



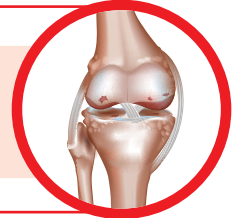
ଖଞ୍ଜା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଆଣ୍ଟି ଓଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା



ଖଞ୍ଜା ଯନ୍ତ୍ରଣା କଣ ?

ଖଞ୍ଜା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶରୀରରେ ଅନେକ ଖଞ୍ଜାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଆଣ୍ଟି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ।

ଆଣ୍ଟି ଓଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ଖଞ୍ଜା ରୋଗ ଯାହାକି ହାଡ଼ର ଶେଷ ଭାଗକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ସୁରକ୍ଷାମୂଳକ କାର୍ଟିଲେଜ୍ ସମୟକ୍ରମେ ଅବକ୍ଷୟିତ ହୋଇଥାଏ।



ଆଣ୍ଟି ଓଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ



ଯନ୍ତ୍ରଣା



ଟାଣିଧରିବା



ଫୁଲା



ଚଳନଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା



ଆଣ୍ଟିରେ ଦୁର୍ବଳତା



ଟିକ୍ ଟିକ୍ ଶବ୍ଦ

ଖଞ୍ଜା ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ କିପରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ ସହାୟତା ନେବେ ?

ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ଖଞ୍ଜା ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମାଧାନ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଯଥା ଔଷଧ ଉପଚାର ଓ ମିନିମାଲି ଇନଭାସିଭ୍ ଫେନ୍ ଓ ସ୍କାଇଲ୍ ଇଣ୍ଟରଭେନ୍ସନ୍ସ (MIPSI) ।

ଯନ୍ତ୍ରଣା ଔଷଧ/ ଆନାଲଜେସିକ୍ସ ଓ ବ୍ୟାୟାମ

- ପ୍ରଦାହକୁ ହ୍ରାସ କରି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରେ
- ସଠିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ

ମିନିମାଲି ଇନଭାସିଭ୍ ଫେନ୍ ଓ ସ୍କାଇଲ୍ ଇଣ୍ଟରଭେନ୍ସନ୍ସ (MIPSI)

- ଅର୍ଥୋବାୟୋଲୋଜିକ୍ସ : ପ୍ଲାଟେଲେଟ୍ ରିଚ୍ ପ୍ଲାଜମା (PRP), BMAC, ଭିସ୍କୋ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟେସନ୍
- ଜେନିକୁଲାର ନର୍ଭସର ରେଡିଓଫ୍ରିକ୍ସନ୍ସ୍ ଆବାଲ୍ୟନ୍ସ (କୁଲ୍ଡ/କନ୍‌ଭେନ୍ସନାଲ୍) : ଯନ୍ତ୍ରଣା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ସ୍ତ୍ରୀୟୁକୁ ଉପଶମ ପ୍ରଦାନ କରେ

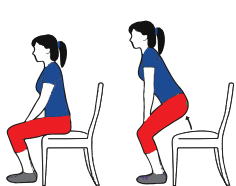


ଆଣ୍ଟି ଓଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ



ସିଡି ଚଢ଼ିବା

1



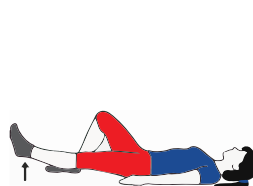
ବସିବା ଉଠିବା

2



ସଲଖ ଭାବରେ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇବା (ବସି)

3



ସଲଖ ଭାବରେ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇବା (ଶୋଇ)

4



ଗୋଡ଼କୁ ଛଦିବା

5

Issued in Public Interest by



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

