



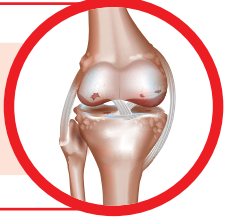
# ಸಂದು ನೋವು ಮತ್ತು ಮೋಣಕಾಲಿನ ಆಸ್ಟಿಯೋಆರ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು



## • ಸಂದು ನೋವು ಎಂದರೇನು? •

ಸಂದು ನೋವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಸಂದುಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಮೋಣಕಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಒಂದು ಸಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೋಣಕಾಲು ಆರ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ಸಮಯಕಳೆದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೋಣಕಾಲು ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಕೊನೆಯ ಕುಶನ್‌ನಂತಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಸವೆದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ.



## • ಮೋಣಕಾಲು ಆರ್ಟ್ರೈಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು •



ನೋವು



ಪೆಡಸುತನ



ಬಾವು ಬರುವುದು



ಚಲನೆಯ ಸರಣಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು



ಮೋಣಕಾಲಿನ ದುರ್ಬಲತೆ



ಚಟಪಟ ಶಬ್ದ

**ನೋವಿನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಮೋಣಕಾಲು ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು?**  
ನೋವಿನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ಮಿನಿಮಲ್ಲಿ ಇನ್‌ವೇಸಿವ್ ಪೇನ್ ಆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಷನ್ಸ್ (MIPSI) ಒಳಗೊಂಡ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂದು ನೋವಿಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನೋವಿನ ಔಷಧೋಪಚಾರ/ ಅನಾಲ್ಜೆಸಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿನಿಮಲ್ಲಿ ಇನ್‌ವೇಸಿವ್ ಪೇನ್ ಆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಷನ್ಸ್ (MIPSI)

- ಆರ್ಥೋಬೈಯೋಲಾಜಿಕ್ಸ್: ಪ್ಲೆಟೆಲೆಟ್ ರಿಚ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ (PRP), BMAC, ವಿಸ್ಕೋ-ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟೇಶನ್.
- ಜೆನಿಕ್ಯುಲರ್ ನರ್ವ್‌ನ ರೇಡಿಯೊಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಅಬ್ಲೇಷನ್ ( ಕೊಲ್ಡ್/ ಕನ್ಸ್ಟ್ರೆನ್ಸ್): ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ನರವನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಮಾಡ್ಯುಲೇಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

## ಮೋಣಕಾಲು ಆಸ್ಟಿಯೋಆರ್ಟ್ರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಸ್ಟೆಪ್-ಅಪ್ಸ್	ಕುಳಿತು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು	ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲು ಎತ್ತುವುದು (ಕುಳಿತುಕೊಂಡು)	ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲು ಎತ್ತುವುದು (ಮಲಗಿಕೊಂಡು)	ಕಾಲು ಮಡಿಚಿ
1	2	3	4	5



Issued in Public Interest by



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

