

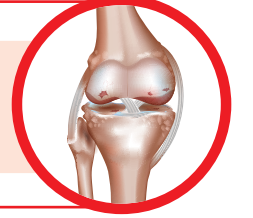
सांधे दुखी आणि गुडघ्याचा ऑस्टिओआर्थ्रायटिस समजून घ्या



सांधे दुखी म्हणजे काय ?

सांधे दुखीमुळे शरीरातील एक किंवा अनेक सांध्यांना त्रास होतो, पण गुडघा हा बहुतांश प्रकरणांत त्रास होणारा सांधा असतो.

गुडघ्याचा ऑस्टिओआर्थ्रायटिस एक सांध्यांचा रोग आहे जो गुडघ्याच्या सांध्यातील हाडांच्या टोकाशी असणाऱ्या संरक्षक कूर्च्या (कार्टिलेज) कालौघाने हळूहळू झिजत गेल्याने होतो.



गुडघ्याच्या ऑस्टिओआर्थ्रायटिसची लक्षणे



वेदना



ताठरपणा



सूज



हालचालीवर
मर्यादा येणे



गुडघे अशक्त
होतात



गुडघ्यांतून
आवाज येतो

सांधेदुखीच्या उपचारात वेदने - साठीचा डॉक्टर तुम्हाला मदत कसा करेल ?

वेदनेसाठीचा डॉक्टर सांधेदुखीसाठी तुमच्या गरजेनुसार उपचाराचे नियोजन करून देईल ज्यामध्ये औषधोपचार असतील आणि मिनिमली इन्व्हेसिव्ह पेन अँड स्पाइन इंटरव्हेन्शन्स (MIPSI) चा समावेश होईल.

वेदनेवरील औषधोपचार / अँनलजेसिक्स आणि व्यायाम

- दाह कमी करून वेदना कमी करतात
- रुग्णांना योग्य व्यायाम करण्यासाठी मार्गदर्शन करतात

मिनिमली इन्व्हेसिव्ह पेन अँड स्पाइन इंटरव्हेन्शन्स (MIPSI)

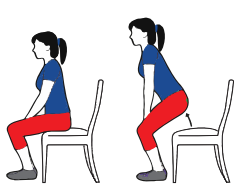
- ऑर्थोबायोलॉजिक्स : प्लेटलेट रिच प्लाझ्मा (PRP), BMAC, व्हिस्को-सप्लीमेंटेशन
- जानुचेतांचे रेडिओफ्रीक्वेंसी उच्छेदन (थंड/पारंपरिक) : वेदनेसाठी जबाबदार असणाऱ्या चेतांचे परिवर्तन करण्यास मदत करणारी इंजेक्शन्स

गुडघ्याच्या ऑस्टिओआर्थ्रायटिसशी संबंधित वेदनेपासून आराम देणारे व्यायाम



स्टेप - अप्स

1



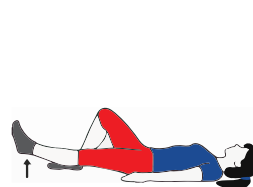
बसून उभे राहणे

2



पाय उचलून ताठ
करणे (बसून)

3



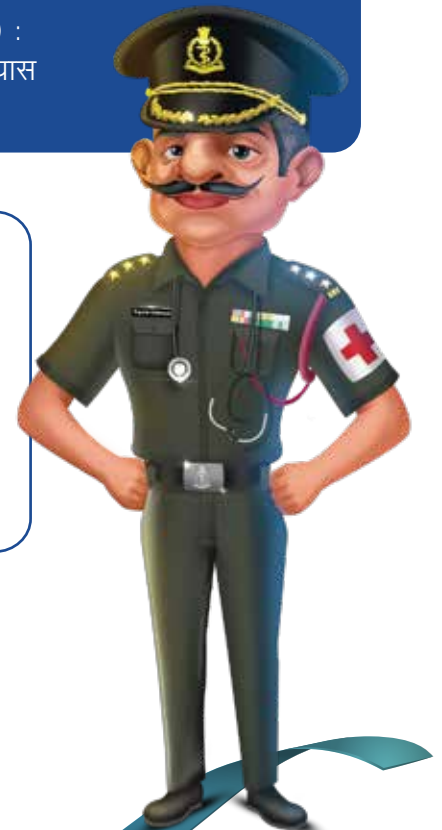
पाय उचलून ताठ
करणे (आडव्याने)

4



लेग क्रॉस

5



Issued in Public Interest by



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

