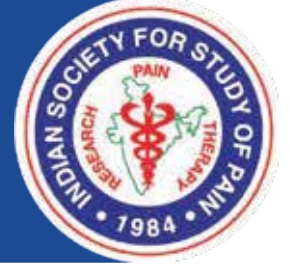


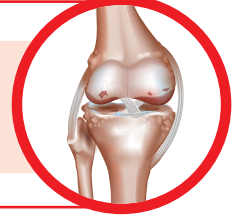
समझें जोड़ों के दर्द और घुटने के ऑस्टियोआर्थराइटिस को



जोड़ों का दर्द क्या है?

जोड़ों का दर्द शरीर के एक या अनेक अंगों को प्रभावित कर सकता है, लेकिन घुटना प्रभावित होने वाले सबसे आम अंगों में से एक है।

घुटने का ऑस्टियोआर्थराइटिस एक बीमारी है, जो समय के साथ धीरे-धीरे घुटने के जोड़ की हड्डियों के सिरों को सहारा देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज के घिसने के कारण होती है।



घुटने के ऑस्टियोआर्थराइटिस के लक्षण



दर्द



जकड़न



सूजन



गतिविधि का कम दायरा घटना



घुटने में कमजोरी



खट-खट की आवाज़

पेन फिज़िशियन जोड़ों के दर्द के उपचार में किस प्रकार आपकी सहायता कर सकते हैं?

पेन फिज़िशियन आपके लिये ख़ास तौर पर विकसित उपचार योजना का सुझाव दे सकते हैं, जिसमें दवाओं और मिनिमली इनवेसिव पेन ऐंड स्पाइन इंटरवेंशन्स (MIPSI) का समावेश होता है।

दर्द की दवाएँ/दर्दनाशक और व्यायाम

- उत्तेजन कम करके दर्द कम करना
- सही व्यायाम के साथ मरीज़ों का मार्गदर्शन

मिनिमली इनवेसिव पेन ऐंड स्पाइन इंटरवेंशन्स (MIPSI)

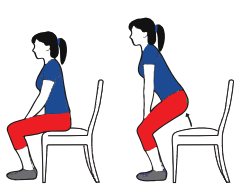
- ऑर्थोबायोलॉजिक्स: प्लेटलेट रिच प्लाज़्मा (PRP), BMAC, विस्को-सप्लिमेंटेशन
- जेनिक्युलर तंत्रिकाओं का रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन (कूल्ड / साधारण): दर्द के लिये जिम्मेदार तंत्रिका में बदलाव लाने में सहायक इंजेक्शन्स

घुटने के ऑस्टियोआर्थराइटिस से जुड़े दर्द से राहत के लिये व्यायाम



स्टेप-अप्स

1



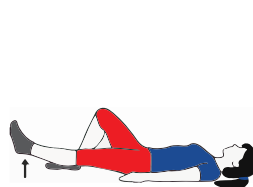
सिट-टु-स्टैंड

2



स्ट्रेट-लेग रेज़ (बैठ कर)

3



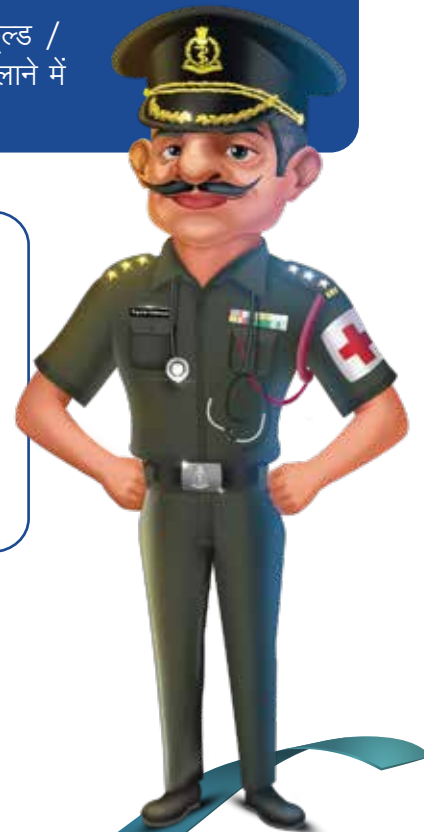
स्ट्रेट-लेग रेज़ (लेट कर)

4



लेग क्रॉस

5



Issued in Public Interest by



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

