑपरेशन छोटी उम्र में भी हो सकता है । जबकि कृत्रिम जोड़ की आयु कम होने की वजह से ५० से ६० साल की उम्र के बाद ही जोड़ों को बदलवाने का ऑपरेशन करवाना ठीक रहता है ।

इस छोटे ऑपरेशन से लगभग १५ साल तक दर्द में आराम रहता है उसके बाद भी अगर किसी रोगी को जरुरत पड़े तो जोड़ बदलने का ऑपरेशन आसानी से हो सकता है । जब कि जोर्डन्ट रीप्लेसमेन्ट के बाद कुछ सालों के बाद कृत्रिम जोड़ ढीला हो जाने से या किसी अन्य वजह से फिर से जोड़ बदलने का ऑपरेशन करना पड़े तो वो काफी महंगा और बहुत मुश्किल होता है ।

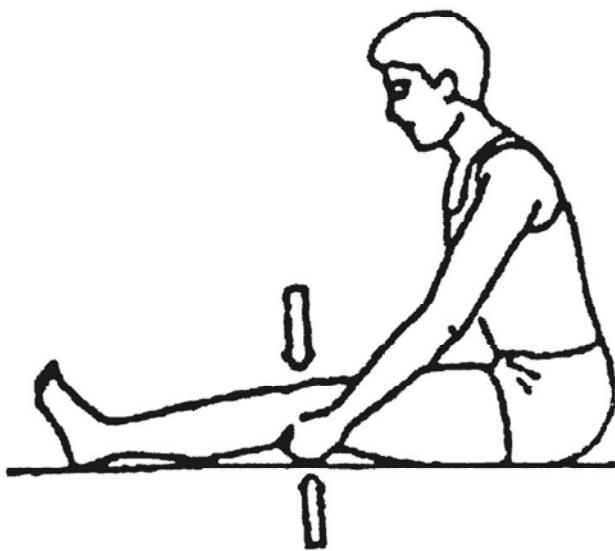
घुटनों का जोड़ बदलने वाला ऑपरेशन (जोर्डन्ट रीप्लेसमेन्ट)

- ➡ जब घुटनों का घिसाव बहुत आगे बढ़ जाये और जब दोनों हिस्से घिस जाये तब घुटने का घिसा हुआ प्राकृतिक जोड़ निकाल के उसकी जगह पर स्टील और पोलोइथीलेन से बना कृत्रिम जोड़ सिमेन्ट की सहायता से लगाया जाता है। जोर्डन्ट रीप्लेसमेन्ट अथवा कृत्रिम जोड़ लगवाने वाले ऑपरेशन की कुठ खामीयाँ हैं जैसे की
- ➡ जोड़ बदलने के बाद पंलाथी मारके या ऊकडू नहीं बैठ सकते क्योंकि ऐसा करने से कृत्रिम जोड़ ढीला हो जाने की संभावना रहती है।
- ➡ कृत्रिम जोड़ की आयु कम होने की वजह से ६० साल से छोटी उम्र में जोर्डन्ट रीप्लेसमेन्ट कराना ठीक नहीं रहता।
- ➡ कृत्रिम जोड़ स्थापित करने के बाद खेलों में हिस्सा नहीं लिया जा सकता।
- ➡ फिर भी जब घुटनों के दोनों हिस्से घिस गये हो तब जोर्डन्ट रीप्लेसमेन्ट कराने से नये जोड़ों की हलचल पीड़ा रहित होती है और बड़ी उम्र के रोगीओं के लिए आशीर्वाद समान है।

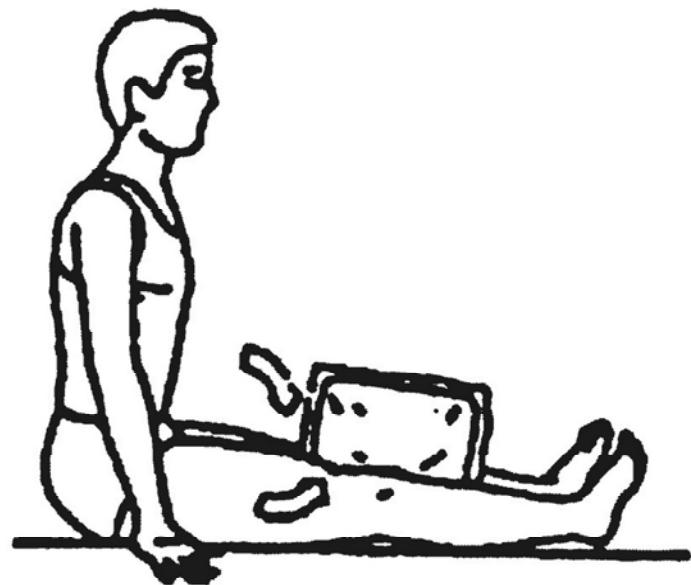
घुटनो के जोड़ो को मजबूत रखने की कसरतें



घुटनो को गद्दी पर नीचे की तरफ दबायें इस तरह पांच सेकन्ड तक दबाके रखे और फिर ढीला छोड़ दे ।



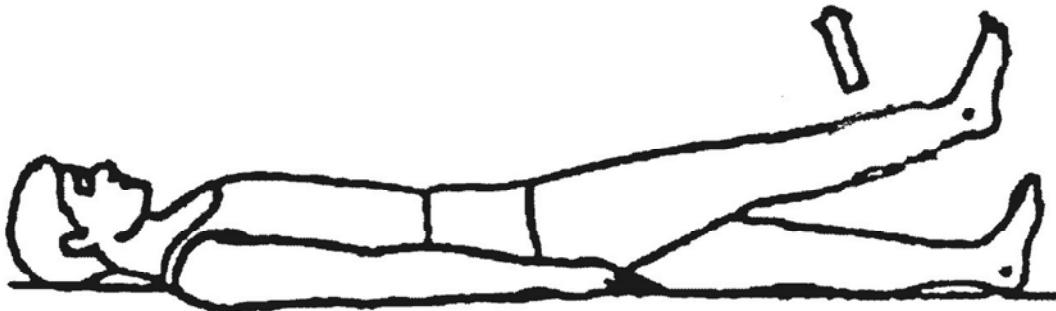
घुटनो को गद्दी पर दबाते समय, घुटनो के नीचे हाथो से विपरीत दिशा में जोर लगाये ।



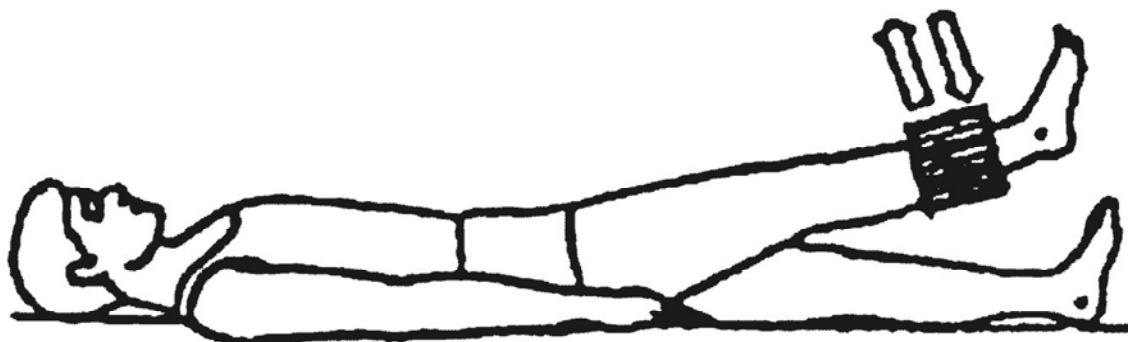
घुटनो को सीधा रखते हुे दोनो घुटनो के बीच तकिया रखके
उस पर पांच सेकन्ड तक दबाव डाले



दीवार की तरफ पाँव रखकर और घुटनो के सीधा रखते हुए
बैठे फिर पांव के पंजो से दीवार पर दबाव डाले ।



जमीन पर सोकर घुटनो को सीधा रखते हुए घुटनो पर कोई वजन बांधे बिना पाँव को ऊंचा करके पाँच सेकन्ड तक रखे ।



आकृति के अनुसार पाँव को पाँच सेकन्ड (वजन बांधकर) ऊपर रखने के बाद नीचे लाकर तुरंत ही जमीन पर पाँव रखने से पहले फिर हवा में ले जाये । इस प्रकार ये कसरत १० बार करे फिर ही पाँव जमीन पर रखे । (वजन के लिए डोक्टर की सलाह बहुत जरुरी है)



पेट के बल सोकर, पाँव पर वजन बांधकर घुटनो को १० (डिग्री) तक मोडे । इस स्थिति में घुटनो को पांच सेकन्ड तक रखे और घुटने फिर सीधे करके, जमीन को स्पर्श न करते हुए फिर से पाँवो को हवा में पहले की तरह मोडे । इस प्रकार ये कसरत १० बार करके फिर पाँव को जमीन पर रखे ।

कुर्सी के ऊपर बैठकर पाँव को नीचे रखे टांगो पर वजन बांधकर घुटना सीधा करे इस स्थिति में पांच सेकन्ड तक घुटनो को हवा में रखे और फिर नीचे लाकर रुके बिना फिर ऊपर ले जायें इस प्रकार की कसरत १० बार करके फिर पाँव को आराम दें ।
 (ऊपर बतायी गयी कसरतों में वजन के लिए डोक्टर की सलाह लेनी जरुरी है)



घुटनों के घिसाव के बारे में योगीओ द्वारा पूछे गये प्रश्नों के उत्तर

क्या घुटनो का घिसाव दवाईयो से ठीक हो सकता है ?

नहीं अभी तक कोई ऐसी दवाई की खोज नहीं हुई है जिससे घुटने की गद्दी नयी बन सके ।

ज्यादा चलने से घुटनो का घिसाव होता है ?

नहीं ज्यादा चलने से घुटनो का घिसाव होता है ये धारणा गलत है ।

घुटनो के घिसाव का क्या कारण है ?

उम्र बढ़ने से कुछ लोगो के पाँव घुटनो से मुड जाते हैं, इससे चलते समय घुटनो के दोनो हिस्सो पर एक समान दबाव आने की बजाय सिर्फ एक ही हिस्से पर दबाव पड़ता है, इसलिए उस हिस्से की गद्दी घिसा जाती है ।

आयुर्वेद, होमियोपेथी या एक्यूप्रेशर के इलाज से दर्द मिट सकता है ?

इस इलाज से शायद थोड़े समय के लिए दर्द में आराम मिल जाये पर इस इलाज से घुटनो का घिसाव पूरी तरह से ठीक हो गया हो ऐसी कोई जानकारी प्राप्त नहीं हुई है ।

पंलाथी मारके अथवा ऊकडू बैठने से घुटनो का घिसाव होता है ?

नहीं पंलाथी मारके बैठने अथवा ऊकडू बैठने से घुटनो का घिसाव शुरू होता है, ये धारण गलत है ।

घुटनो के घिसाव के रोगी पंलाथी मारके या ऊकडू बैठ सकते हैं ?

जमीन पर बैठकर खडे होते समय घुटनो पर सबसे ज्यादा दबाव पड़ता है, इस से नीचे से खडे होते समय घिसी हुई गद्दी को ज्याता नुकसान होने की संभावना रहती है । इसलिए घुटनो के घिसाव वाले रोगीओं को ऊकडू या पंलाथी मारके जमीन पर नहीं बैठना चाहिए । पर सोफे पर अथवा कुर्सी पर पंलाथी मारके बैठ सकते हैं । क्योंकि उठते समय सबसे पहले पाँव सोफे या कुर्सी से नीचे रखने पड़ते हैं इसलिए घुटनो पर दबाव कम पड़ता है ।

केलिशियम की गोलिया लेने से घुटनो के घिसाव में कोई लाभ होता है ?

केलिशियम की गोलिया लेने से घुटनो के घिसाव में कोई सीधा लाभ नहीं होता । पर केलिशियम सही मात्रा में लेने से ओस्टीओपोरोसीस (हड्डियाँ नरम होना) रुक जाता है, जिसका घुटनो के घिसाव का एक कारण समझा जाता है । इस तरह घुटनो का घिसाव रोकने में परोक्ष रूप से मदद करता है ।

वजन कम करने की कुछ युक्तियाँ अथवा सुझाव

- (१) रोज ४५ मिनट तक तेज चलना अथवा २० से २५ मिनट तक कसरत करना ।
- (२) पूरे दिन में १० से १२ गिलास पानी पीना और दिन में ४ से ५ बार हर तीन घंटे के बाद नीचे बताये अनुसार थोड़ा थोड़ा भोजन लेना ।
- (३) भोजन में कम चरबी वाले दूध का प्रयोग करे और दहीं, छाश, पनीर, आदि भी कम चरबी वाले दूध जैसे कि अमूल ताजा, स्कीम एन्ड स्लीम जैसे दूध में से बनाकर खायें ।
- (४) रेशेवाली चीजे जैसे कि फल (छिलके सहित), हरी सब्जिया और उसमें से बने सूप, सलाड, अंकुरित दाले, गेहू का दलिया, फाईबर बिस्कीट्स, चने आदि की सुबह के नास्ते और दोपहर के समय उपयोग करे ।

(५) सप्ताह में दो से तीन बार हरी सब्जिया पालक मेथी आदि का उपयोग करें।

(६) चीनी, तेल, घी, बटर, आईसक्रीम, चीज, तली हुई चीजे, कोल्ड्रींक्स, पापड, आचार, सींगदाना, तिल, ड्रायफ्रूट्स एवम् खारी सींग आदि का उपयोग कम कर दें।

(७) फल, जैसे कि केले, चीकू, आम, नारियल पानी, अंगूर और बीट, गाजर, कच्चे केले, आलू आदि का भी कम उपयोग करें।

(८) नियमित शरीर का वजन नापे।

ज्यादा जानकारी के लिए

धारा ठक्कर (डायेटीशीयन)

(सिर्फ एपोईन्टमेन्ट से ही) एपईन्टमेन्ट के लिए मो. ९६८७२४६८८०
लोंग लाईफ होस्पिटल, पालडी चार रास्ता के पास, पालडी, अहमदाबाद.

E-mail : dharadineshthakkar@gmail.com

घुटनो के जोड़ो की वायु या घिसाव के बारे में जागृति लाने के लिए सेमिनार का आयोजन करने के लिए

आपके समुदाय, जाति या ओर्गेनाईजेशन में घुटनो के जोड़ो की वायु के बारे में जागृति लाने के लिए, अगर सेमिनार का आयोजन करना चाहते हैं तो आप डॉ. दिनेश ठक्कर का संपर्क कर सकते हैं। जिसके लिए नीचे बताये गये साधन होना जरुरी है।

► ५० से १०० लोग बैठ सके ऐसा

हॉल अथवा ओडीटोरीयम

► प्रोजेक्टर

► साउन्ड सिस्टम