

आप और आपके जोड़

जोड़ (Joints) दो हड्डियों के बीच का संपर्क बिंदु होते हैं। जोड़ और उनके आसपास की संरचनाएँ आपको कोहनी और घुटने मोड़ने, कूल्हों को घुमाने, पीठ झुकाने तथा शरीर को विभिन्न दिशाओं में हिलाने में सहायता करती हैं।

चिकनी उपास्थि (Cartilage) और सिनोवियल द्रव (Synovial Fluid) जोड़ों को कुशन प्रदान करते हैं ताकि हड्डियाँ आपस में रगड़ें नहीं। लेकिन बढ़ती उम्र, चोट या अधिक वजन के कारण उपास्थि घिस सकती है। इससे क्षति और गठिया (Arthritis) जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

जोड़ों की देखभाल का सबसे अच्छा तरीका है कि मांसपेशियों, लिगामेंट्स और हड्डियों को मजबूत तथा स्थिर रखा जाए।

स्वस्थ वजन बनाए रखें

अपने वजन को स्वस्थ सीमा में रखना जोड़ों के लिए सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है।

घुटने, कूल्हे और रीढ़ जैसे भार वहन करने वाले जोड़ पूरे शरीर का वजन संभालते हैं। अधिक वजन होने पर इन जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जिससे दर्द और चोट का खतरा बढ़ जाता है। वजन कम करने से घुटनों, कूल्हों और पीठ पर दबाव कम होता है तथा जोड़ों की चोटों को रोकने में मदद मिलती है।

व्यायाम करें

व्यायाम आपके जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करता है।

ऐसे व्यायाम चुनें जिनमें जोड़ों पर कम दबाव पड़ता हो, जैसे तैराकी, साइकिल चलाना, तेज़ कदमों से चलना।

बहुत देर तक बैठे रहने से भी जोड़ों में जकड़न बढ़ सकती है। इसलिए बार-बार अपनी स्थिति बदलें, काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लें, स्ट्रेचिंग करें, थोड़ी देर टहलें, यदि संभव हो तो फोन पर बात करते समय खड़े रहें।

जोड़ों को सहारा देने के लिए मांसपेशियाँ मजबूत करें

मजबूत मांसपेशियाँ जोड़ों को सहारा देती हैं।वेट ट्रेनिंग (Strength Training) मांसपेशियों और लिगामेंट्स को मजबूत बनाती है, जिससे जोड़ों पर भार कम पड़ता है।एक प्रशिक्षित फिटनेस विशेषज्ञ आपको सही व्यायाम और उन्हें सुरक्षित तरीके से करने का तरीका बता सकता है। गलत तकनीक से व्यायाम करने पर चोट का खतरा बढ़ सकता है।

मजबूत कोर (Core) विकसित करें

मजबूत कोर (पेट, पीठ और कमर) कीमांसपेशियाँ संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं और गिरने के जोखिम को कम करती हैं, जिससे जोड़ों को नुकसान होने की संभावना घटती है।

अपनी सीमाएँ पहचानें

कुछ व्यायाम या गतिविधियाँ जोड़ों के लिए बहुत कठिन हो सकती हैं।यदि किसी गतिविधि के दौरान या बाद में कई दिनों तक दर्द बना रहता है, तो संभव है कि आपने अपने शरीर पर आवश्यकता से अधिक दबाव डाला हो।अपने शरीर की बात सुनें और "सामान्य मांसपेशीय दर्द" तथा "चोट वाले दर्द" के बीच का अंतर समझें।

अच्छी मुद्रा (Posture) बनाए रखें

झुककर बैठना या खड़ा होना जोड़ों के लिए अच्छा नहीं है।सीधे खड़े और बैठे रहने से गर्दन से लेकर घुटनों तक सभी जोड़ों की सुरक्षा होती है। अच्छी मुद्रा मांसपेशियों और जोड़ों पर अनावश्यक तनाव कम करती है।सामान उठाते समय बैग को दोनों कंधों पर समान रूप से रखें, भारी वस्तु उठाते समय घुटनों को मोड़ें, कमर से झुककर वजन उठाने से बचें, शरीर की बड़ी मांसपेशियों (पैरों की मांसपेशियाँ) का उपयोग करें।

चोटों से बचें

उच्च जोखिम वाली गतिविधियों के दौरान हमेशा सुरक्षा उपकरण पहनें, जैसेहेलमेट, घुटना रक्षक (Knee Pads), कोहनी रक्षक (Elbow Pads), कलाई रक्षक (Wrist Guards)।

स्वस्थ जोड़ों के लिए बर्फ का उपयोग करें

बर्फ दर्द से राहत देने का एक अच्छा तरीका है। यह सूजन कम करती है और दर्द को सुन्न करती है।

सही भोजन से जोड़ों को पोषण दें

स्वस्थ भोजन हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाकर जोड़ों को लाभ पहुँचाता है।

<u>पोषक तत्व (Nutrient)</u>	<u>खाद्य स्रोत (Food Sources)</u>
• कैल्शियम (Calcium)	दूध, दही, ब्रोकोली, केल (Kale), अंजीर, कैल्शियम युक्त फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ
• प्रोटीन (Protein)	कम वसा वाला मांस, मछली, अंडे, दालें, सोया उत्पाद
• विटामिन D (Vitamin D)	डेयरी उत्पाद, फोर्टिफाइड अनाज, सोया दूध, बादाम दूध
• विटामिन C एवं एंटीऑक्सिडेंट (Vit. C & Antioxidants)	संतरा एवं अन्य खट्टे फल, रंग-बिरंगे फल और सब्जियाँ, एंटीऑक्सिडेंट युक्त खाद्य पदार्थ

सारांश: स्वस्थ वजन, नियमित व्यायाम, मजबूत मांसपेशियाँ, सही मुद्रा, चोटों से बचाव और संतुलित आहार—ये सभी मिलकर आपके जोड़ों को लंबे समय तक स्वस्थ और कार्यक्षम बनाए रखने में मदद करते हैं।

डॉ. चर्चित बौरासी

सहायक प्रोफेसर, अस्थि रोग विभाग

ऑर्थोपेडिक ओपीडी: सोमवार, बुधवार एवं शुक्रवार

ओपीडी समय सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक

मोबाइल नंबर 9424855485