



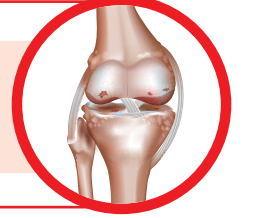
સમજો સાંધાના દુખાવાને અને ઘૂંટણના સંધિવાને



સાંધાનો દુખાવો એટલે શું?

સાંધાના દુખાવાથી શરીરના એક અથવા એક કરતા વધુ સાંધાને અસર થઈ શકે છે, પરંતુ ઘૂંટણના સાંધાનો દુખાવો સૌથી સામાન્યપણે જોવા મળે છે.

ઘૂંટણનો સંધિવા એ સાંધાનો રોગ છે જે થવાનું મુખ્ય કારણ ઘૂંટણના સાંધાના હાડકાંના છેડે રહેલી ગાદીમાં કાળક્રમે ઘસારો પહોંચવાનું છે.



ઘૂંટણના સંધિવાના ચિહ્નો



દુખાવો



જકડન



સોજો



મર્યાદિત
હલનચલન



ઘૂંટણમાં
નબળાઈ



કડાકા બોલવા

સાંધાના દુખાવાના ઉપચારમાં પેઈન ફિઝિશિયન તમને કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે?

પેઈન ફિઝિશિયન તમને ખાસ તમારા માટે તૈયાર કરાયેલા ઉપચારના પ્લાન દ્વારા સાંધાના દુખાવા માટે વ્યક્તિગત ઉપાય ઓફર કરી શકે છે જેમાં ઔષધોપચાર અને મિનિમલી ઈન્વેઝિવ પેઈન એન્ડ સ્પાઈન ઈન્ટરવેન્શન (MIPSI) સમાવેશ થાય છે.

દુખાવાનો ઔષધોપચાર/એનાલ્જેસિક્સ અને કસરતો

- બળતરા ઘટાડીને તે રીતે પીડા ઘટાડે
- ચોચ્ય કસરતો બાબતે દર્દીઓનું માર્ગદર્શન

મિનિમલી ઈન્વેઝિવ પેઈન એન્ડ સ્પાઈન ઈન્ટરવેન્શન (MIPSI)

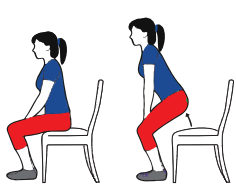
- ઓર્થોબાયોલોજિક્સ: પ્લેટલેટ રિચ પ્લાઝ્મા (PRP), BMAC, વિસ્કો - સપ્લિમેન્ટેશન
- રેડિયોફ્રિક્વન્સી એબેલેશન (ફૂલ્ડ/પરંપરાગત) જેનિક્યુલર ચેતા: ઈન્જેક્શન વડે દુખાવા માટે જવાબદાર ચેતાને મંદ પાડવામાં મદદ મળે

કસરતો કે જે ઘૂંટણના સંધિવા સાથે સંકલિત પીડાને ઘટાડે



સ્ટેપ-અપ્સ

1



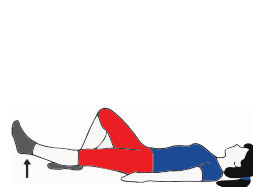
સીટ-ટુ-સ્ટેન્ડ

2



સીધા-પગને ઉઠાવવા
(બેઠા-બેઠા)

3



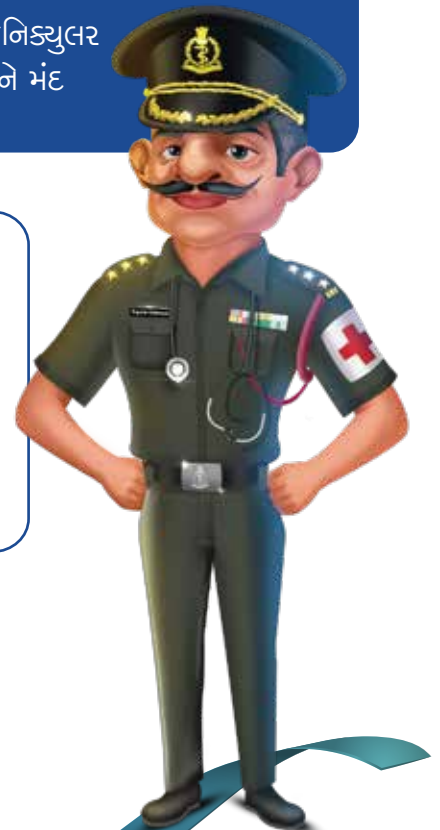
સીધા-પગને
ઉઠાવવા (સૂતા-સૂતા)

4



લેગ ક્રોસ

5



Issued in Public Interest by



Program sponsored by
Mylan Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
A Viatris Company

