



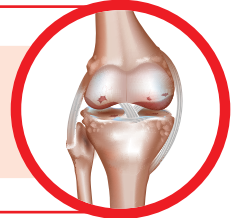
സന്ധി വേദനയും കാൽമുട്ടിലെ ഓസ്ടിയോആർത്രൈറ്റിസും എന്നെന്ന് അറിയുക



• സന്ധി വേദന എന്നാൽ എന്ത്? •

സന്ധി വേദന ശരീരത്തിലെ ഒന്നോ അതികമോ സന്ധികളെ ബാധിക്കാം, എന്നാൽ കാൽമുട്ട് ആണ് സർവ സാധാരണമായി ബാധിക്കപ്പെടുന്ന സന്ധികളിൽ ഒന്ന്.

കാൽമുട്ടിലെ ഓസ്ടിയോആർത്രൈറ്റിസ് ഒരു സന്ധി രോഗമാണ്. കാൽമുട്ട് സന്ധിയിലെ എല്ലുകളുടെ അഗ്രങ്ങൾക്ക് പതുപ്പേകുന്ന സംരക്ഷക കാർട്ടിലേജ് കാലാന്തരത്തിൽ തേഞ്ഞുപോകുമ്പോൾ ഇത് സംഭവിക്കുന്നു.



• കാൽമുട്ടിലെ ഓസ്ടിയോആർത്രൈറ്റിസ് ലക്ഷണങ്ങൾ •



വേദന



ബലംവെക്കൽ



വീക്കം



ചലന പരിധി കുറയൽ



കാൽമുട്ടിൽ ദുർബലത



പൊട്ടുന്ന ശബ്ദം

സന്ധി വേദനയുടെ ചികിത്സയിൽ ഒരു പെയിൻ ഫിസിയൻ എങ്ങിനെ സഹായകമാകും?

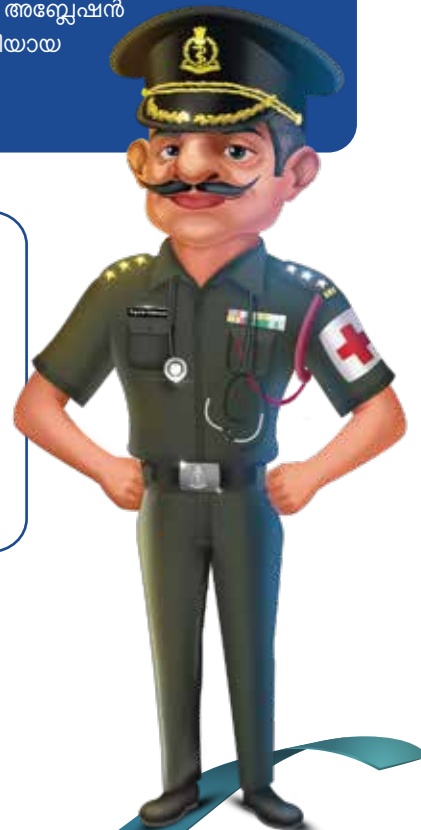
ഒരു പെയിൻ ഫിസിയൻ സന്ധി വേദനക്ക് ഒരു വ്യക്തിനിഷ്ഠമായ പോംവഴി നിർദ്ദേശിക്കും. മരുന്നുകളും മിനിമലി ഇൻവേസീവ് പെയിൻ ആന്റ് സ്പൈൻ ഇന്റർവെൻഷൻസും (MIPSI) ഉൾപ്പെടുന്ന തയ്യാറാക്കിയ ചികിത്സാ പദ്ധതികളിലൂടെ ആണിത്.

വേദന മരുന്നുകൾ/അനാൾജെസിക്സും വ്യായാമങ്ങളും

- നീർവീക്കത്തെ കുറച്ചുകൊണ്ട് വേദന കുറയ്ക്കുന്നു
- ശരിയായ വ്യായാമങ്ങൾ കൊണ്ട് രോഗികൾക്ക് മാർഗദർശനം നൽകുന്നു

മിനിമലി ഇൻവേസീവ് പെയിൻ ആന്റ് സ്പൈൻ ഇന്റർവെൻഷൻസ് (MIPSI)

- ഓർത്തോബയോളജിക്സ്: പ്ലേറ്റ്ലറ്റ് റിച്ച് പ്ലാസ്മ (PRP), BMAC, വിസ്കോ-സൂപ്പിമെന്റേഷൻ
- ജെനിക്യുലാർ നെസ്റ്റുകൾക്കുള്ള റേഡിയോഫ്രീക്യൂൻസി അല്ലെജൻ (ക്യൂൾഡ്/കൺവെൻഷണൽ): വേദനക്ക് ഉത്തരവാദിയായ നെസ്റ്റിനെ മോഡ്യൂലേറ്റ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന ഇഞ്ചക്ഷൻസ്



കാൽമുട്ടിലെ ഓസ്ടിയോആർത്രൈറ്റിസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വേദന മാറ്റുന്നതിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ

<p>സ്റ്റെപ്പ്-അപ്പ്സ്</p> <p>1</p>	<p>സിറ്റ്-ടു-സ്റ്റാന്റ്</p> <p>2</p>	<p>സ്ത്രെയ്റ്റ്-ലഗ് റെയ്സ് (ഇരുന്ന്)</p> <p>3</p>	<p>സ്ത്രെയ്റ്റ്-ലഗ് റെയ്സ് (കിടന്ന്)</p> <p>4</p>	<p>ലഗ് ക്രോസ്</p> <p>5</p>
------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------

Issued in Public Interest by



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

