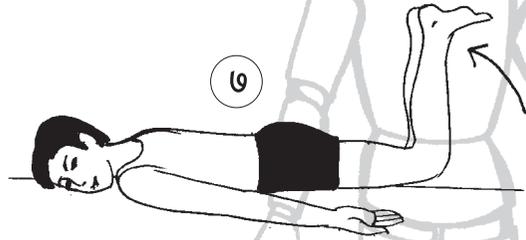
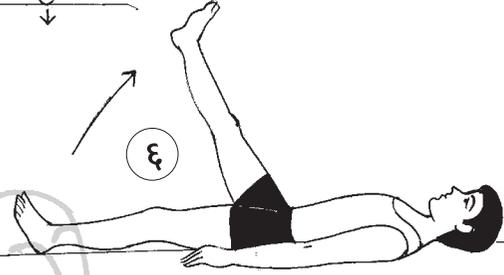


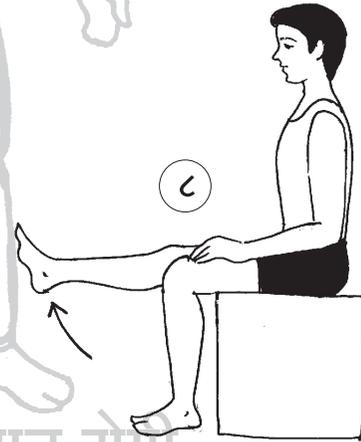
(५) मांडी सुमारे २० अंश वर उचलून टाच खाली दाबावी.

(६) पाय गुडघ्यात न वाकवता सरळ ताठ ठेवून हळूहळू शक्य तितका वर उचलावा आणि तेथेच स्थिर ठेवावा. ह्याच व्यायामात घोट्यापाशी वजन बांधून पाय सरळ ठेवून सुमारे २० अंशापर्यंत वर उचलून स्थिर ठेवणे असाही एक प्रकार आहे.



(७) पोटावर झोपावे. दोन्ही पाऊले हळूहळू वर उचलून गुडघे काटकोनात स्थिर ठेवावेत. हीच क्रिया घोट्यापाशी झेपेल इतके वजन बांधून केल्यास अधिक व्यायाम घडतो.

(८) खुर्चीवर बसून पाऊल हळूहळू वर नेत पाय गुडघ्यात सरळ करून स्थिर ठेवावे. हीच क्रिया घोट्यापाशी झेपेल इतके वजन (Ankle weight) बांधून केल्यास अधिक व्यायाम घडतो.



गुडघ्यासाठी व्यायाम (Knee Exercises)

गुडघा हा आपल्या शरीराचा भार वाहणारा अत्यंत महत्त्वाचा सांधा आहे. चाळीशीनंतर गुडघे सान्यांचेच झिजतात. गुडघेदुखी मात्र सुमारे ८% लोकांना होते. गुडघ्याचा संधिवात (Oseteoarthritis) या आजाराचे निदान जितक्या लवकर होईल तितके बरे. अशा रोग्यांनी शरीरातील गुडघ्याचे कार्य तसेच आजाराचे स्वरूप नीट समजावून घेतले म्हणजे जीवनशैलीत बदल करून आजारासोबत जगणे सोपे होते. थोडे दुखणे सहन करण्यासाठी मनोबल वाढवले पाहिजे. आपल्यासारख्या इतर रुग्णांसोबत चर्चा केली तर आपले दुःख काहीसे हलके होऊ शकते. कुटुंबियांनीही रुग्णांना संपूर्ण सहकार्य केले पाहिजे.

मांडी घालू नये. मलमूत्र विसर्जन, धुणी-भांडी करणे, स्वयंपाक, घर झाडणे, भाजी चिरणे, धान्य निवडणे अशा कोणत्याही कामासाठी दोन पायांवर बसू नये. त्यामुळे मांडी आणि पोटीमध्ये शरीराच्या वजनाने गुडघा दाबला जाऊन गुडघ्याला इजा होते. थोडेसेच दुखत असले तरीही कमोड वापरलाच पाहिजे. न जमल्यास उभ्याने सर्व विधी करावेत. नेहमीच्या कमोडवर बसता येत नसल्यास त्यावर सीट ठेवून उंची वाढवावी. जिना चढताना प्रत्येक पायरीवर दोन्ही पाय ठेवत वर जा. उतरतानाही असेच करा. घरात चालताना आधारासाठी हँडल अथवा रेलिंग वापरावे. योग्य पादत्राण अत्यावश्यक आहे. ते पुरेसे मऊ पाहिजे. झिजलेले नसावे. बुट किंवा सँडल्समुळे चालताना पाऊल फाकत नाही आणि गुडघेदुखी कमी व्हायला मदत होते.

एकच गुडघा दुखत असल्यास विरुध्द बाजूच्या हातात काठी धरून काठीच्या आधाराने चालावे. काठीची उंची मनगटापर्यंत पाहिजे. काठी वापरण्याविषयी माहिती घेऊन त्याची सवय करायला पाहिजे. कुबडी वापरली तरी चालते. दोन्ही गुडघे दुखत असल्यास छोट्या चाकांचा वजनास हलका वॉकर वापरावा.

काही रुग्णांची पाऊले सपाट किंवा वेडीवाकडी असतात. त्यास आतून अथवा बाहेरून चामड्याचा/रबराचा करंजीसारखा तुकडा (insole) लावल्यामुळे पावले आणि घोटे सरळ होऊन गुडघेदुखी कमी होते. याविषयी ऑक्युपेशनल थेरेपिस्टचा सल्ला घ्यावा. गुडघ्याचा पट्टा (Knee Cap / Brace / Sleeve) थोडासा बाक आलेल्या विशेषतः अस्थिर गुडघ्यांच्या दुखण्यात उपयोगी पडतो. नी-कॅपमुळे चालताना गुडघा स्थिर राहतो आणि धडपडण्याची

शक्यता कमी होते. नी-कॅपचे वेगवेगळे प्रकार असतात. सुरुवातीला साधी, योग्य नी-कॅप वापरून पहावी.

स्थूल रुग्णांनी वजन कमी केलेच पाहिजे. वजन कमी करण्यास आहारतज्ञांचा सल्ला घ्यावा. साधारण १०% वजन कमी केले तर दुखण्यास बराच आराम पडतो. प्राणापेक्ष (Aerobic) व्यायामांनी वजन कमी होण्यास मदत होते तसेच गुडघ्यांनाही आराम पडतो. चालणे, भरभर चालणे, पाण्यात चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे, पाठीवर झोपून हवेत सायकल चालवल्यासारखे पाय हलवणे असे हे व्यायाम आहेत. शरीरभारामुळे चालताना गुडघे दुखत असल्यास इतर व्यायाम करावेत. एकट्याने व्यायामाचा कंटाळा येत असल्यास जोडीदारासोबत करावा अथवा एखाद्या व्यायाम मंडळा (Club) मध्ये जावे.

फार दुखत असल्यास जरूरीनुसार पॅरासेटामॉल (रोज २ ग्रॅमपर्यंत) घ्यावे. कॅप्सेसिन (ढोबळी मिरची) युक्त मलम दुखत्या भागाला रोज ३-४ वेळा लावल्यास अनेक रुग्णांना दीड-दोन महिन्यात बरे वाटू लागते. बर्फ लावणे, शेकणे तसेच मसाज यांचाही काहीना उपयोग होतो. बाजारात जाहिरात करून विकली जाणारी महागडी औषधे वैज्ञानिक संशोधनात सिध्द झालेली नाहीत. तसली औषधे वापरून वेळ व पैसा वाया घालवू नये.

व्यायामाशिवाय गुडघ्याच्या संधिवाताचे उपचार होऊ शकत नाहीत. मांडीच्या पुढच्या (Quadriceps) तसेच मागच्या (Hamstrings) स्नायूंना व्यायामामुळे बळकटी येते. व्यायामाने गुडघ्याच्या हालचाली सुधारतात. गुडघा आखडत नाही. हालचालीत सहजपणा (Flexibility) येतो, गुडघ्याची सहनशीलता (endurance) वाढते आणि कार्यक्षमता टिकून राहते. व्यायामाने मनोबलही वाढते.

व्यायाम सुरु असताना दुखणे वाढल्यास व्यायाम कमी करावा अथवा थोडे दिवस विश्रांती घ्यावी. न्हुमॅटॉलॉजिस्ट डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधी उपाय करावेत व बरे वाटल्यावर पुन्हा व्यायाम करावेत.

योगासनांमुळेही स्नायू लवचिक होतात आणि सांध्यांमध्ये स्थिरता येते. सेतूबंधासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, अर्धकटिचक्रासन, शलभासन, धनुरासन, वीरासन इ. आसनांचा गुडघेदुखीसाठी उपयोग होतो. वज्रासन तसेच मांडी घालण्याची स्वस्तिकासन, पद्मासन, सिंहासन, उत्कटासन इ. आसनात जास्त वेळ राहू नये. उभे राहून तसेच पाठीवर किंवा पोटावर झोपून आसने करण्यास हरकत नाही.

सांधा वेडावाकडा झाला असल्यास औषधोपचारांचा उपयोग होत नाही. असह्य दुखण्यामुळे जगणे अवघड झाल्यास गुडघा बदलण्याच्या शस्त्रक्रियेसाठी आर्थिक तजवीज करावी. ९०% पेक्षा जास्त रुग्णांमध्ये सांधा बदलण्याची शस्त्रक्रिया यशस्वी होते आणि अशा रुग्णांचे आयुष्यच बदलून जाते. बदललेला सांधा १०-१५ वर्षे चांगले काम करतो. भीतीपोटी ऑपरेशन लांबवून आयुष्याचे सोन्यासारखे दिवस उगाच वाया घालवू नयेत.



- १) व्यायाम फिजिओथेरपिस्टकडून शिकावेत. सुरुवातीला थोडा-थोडा व्यायाम करावा आणि हळूहळू व्यायामाचे प्रमाण वाढवावे.
- २) आपले व्यायाम योग्य पध्दतीने होतात की नाही याविषयी अधून-मधून फिजिओथेरपिस्टचा सल्ला घेत रहावा.
- ३) व्यायाम करताना शरीर सैल आणि स्थिर ठेवावे. हिसका देऊ नये.
- ४) व्यायाम सावकाश करावेत. एका स्थितीत एकावेळी सुमारे १० सेकंद रहावे आणि नंतर हळूहळू पूर्वस्थितीला यावे. व्यायामानंतर स्नायू मोकळे वाटले पाहिजेत. व्यायामाने दुखणे वाढत असल्यास व्यायाम चुकत असण्याची शक्यता आहे. अशावेळी व्यायाम बंद करून फिजिओथेरपिस्टना भेटावे.
- ५) सर्व व्यायाम एकदा एका पायाने करून नंतर दुसऱ्या पायाने करावे. हळूहळू दोन्ही पायांनी एका वेळी व्यायाम करणे जमू लागेल.

