

# Table of Contents

| SR. No | Language   | Page no. |
|--------|------------|----------|
| 1.     | English    | 2        |
| 2.     | Arabic     | 4        |
| 3.     | Bengali    | 6        |
| 4.     | Chinese    | 9        |
| 5.     | French     | 11       |
| 6.     | German     | 13       |
| 7.     | Gujarati   | 15       |
| 8.     | Hebrew     | 18       |
| 9.     | Hindi      | 20       |
| 10.    | Italian    | 22       |
| 11.    | Kurdish    | 25       |
| 12.    | Polish     | 27       |
| 13.    | Portuguese | 30       |
| 14.    | Punjabi    | 33       |
| 15.    | Russian    | 36       |
| 16.    | Somali     | 39       |
| 17.    | Spanish    | 42       |
| 18.    | Tamil      | 44       |
| 19.    | Telugu     | 47       |
| 20.    | Urdu       | 49       |

# REPORT OF VMC PPG EVENT

Topic: JOINT PAIN – Causes and Treatments

Time and Place: 6.00 Thursday 5 October 2017, Group Room VMC

Speakers:

Mr Simon Thompson, Consultant Orthopaedic Surgeon, Chelsea & Westminster Hospital

Aldo Russell de Boer, Extended Scope Physiotherapist, Healthshare London

Our meeting on joint pain held on October 5th was very well attended. We organised two speakers - Mr Simon Thompson, an orthopaedic surgeon at Chelsea and Westminster Hospital specialising in knees and sports medicine, and Mr Aldo Russell de Boer who is one of the senior physiotherapists working for Healthshare London who provide our excellent local NHS physiotherapy service.

Aldo Russell de Boer started by explaining the causes of knee pain and cartilage problems, from accidents and sporting injuries to osteoarthritis, and why some of us get it worse than others. Osteoarthritis is part of the process of ageing – the grey hair and wrinkles of joints. It is going to happen to all of us to some degree as we get older and it is in our genes as to how severe and at what age we become symptomatic. We cannot really prevent it but we can alleviate the symptoms through specific exercises. Aldo explained that muscles and cartilage are our shock absorbers. Muscles can absorb 70% of our body weight and cartilage 30%. If they are weak the load falls on our joints. Arthritis causes pain, but by doing certain exercises and strengthening various muscle groups, you can protect and support the affected joint over time so that the joint is no longer painful or at least much less painful and not affecting your life so much. Your physiotherapist can advise you on an three-month aerobic and muscle exercise programme that will help you to strengthen your muscles and manage your arthritis, a programme that should then become a lifelong habit. Aldo directed us to Healthshare's website:

<https://healthsharelondon.org.uk> where there is more information and a description of the best physio exercises to help with joint pain. If you are in pain, these exercises will be too uncomfortable so you need to start taking painkillers such as Paracetamol or non steroidal anti-inflammatory drugs such as Ibuprofen or Naproxen or an anti-inflammatory gel to rub into the affected joint (gels often work better on knees).

If you are overweight, losing weight is the single most important thing in managing your arthritis, and weight control should be one of the first issues to tackle. This is very important in knee pain as each joint has to take the load of the body weight with every step. This load increases fivefold when you descend a flight of steps and ninefold when you run or jog so being the correct weight really matters. You are eight times more likely to suffer back, knee, hip and ankle pain if you are overweight or have a sedentary life style.

To keep up your strength you need to make regular physical activity a part of your life.

Schedule at least 30 minutes a day for exercise – from taking the stairs to walking to the shops – plus at least 150 minutes of moderate exercise (2 days a week x 75 minutes), such

as walking, swimming or cycling. If you make these lifestyle changes you will be able to manage your arthritis and avoid surgery.

Simon Thompson gave an excellent talk and took questions from the floor. He explained that surgery is always the last port of call, and he was referred patients when all other treatments have failed. Before you consider surgery, the first thing you need is decent pain medication. Painkillers like Paracetamol and Ibuprofen are vital to help you do the necessary exercises to strengthen your muscles; they are your saviours. Listed among the treatments that are ineffective or inconclusive were keyhole surgery for an acute painful swollen knee, eating prawn shells to grow cartilage, electrical stimulation machines and taking cortio-steroids. Evidence shows that losing weight is far more effective. A 10% decrease in bodyweight decreases your need of medication by 50%.

He said that knee replacements for osteoarthritis can be very good but they are more complex than hip replacements to undergo and recover from because hips are ball and socket joints whereas knees are more complex hinge joints. He showed us several X-rays and scans of knees and explained a new procedure for knee replacements involving making the prosthetic joint matching the existing joint perfectly. His results have been excellent and have reduced the post-operative length of time in hospital, but he did emphasise that a replacement is the last resort for a patient.

Some questions the speakers were asked:

Q. How helpful is glucosamine?

A. This is a medication which can be bought over the counter in pharmacies or health-food shops. There is absolutely no evidence from any studies that it works to alleviate symptoms of joint pain and it is expensive. It is made from prawn shells. Most GPs won't prescribe it, but if patients do find it helps, then they should continue taking it as it has never been found to do any harm.

Q. Should I grin and bear the pain or take Paracetamol?

A. It is important to take anti-inflammatory painkillers with joint pain so that you can continue to use the muscle groups. The muscles can deteriorate very quickly. There is no benefit in 'holding off' pain relief. Pain relief, physiotherapy and weight management can together ease the pain of arthritis and often cure the symptoms completely.

Q. how can I get an appointment with the physiotherapist?

A, You can self refer through the website or telephone them. There is a slip with the details at reception.

END

## Arabic Translation:

### VMC PPG تقرير فعالية

الموضوع: آلام المفاصل - الأسباب والعلاجات  
VMC الزمان والمكان: الساعة 6:00، الخميس 5 أكتوبر 2017، قاعة  
المتحدثون:

السيد سيمون طومسون، استشاري جراحة العظام، مستشفى تشيلسي وويستمنستر  
الدو راسل دي بور، أخصائي العلاج الطبيعي الموسع، هيلث شير  
لندن  
شهد اجتماعنا حول آلام المفاصل، الذي عُقد في 5 أكتوبر، حضورًا كبيرًا

نظمنا متحدثين: السيد سيمون طومسون، جراح العظام في مستشفى تشيلسي وويستمنستر، متخصص في الركبة والطب الرياضي، والسيد الدو راسل دي بور، أحد كبار أخصائيي العلاج الطبيعي في هيلث شير لندن، والذين يقدمون خدمات العلاج الطبيعي المحلية المتميزة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

بدأ الدو راسل دي بور بشرح أسباب آلام الركبة ومشاكل الغضاريف، بدءًا من الحوادث والإصابات الرياضية وصولًا إلى هشاشة العظام، ولماذا يعاني بعضنا منها أكثر من غيرهم. يُعد هشاشة العظام جزءًا من عملية الشيخوخة - ظهور الشيب وتجاعيد المفاصل. سيُصاب بها جميعنا بدرجة ما مع تقدمنا في السن، وهي جزء من جيناتنا التي تُحدد مدى شدتها والعمر الذي تبدأ فيه الأعراض بالظهور. لا يمكننا منعها تمامًا، ولكن يُمكننا تخفيف الأعراض من خلال تمارين محددة. أوضح الدو أن العضلات والغضاريف تُمثلان مُنصات الصدمات لدينا. تستطيع العضلات امتصاص 70% من وزن الجسم، بينما تستطيع الغضاريف امتصاص 30%. إذا ضعفت، يقع الحمل على مفاصلنا. يُسبب التهاب المفاصل الألم، ولكن من خلال ممارسة تمارين مُعينة وتقوية مجموعات عضلية مُختلفة، يُمكنك حماية ودعم المفصل المُصاب بمرور الوقت بحيث لا يعود المفصل مؤلمًا، أو على الأقل أقل إيلامًا بكثير، ولا يُؤثر على حياتك كثيرًا. يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي الخاص بك أن ينصحك ببرنامج تمارين هوائية وعضلية لمدة ثلاثة أشهر، يُساعدك على تقوية عضلاتك والتحكم في التهاب المفاصل، وهو برنامج يُنصح باتباعه طوال حياتك. وجَّهنا الدو إلى موقع حيث تجد المزيد من المعلومات ووصفًا لأفضل <https://healthsharelondon.org.uk>: الإلكتروني Healthshare تمارين العلاج الطبيعي لتخفيف آلام المفاصل. إذا كنت تعاني من ألم، فستكون هذه التمارين غير مريحة، لذا عليك البدء بتناول مسكنات الألم مثل الباراسيتامول أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين أو النابروكسين، أو جل مضاد للالتهابات. (يُذكر على المفصل المصاب (غالبًا ما يكون الجل أفضل على الركبتين).

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان الوزن هو أهم شيء في إدارة التهاب المفاصل، ويجب أن يكون التحكم في الوزن من أولى الأمور التي يجب معالجتها. هذا مهم جدًا في حالات آلام الركبة، حيث يتحمل كل مفصل وزن الجسم مع كل خطوة. يزداد هذا الحمل خمسة أضعاف عند نزول الدرج وتسعة أضعاف عند الجري أو الهرولة، لذا فإن الوزن المناسب أمر بالغ الأهمية. أنت أكثر عرضة للإصابة بآلام الظهر والركبة والورك والكاحل بثمان مرات إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو تعيش نمط حياة خاملًا. للحفاظ على قوتك، عليك أن تجعل النشاط البدني المنتظم جزءًا من حياتك. خصص 30 دقيقة على الأقل يوميًا لممارسة الرياضة - من صعود الدرج إلى المشي إلى المتاجر - بالإضافة إلى 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة (يوميًا في الأسبوع 75 دقيقة)، مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات. بإجراء هذه التغييرات في نمط الحياة، ستتمكن من إدارة التهاب المفاصل وتجنب الجراحة. ألقى سيمون طومسون محاضرة ممتازة وأجاب على أسئلة الحضور. أوضح أن الجراحة هي دائمًا الملاذ الأخير، وقد أُحيل إليه المرضى عندما فشلت جميع العلاجات الأخرى. قبل التفكير في الجراحة، أول ما تحتاجه هو مسكنات ألم مناسبة. مسكنات الألم مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين ضرورية لمساعدتك على أداء التمارين اللازمة لتقوية عضلاتك؛ فهي بمثابة المنقذ لك. من بين العلاجات غير الفعالة أو غير الحاسمة، جراحة ثقب المفتاح لعلاج تورم الركبة الحاد المؤلم، وتناول قشور الروبيان. لنمو الغضروف، وأجهزة التحفيز الكهربائي، وتناول الكورتيزون.

%تشير الأدلة إلى أن فقدان الوزن أكثر فعالية بكثير. فانخفاض وزن الجسم بنسبة 10% يقلل من حاجتك إلى الأدوية بنسبة 50.

قال إن عمليات استبدال الركبة لهشاشة العظام يمكن أن تكون جيدة جدًا، لكنها أكثر تعقيدًا من عمليات استبدال مفصل الورك من حيث الخضوع لها والتعافي منها، لأن مفصل الورك عبارة عن مفاصل كروية، بينما مفصل الركبة عبارة عن مفاصل مفصليّة أكثر تعقيدًا. عرض علينا العديد من صور الأشعة السينية والمسح الضوئي للركبتين، وشرح إجراء جديدًا لاستبدال الركبة يتضمن جعل

المفصل الاصطناعي مطابقًا تمامًا للمفصل الحالي. كانت نتائجه ممتازة، وقللت من مدة بقاء المريض في المستشفى بعد العملية الجراحية، لكنه أكد على أن استبدال الركبة هو الملاذ الأخير للمريض.

بعض الأسئلة التي طُرحت على المتحدثين:

س. ما مدى فائدة الجلوكوزامين؟ ج. هذا دواء يُباع دون وصفة طبية في الصيدليات أو متاجر الأطعمة الصحية. لا توجد أي دراسات تُثبت فعاليته في تخفيف أعراض آلام المفاصل، وهو باهظ الثمن. يُصنع من قشور الجمبري. معظم الأطباء لا يصفونه، ولكن إذا وجد المرضى أنه يُساعدهم، فعليهم الاستمرار في تناوله. تناوله لأنه لم يُثبت أنه يسبب أي ضرر.

س: هل أتحمل الألم أم أتناول الباراسيتامول؟

ج: من المهم تناول مسكنات الألم المضادة للالتهابات مع آلام المفاصل حتى تتمكن من الاستمرار في استخدام مجموعات العضلات. يمكن أن تتدهور العضلات بسرعة كبيرة. لا فائدة من "تأجيل" تخفيف الألم.

يمكن أن يُخفف تسكين الألم والعلاج الطبيعي وإدارة الوزن معًا ألم التهاب المفاصل، وغالبًا ما يُشفى من الأعراض تمامًا.

س: كيف يمكنني الحصول على موعد مع أخصائي العلاج الطبيعي؟

ج: يمكنك إحالة نفسك عبر الموقع الإلكتروني أو الاتصال بهم هاتفيًا. توجد ورقة تحتوي على التفاصيل في مكتب الاستقبال.

انتهى

Bengali Translation:

## VMC PPG ইভেন্টের প্রতিবেদন

বিষয়: জয়েন্ট পেইন – কারণ এবং চিকিৎসা

সময় এবং স্থান: 6.00 বৃহস্পতিবার 5 অক্টোবর 2017, গ্রুপ রুম VMC

বক্তা:

মিঃ সাইমন থম্পসন, কনসালট্যান্ট অর্থোপেডিক সার্জন, চেলসি এবং  
ওয়েস্টমিনস্টার হাসপাতাল

অ্যান্ডো রাসেল ডি বোয়ার, এক্সটেন্ডেড স্কোপ ফিজিওথেরাপিস্ট, হেলথশেয়ার  
লন্ডন

5 অক্টোবর অনুষ্ঠিত জয়েন্ট পেইন বিষয়ক আমাদের সভায় খুব ভালো উপস্থিতি ছিল।

আমরা দুজন বক্তাকে আয়োজন করেছি - মিঃ সাইমন থম্পসন, চেলসি এবং ওয়েস্টমিনস্টার  
হাসপাতালের একজন অর্থোপেডিক

সার্জন যিনি হাঁটু এবং

ক্রীড়া চিকিৎসায় বিশেষজ্ঞ, এবং মিঃ অ্যান্ডো রাসেল ডি বোয়ার যিনি হেলথশেয়ার লন্ডনের একজন  
সিনিয়র

ফিজিওথেরাপিস্ট যারা আমাদের

চমৎকার স্থানীয় NHS ফিজিওথেরাপি পরিষেবা প্রদান করেন।

অ্যান্ডো রাসেল ডি বোয়ার হাঁটু ব্যথা এবং

কারটিলেজ সমস্যা, দুর্ঘটনা এবং ক্রীড়া আঘাত থেকে শুরু করে অস্টিওআর্থ্রাইটিস পর্যন্ত

এর কারণ ব্যাখ্যা করে শুরু করেন,

এবং কেন আমাদের মধ্যে কেউ কেউ এটি অন্যদের চেয়ে খারাপ করে। অস্টিওআর্থ্রাইটিস হলো  
বার্ধক্যের প্রক্রিয়ার অংশ - পাকা চুল এবং জয়েন্টের বলিরেখা। বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমাদের  
সকলের ক্ষেত্রেই এটি কিছুটা হলেও ঘটবে এবং এটি আমাদের জিনের উপর নির্ভর করে যে আমরা  
কতটা তীব্র এবং কোন বয়সে লক্ষণীয় হয়ে উঠি। আমরা আসলে এটি প্রতিরোধ করতে পারি না তবে  
নির্দিষ্ট ব্যায়ামের মাধ্যমে আমরা লক্ষণগুলি উপশম করতে পারি।

আলডো ব্যাখ্যা করেছেন যে পেশী এবং তরুণাস্থি আমাদের শক শোষক।

পেশী আমাদের শরীরের ওজনের ৭০% এবং তরুণাস্থি ৩০% শোষণ করতে পারে। যদি তারা দুর্বল হয়  
তবে বোঝা আমাদের জয়েন্টের উপর পড়ে। আর্থ্রাইটিস ব্যথার কারণ হয়, তবে

কিছু ব্যায়াম করে এবং বিভিন্ন পেশী গোষ্ঠীকে শক্তিশালী করে, আপনি

সময়ের সাথে সাথে আক্রান্ত জয়েন্টকে

সুরক্ষিত এবং সমর্থন করতে পারেন যাতে জয়েন্টটি

আর ব্যথা না করে অথবা অন্তত অনেক কম ব্যথা না করে এবং আপনার জীবনকে এতটা প্রভাবিত  
না করে। আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে তিন মাসের অ্যারোবিক

এবং পেশী ব্যায়াম প্রোগ্রাম সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন যা আপনাকে আপনার

পেশীগুলিকে শক্তিশালী করতে এবং আপনার বাত পরিচালনা করতে সাহায্য করবে, একটি প্রোগ্রাম  
যা পরবর্তীতে

একটি আজীবন অভ্যাসে পরিণত হওয়া উচিত। অ্যালডো আমাদের হেলথশেয়ারের ওয়েবসাইটে  
নিয়ে গেছেন:

<https://healthsharelondon.org.uk> যেখানে জয়েন্টের ব্যথা নিরাময়ের জন্য সেরা ফিজিও ব্যায়ামের  
আরও তথ্য এবং বর্ণনা রয়েছে। যদি আপনি

ব্যথায় ভুগছেন, তাহলে এই ব্যায়ামগুলি খুব অস্বস্তিকর হবে তাই আপনাকে  
প্যারাসিটামল বা নন-স্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি  
আইবুপ্রোফেন বা নেপ্রোক্সেনের মতো ব্যথানাশক ওষুধ বা আক্রান্ত জয়েন্ট ঘষার জন্য  
অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি জেল খাওয়া শুরু করতে হবে (জেলগুলি প্রায়শই হাঁটুতে ভাল কাজ করে)।

আপনার ওজন বেশি হলে, ওজন কমানো হল আপনার আর্থ্রাইটিস পরিচালনার জন্য সবচেয়ে  
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ করা প্রথম

সমস্যাগুলির মধ্যে একটি হওয়া উচিত। হাঁটুর ব্যথার ক্ষেত্রে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ প্রতিটি  
জয়েন্টকে

প্রতিটি পদক্ষেপের সাথে শরীরের ওজনের বোঝা বহন করতে হয়। এই বোঝা

আপনি যখন ধাপে ধাপে নামবেন তখন পাঁচগুণ এবং আপনি যখন দৌড়াবেন বা জগিং করবেন  
তখন নয়গুণ বৃদ্ধি পাবে তাই সঠিক ওজন থাকা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি অতিরিক্ত ওজন হয়  
অথবা

বেঁধে জীবনযাপন করেন তবে আপনার পিঠ, হাঁটু, নিতম্ব এবং গোড়ালিতে ব্যথা হওয়ার সম্ভাবনা আট  
গুণ বেশি। আপনার শক্তি ধরে রাখার জন্য আপনাকে নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে আপনার  
জীবনের একটি অংশ করে তুলতে হবে। প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট ব্যায়ামের জন্য সময় নির্ধারণ  
করুন - সিঁড়ি বেয়ে ওঠা থেকে শুরু করে দোকানে হাঁটা পর্যন্ত - এবং কমপক্ষে ১৫০ মিনিট মাঝারি  
ব্যায়াম (সপ্তাহে ২ দিন x ৭৫ মিনিট), যেমন হাঁটা, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো। আপনি যদি এই  
জীবনযাত্রার পরিবর্তনগুলি করেন তবে আপনি আপনার আর্থ্রাইটিস পরিচালনা করতে পারবেন এবং  
অস্ত্রোপচার এড়াতে পারবেন। সাইমন থম্পসন একটি দুর্দান্ত বক্তৃতা দিয়েছেন এবং মেঝে থেকে  
প্রশ্নগুলির উত্তর দিয়েছেন। তিনি ব্যাখ্যা করেছেন যে অস্ত্রোপচার সর্বদা কলের শেষ পোর্ট, এবং  
অন্যান্য সমস্ত চিকিৎসা ব্যর্থ হলে তাকে রোগীদের রেফার করা হয়েছিল। অস্ত্রোপচারের কথা  
বিবেচনা করার আগে, আপনার প্রথমে যা প্রয়োজন তা হল উপযুক্ত ব্যথার ওষুধ। প্যারাসিটামল এবং  
আইবুপ্রোফেনের মতো ব্যথানাশকগুলি আপনার পেশী শক্তিশালী করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যায়াম  
করতে সাহায্য করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ; এগুলি আপনার ত্রাণকর্তা। অকার্যকর বা অনিশ্চিত  
চিকিৎসাগুলির মধ্যে রয়েছে তীব্র ব্যথানাশক ফোলা হাঁটুর জন্য কীহোল সার্জারি, কার্টিলেজ বৃদ্ধির  
জন্য চিংড়ির খোসা খাওয়া, বৈদ্যুতিক উদ্দীপনা মেশিন এবং কার্টিও-স্টেরয়েড গ্রহণ।  
প্রমাণ দেখায় যে ওজন কমানো অনেক বেশি কার্যকর। ১০% শরীরের ওজন কমালে আপনার  
ওষুধের প্রয়োজন ৫০% কমে যায়।

তিনি বলেন যে অস্টিওআর্থ্রাইটিসের জন্য হাঁটু প্রতিস্থাপন খুবই ভালো হতে পারে কিন্তু  
হিপ রিপ্লেসমেন্টের তুলনায় এগুলো করা এবং আরোগ্য লাভ করা আরও জটিল  
কারণ হিপ হলো বল এবং সকেট জয়েন্ট যেখানে হাঁটু হলো আরও জটিল হিঞ্জ জয়েন্ট। তিনি  
আমাদের হাঁটুর বেশ কয়েকটি এক্স-রে এবং স্ক্যান দেখিয়েছেন  
এবং হাঁটু প্রতিস্থাপনের জন্য একটি নতুন পদ্ধতি ব্যাখ্যা করেছেন যার মধ্যে রয়েছে  
বিদ্যমান জয়েন্টের সাথে নিখুঁতভাবে কৃত্রিম জয়েন্ট তৈরি করা। তার ফলাফল  
চমৎকার হয়েছে এবং

হাসপাতালে

অপারেশন পরবর্তী সময়কাল

কমিয়ে দিয়েছে, তবে তিনি জোর দিয়েছিলেন যে প্রতিস্থাপন রোগীর জন্য শেষ অবলম্বন।

বক্তাদের কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল:

প্রশ্ন। গ্লুকোসামিন কতটা সহায়ক?

উত্তর। এটি এমন একটি ওষুধ যা

ফার্মেসি বা স্বাস্থ্য-খাদ্যের দোকানে কাউন্টার থেকে কেনা যায়।

কোনও গবেষণা থেকে একেবারেই প্রমাণ নেই যে এটি জয়েন্টের ব্যথার লক্ষণগুলি উপশম করতে কাজ করে এবং এটি ব্যবহৃত। এটি চিংড়ির খোসা থেকে তৈরি। বেশিরভাগ জিপি এটি প্রেসক্রাইব করবেন না, তবে যদি রোগীরা এটি সাহায্য করে বলে মনে করেন, তাহলে তাদের চালিয়ে যাওয়া উচিত। এটি গ্রহণ করা যেহেতু এটির কোনও ক্ষতি হয়নি।

প্রশ্ন: আমার কি হেসে ব্যথা সহ্য করা উচিত নাকি প্যারাসিটামল খাওয়া উচিত?

প্রশ্ন: জয়েন্টের ব্যথার জন্য প্রদাহ-বিরোধী ব্যথানাশক গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি পেশী গোষ্ঠী ব্যবহার চালিয়ে যেতে পারেন। পেশীগুলি খুব দ্রুত অবনতি হতে পারে। ব্যথা উপশম 'বন্ধ' রাখার কোনও লাভ নেই।

প্রশ্ন: ব্যথা উপশম, ফিজিওথেরাপি এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ একসাথে আর্থ্রাইটিসের ব্যথা কমাতে পারে এবং প্রায়শই লক্ষণগুলি সম্পূর্ণরূপে নিরাময় করতে পারে।

প্রশ্ন: আমি কীভাবে ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে পারি?

প্রশ্ন: আপনি ওয়েবসাইটের মাধ্যমে নিজেই রেফার করতে পারেন অথবা তাদের টেলিফোন করতে পারেন। রিসেপশনে বিস্তারিত তথ্য সহ একটি স্লিপ রয়েছে।

শেষ



Chinese Translation:

## VMC PPG 活动报告

主题：关节痛 - 原因和治疗

时间和地点：2017 年 10 月 5 日星期四 6:00, VMC 小组会议室

发言人：

Simon Thompson 先生，切尔西和威斯敏斯特医院骨科顾问

Aldo Russell de Boer, Healthshare London 扩展范围物理治疗师

我们于 10 月 5 日举行的关节痛会议出席人数众多。

我们安排了两位发言人 - Simon Thompson 先生，切尔西和威斯敏斯特医院的骨科外科医生，专攻膝盖和运动医学；Aldo Russell de Boer 先生，Healthshare London 的资深物理治疗师之一，提供我们优质的本地 NHS 物理治疗服务。

Aldo Russell de Boer 首先解释了膝盖疼痛和软骨问题的原因，从事故和运动损伤到骨关节炎，以及为什么有些人比其他人更严重。骨关节炎是衰老过程的一部分——白发和关节皱纹。随着年龄的增长，我们所有人都会在某种程度上患上这种疾病，而我们的基因决定了这种疾病的严重程度和在什么年龄出现症状。我们无法真正预防它，但我们可以通过特定的锻炼来缓解症状。

Aldo 解释说，肌肉和软骨是我们的减震器。

肌肉可以吸收我们体重的 70%，软骨可以吸收 30%。如果它们很弱，负荷就会落在我们的关节上。关节炎会引起疼痛，但通过做某些锻炼和加强各种肌肉群，你可以随着时间的推移保护和支撑受影响的关节，这样关节就不再疼痛，或者至少疼痛程度大大降低，不会对你的生活造成太大影响。您的理疗师可以为您提供为期三个月的有氧运动和肌肉锻炼计划，帮助您增强肌肉并控制关节炎，该计划应该成为您终身的习惯。Aldo 向我们介绍了 Healthshare 的网站：<https://healthsharelondon.org.uk>，那里有更多信息和关于缓解关节疼痛的最佳理疗运动的描述。如果您感到疼痛，这些运动会让您感到不舒服，因此您需要开始服用止痛药，如扑热息痛或非甾体抗炎药，如布洛芬或萘普生，或将消炎凝胶涂抹在受影响的关节上（凝胶通常对膝盖更有效）。如果您超重，减肥是控制关节炎最重要的事情，而控制体重应该是首先要解决的问题之一。这对于缓解膝盖疼痛非常重要，因为每个关节在每一步中都必须承受身体重量的负荷。当你走下楼梯时，负荷会增加五倍，而当你跑步或慢跑时，负荷会增加九倍，因此保持合适的体重真的很重要。如果你超重或久坐不动，你患背部、膝盖、臀部和脚踝疼痛的可能性高出八倍。为了保持体力，你需要让定期的体育锻炼成为你生活的一部分。每天安排至少 30 分钟的锻炼时间——从爬楼梯到步行去商店——再加上至少 150 分钟的中等强度运动（每周 2 天 x 75 分钟），如散步、游泳或骑自行车。如果你改变这些生活方式，你将能够控制你的关节炎并避免手术。西蒙·汤普森做了一次精彩的演讲，并回答了现场的提问。他解释说，手术总是最后的手段，当所有其他治疗都失败时，他被转诊给患者。在你考虑手术之前，你首先需要的是合适的止痛药。扑热息痛和布洛芬等止痛药对帮助你进行必要的锻炼以增强肌肉至关重要；他们是你的救星。无效或不确定的治疗方法包括对急性疼痛肿胀膝盖进行锁孔手术、吃虾壳来生长软骨、电刺激机器和服用皮质类固醇。

有证据表明，减肥更有效。体重减少 10% 可减少 50% 的药物需求。

他说，膝关节置换术对骨关节炎患者来说效果很好，但比髋关节置换术更复杂，因为髋关节是球窝关节，而膝盖是更复杂的铰链关节。他向我们展示了几张膝盖的 X 光片和扫描图，并解释了一种新的膝关节置换术，包括使假关节与现有关节完美匹配。他的手术结果非常好，减少了术后住院时间，但他确实强调，置换术是患者的最后手段。

发言者被问到的一些问题：

问：葡萄糖胺有多大帮助？

答：这是一种可以在药店或保健食品店柜台购买的药物。没有任何研究证据表明它能缓解关节疼痛症状，而且价格昂贵。它是由虾壳制成的。大多数全科医生不会开这种药，但如果患者发现它有帮助，那么他们应该继续服用 服用它，因为从未发现它有任何危害。

问：我应该忍住疼痛还是服用扑热息痛？

答：关节疼痛时服用消炎止痛药很重要，这样你才能继续使用肌肉群。肌肉会很快退化。“推迟”止痛没有好处。

止痛、理疗和体重管理可以一起缓解关节炎的疼痛，而且通常可以完全治愈症状。

问：我如何预约理疗师？

答：你可以通过网站自行咨询或给他们打电话。接待处有一张写有详细信息的单子。

结束

French Translation:

## COMPTE RENDU DE L'ÉVÉNEMENT VMC PPG

Thème : DOULEURS ARTICULAIRES – Causes et traitements

Heure et lieu : Jeudi 5 octobre 2017, 18 h, Salle de groupe VMC

Intervenants :

M. Simon Thompson, Chirurgien orthopédiste consultant, Hôpital Chelsea et Westminster

Aldo Russell de Boer, Kinésithérapeute spécialisé, Healthshare

Londres

Notre réunion sur les douleurs articulaires, qui s'est tenue le 5 octobre, a attiré une forte participation.

Nous avons deux intervenants : M. Simon Thompson, chirurgien orthopédiste à l'Hôpital Chelsea et Westminster, spécialisé en médecine du genou et du sport, et M. Aldo Russell de Boer, l'un des kinésithérapeutes seniors de Healthshare Londres, qui assure notre excellent service local de kinésithérapie du NHS.

Aldo Russell de Boer a commencé par expliquer les causes des douleurs au genou et des problèmes cartilagineux, des accidents et blessures sportives à l'arthrose, et pourquoi certains d'entre nous souffrent plus que d'autres. L'arthrose fait partie du processus de vieillissement : cheveux gris et rides articulaires. Elle touche chacun d'entre nous, à des degrés divers, avec l'âge, et nos gènes déterminent la gravité et l'âge des symptômes. On ne peut pas vraiment la prévenir, mais on peut en atténuer les symptômes grâce à des exercices spécifiques.

Aldo explique que les muscles et le cartilage sont nos amortisseurs.

Les muscles peuvent absorber 70 % du poids corporel et le cartilage 30 %. S'ils sont faibles, la charge retombe sur nos articulations. L'arthrite est douloureuse, mais en pratiquant certains exercices et en renforçant différents groupes musculaires, vous pouvez protéger et soutenir l'articulation touchée au fil du temps, de sorte qu'elle ne soit plus douloureuse, ou du moins beaucoup moins douloureuse, et qu'elle affecte moins votre vie. Votre kinésithérapeute peut vous conseiller un programme d'exercices aérobiques et musculaires de trois mois qui vous aidera à renforcer vos muscles et à gérer votre arthrite. Ce programme devrait ensuite devenir une habitude à vie. Aldo nous a orientés vers le site web de Healthshare : <https://healthsharelondon.org.uk>, où vous trouverez plus d'informations et une description des meilleurs exercices de physiothérapie pour soulager les douleurs articulaires. Si vous ressentez de la douleur, ces exercices seront trop inconfortables. Vous devrez donc commencer à prendre des analgésiques comme le paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène ou le naproxène, ou un gel anti-inflammatoire à appliquer sur l'articulation touchée (les gels sont souvent plus efficaces sur les genoux).

Si vous êtes en surpoids, perdre du poids est primordial pour gérer votre arthrite, et le contrôle du poids doit être l'un des premiers points à aborder. C'est essentiel en cas de douleur au genou, car chaque articulation doit supporter le poids du corps à chaque pas. Ce poids est multiplié par cinq lorsque vous descendez un escalier et par neuf lorsque vous courez ou faites du jogging. Il est donc essentiel de maintenir un poids correct. Le risque de souffrir de douleurs au dos, aux genoux, aux hanches et aux chevilles est huit fois plus élevé si vous êtes en surpoids ou si vous avez un mode de vie sédentaire. Pour conserver votre force, vous devez intégrer une activité physique régulière à votre quotidien. Prévoyez au

moins 30 minutes d'exercice par jour – des escaliers aux courses – et au moins 150 minutes d'exercice modéré (2 jours par semaine x 75 minutes), comme la marche, la natation ou le vélo. En adoptant ces changements de mode de vie, vous pourrez gérer votre arthrite et éviter la chirurgie. Simon Thompson a donné une excellente conférence et a répondu aux questions de l'auditoire. Il a expliqué que la chirurgie est toujours la dernière option et qu'on lui a adressé des patients lorsque tous les autres traitements ont échoué. Avant d'envisager une intervention chirurgicale, la première chose à faire est de prendre des analgésiques efficaces. Les analgésiques comme le paracétamol et l'ibuprofène sont essentiels pour vous aider à faire les exercices nécessaires au renforcement musculaire ; ils sont votre sauveur. Parmi les traitements inefficaces ou peu concluants, on trouve la laparoscopie pour un genou douloureux et enflé, la consommation de carapaces de crevettes pour la croissance du cartilage, les appareils d'électrostimulation et la prise de corticoïdes. Il est prouvé que perdre du poids est bien plus efficace. Une perte de poids de 10 % diminue de 50 % le recours aux médicaments.

Il a expliqué que les prothèses de genou pour l'arthrose peuvent être très efficaces, mais qu'elles sont plus complexes à mettre en place et à récupérer que les prothèses de hanche, car les hanches sont des articulations sphériques, tandis que les genoux sont des articulations charnières plus complexes. Il nous a montré plusieurs radiographies et scanners de genoux et nous a expliqué une nouvelle procédure de prothèse de genou consistant à adapter parfaitement la prothèse à l'articulation existante. Ses résultats sont excellents et ont permis de réduire la durée postopératoire d'hospitalisation, mais il a insisté sur le fait qu'une prothèse est le dernier recours pour un patient.

Quelques questions ont été posées aux intervenants :

Q. Quelle est l'utilité de la glucosamine ?

R. C'est un médicament disponible sans ordonnance en pharmacie ou dans les magasins d'aliments naturels. Aucune étude ne prouve qu'il soulage les douleurs articulaires et son prix est élevé. Il est fabriqué à partir de carapaces de crevettes. La plupart des médecins généralistes ne le prescrivent pas, mais si les patients le trouvent efficace, ils devraient continuer. Je le prends, car il n'a jamais été prouvé qu'il était nocif.

Q. Dois-je supporter la douleur ou prendre du paracétamol ?

R. Il est important de prendre des anti-inflammatoires en cas de douleurs articulaires afin de pouvoir continuer à utiliser les groupes musculaires. Les muscles peuvent se détériorer très rapidement. Il n'y a aucun avantage à retarder le soulagement de la douleur.

Le soulagement de la douleur, la physiothérapie et la gestion du poids peuvent ensemble soulager la douleur arthritique et souvent guérir complètement les symptômes.

Q. Comment puis-je obtenir un rendez-vous avec un kinésithérapeute ?

R. Vous pouvez vous inscrire vous-même via le site web ou par téléphone. Un coupon avec les détails est disponible à l'accueil.

FIN

German Translation:

## BERICHT ÜBER DIE VMC PPG-VERANSTALTUNG

Thema: GELENKSCHMERZEN – Ursachen und Behandlung

Zeit und Ort: Donnerstag, 5. Oktober 2017, 18:00 Uhr, Gruppenraum VMC

Referenten:

Herr Simon Thompson, Facharzt für Orthopädie, Chelsea & Westminster Hospital

Aldo Russell de Boer, Physiotherapeut mit erweitertem Tätigkeitsbereich, Healthshare London

Unsere Veranstaltung zum Thema Gelenkschmerzen am 5. Oktober war sehr gut besucht. Wir konnten zwei Referenten gewinnen: Herrn Simon Thompson, Orthopäde am Chelsea & Westminster Hospital mit Spezialisierung auf Knie und Sportmedizin, und Herrn Aldo Russell de Boer, einen der leitenden Physiotherapeuten von Healthshare London, das unseren hervorragenden lokalen NHS-Physiotherapie-Service anbietet.

Aldo Russell de Boer erläuterte zunächst die Ursachen von Knieschmerzen und Knorpelproblemen – von Unfällen und Sportverletzungen bis hin zu Arthrose – und warum manche von uns stärker betroffen sind als andere. Arthrose ist Teil des Alterungsprozesses – sie führt zu grauen Haaren und Faltenbildung in den Gelenken. Wir alle werden mit zunehmendem Alter davon betroffen sein, und es liegt in unseren Genen, wie stark die Krankheit ausgeprägt ist und in welchem Alter sie auftritt. Wir können sie nicht wirklich verhindern, aber wir können die Symptome durch gezielte Übungen lindern. Aldo erklärte, dass Muskeln und Knorpel unsere Stoßdämpfer sind. Muskeln können 70 % unseres Körpergewichts aufnehmen, Knorpel 30 %. Sind sie schwach, lastet die Belastung auf unseren Gelenken. Arthritis verursacht Schmerzen, aber durch bestimmte Übungen und die Stärkung verschiedener Muskelgruppen können Sie das betroffene Gelenk mit der Zeit schützen und unterstützen, sodass es nicht mehr oder zumindest deutlich weniger schmerzt und Ihr Leben nicht mehr so stark beeinträchtigt. Ihr Physiotherapeut kann Ihnen ein dreimonatiges Aerobic- und Muskeltrainingsprogramm empfehlen, das Ihnen hilft, Ihre Muskeln zu stärken und Ihre Arthritis in den Griff zu bekommen – ein Programm, das dann zu einer lebenslangen Gewohnheit werden sollte. Aldo verwies uns auf die Website von Healthshare:

<https://healthsharelondon.org.uk>. Dort finden Sie weitere Informationen und eine Beschreibung der besten Physioübungen gegen Gelenkschmerzen. Bei Schmerzen sind diese Übungen zu unangenehm. Sie sollten daher Schmerzmittel wie Paracetamol oder nichtsteroidale Antirheumatika wie Ibuprofen oder Naproxen einnehmen oder ein entzündungshemmendes Gel zum Einreiben in das betroffene Gelenk verwenden (Gele wirken oft besser bei Knien).

Bei Übergewicht ist Gewichtsabnahme das Wichtigste bei der Behandlung Ihrer Arthritis. Gewichtskontrolle sollte dabei eine der ersten Maßnahmen sein. Dies ist bei Knieschmerzen besonders wichtig, da jedes Gelenk bei jedem Schritt die Belastung des Körpergewichts tragen muss. Diese Belastung erhöht sich beim Treppensteigen um das Fünffache und beim Laufen oder Joggen um das Neunfache. Daher ist das richtige Gewicht entscheidend. Bei Übergewicht oder sitzender Lebensweise ist die Wahrscheinlichkeit von Rücken-, Knie-,

Hüft- und Knöchelschmerzen achtmal höher. Um Ihre Kraft zu erhalten, müssen Sie regelmäßige körperliche Aktivität zu einem Teil Ihres Lebens machen. Planen Sie täglich mindestens 30 Minuten für Bewegung ein – vom Treppensteigen bis zum Einkaufen zu Fuß – und zusätzlich mindestens 150 Minuten moderate Bewegung (zweimal pro Woche à 75 Minuten), zum Beispiel Gehen, Schwimmen oder Radfahren. Mit diesen Lebensstiländerungen können Sie Ihre Arthritis in den Griff bekommen und eine Operation vermeiden. Simon Thompson hielt einen hervorragenden Vortrag und beantwortete Fragen aus dem Publikum. Er erklärte, dass eine Operation immer die letzte Möglichkeit sei und ihm Patienten überwiesen wurden, wenn alle anderen Behandlungen versagt hatten. Bevor Sie eine Operation in Erwägung ziehen, benötigen Sie zunächst gute Schmerzmittel. Schmerzmittel wie Paracetamol und Ibuprofen sind unerlässlich, um die notwendigen Übungen zur Stärkung Ihrer Muskeln durchzuführen; sie sind Ihre Retter. Zu den Behandlungen, die unwirksam oder nicht zielführend waren, zählten eine minimalinvasive Operation bei akuten Schmerzen und geschwollenem Knie, der Verzehr von Garnelenschalen zum Knorpelwachstum, Elektrostimulationsgeräte und die Einnahme von Kortison.

Studien zeigen, dass Gewichtsabnahme weitaus wirksamer ist. Eine Gewichtsreduktion von 10 % reduziert den Medikamentenbedarf um 50 %.

Er sagte, dass Knieprothesen bei Arthrose sehr hilfreich sein können, aber komplexer sind als Hüftprothesen, da Hüften Kugelgelenke sind, Knie hingegen komplexere Scharniergelenke. Er zeigte uns mehrere Röntgenaufnahmen und Scans von Knien und erklärte ein neues Verfahren für Knieprothesen, bei dem die Prothese perfekt an das bestehende Gelenk angepasst wird. Seine Ergebnisse waren ausgezeichnet und haben die postoperative Krankenhausverweildauer verkürzt. Er betonte jedoch, dass eine Prothese die letzte Möglichkeit für einen Patienten sei.

Einige Fragen an die Referenten:

F: Wie hilfreich ist Glucosamin?

A: Dieses Medikament ist rezeptfrei in Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Es gibt keinerlei Studien, die belegen, dass es Gelenkschmerzen lindert, und es ist teuer. Es wird aus Garnelenschalen hergestellt. Die meisten Hausärzte verschreiben es nicht, aber wenn Patienten feststellen, dass es hilft, sollten sie die Einnahme fortsetzen. Es wurde noch nie nachgewiesen, dass es schädlich ist.

F: Soll ich die Schmerzen ertragen oder Paracetamol nehmen?

A: Bei Gelenkschmerzen ist die Einnahme entzündungshemmender Schmerzmittel wichtig, damit die Muskeln weiterhin beansprucht werden können. Die Muskeln können sehr schnell abbauen. Es bringt nichts, die Schmerzlinderung hinauszuzögern.

Schmerzlinderung, Physiotherapie und Gewichtsmanagement können zusammen die Arthritisschmerzen lindern und die Symptome oft vollständig heilen.

F: Wie bekomme ich einen Termin beim Physiotherapeuten?

A: Sie können sich selbst über die Website anmelden oder anrufen. An der Rezeption erhalten Sie einen Zettel mit den Details.

ENDE

## Gujarati Translation:

# VMC PPG ઇવેન્ટનો અહેવાલ

વિષય: સાંધાનો દુખાવો - કારણો અને સારવાર

સમય અને સ્થળ: 6.00 ગુરુવાર 5 ઓક્ટોબર 2017, ગ્રુપ રૂમ VMC

વક્તાઓ:

શ્રી સિમોન થોમ્પસન, કન્સલ્ટન્ટ ઓર્થોપેડિક સર્જન, ચેલ્સિયા અને  
વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ

એલ્ડો રસેલ ડી બોઅર, એક્સટેન્ડેડ સ્કોપ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, હેલ્થશેર  
લંડન

5 ઓક્ટોબરના રોજ યોજાયેલી સાંધાના દુખાવા પરની અમારી બેઠકમાં ખૂબ જ સારી હાજરી મળી હતી.

અમે બે વક્તાઓનું આયોજન કર્યું - શ્રી સિમોન થોમ્પસન, ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલના  
ઓર્થોપેડિક

સર્જન જેઓ ઘૂંટણ અને

સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનમાં નિષ્ણાત છે, અને શ્રી એલ્ડો રસેલ ડી બોઅર જે હેલ્થશેર લંડન માટે કામ કરતા સિનિયર  
ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પૈકીના એક છે જે અમારી

ઉત્તમ સ્થાનિક NHS ફિઝિયોથેરાપી સેવા પૂરી પાડે છે.

એલ્ડો રસેલ ડી બોઅરે ઘૂંટણના દુખાવા અને

કાર્ટિલેજ સમસ્યાઓના કારણો, અકસ્માતો અને રમતગમતની ઇજાઓથી લઈને ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઇટિસ સુધી,  
અને આપણામાંથી કેટલાકને તે અન્ય કરતા વધુ ખરાબ કેમ થાય છે તે સમજાવીને શરૂઆત કરી.

ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઇટિસ એ વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયાનો એક ભાગ છે - સફેદ વાળ અને સાંધાઓની કચલીઓ. તે  
આપણા બધાને અમુક અંશે થશે જેમ જેમ આપણે વૃદ્ધ થઈએ છીએ અને તે આપણા જનીનોમાં છે કે  
આપણે કેટલા ગંભીર અને કઈ ઉંમરે લક્ષણો અનુભવીએ છીએ. આપણે ખરેખર તેને રોકી શકતા નથી પરંતુ  
આપણે ચોક્કસ કસરતો દ્વારા લક્ષણોને દૂર કરી શકીએ છીએ.

એલ્ડોએ સમજાવ્યું કે સ્નાયુઓ અને કોમલાસ્થિ આપણા આઘાત શોષક છે.

સ્નાયુઓ આપણા શરીરના વજનના 70% અને કોમલાસ્થિ 30% શોષી શકે છે. જો તે નબળા હોય તો ભાર  
આપણા સાંધા પર પડે છે. સંધિવાથી દુખાવો થાય છે, પરંતુ ચોક્કસ કસરતો કરીને અને વિવિધ સ્નાયુ જૂથોને  
મજબૂત કરીને, તમે સમય જતાં અસરગ્રસ્ત સાંધાને

સુરક્ષિત અને ટેકો આપી શકો છો જેથી સાંધા

લાંબા સમય સુધી પીડાદાયક ન રહે અથવા ઓછામાં ઓછું ઘણું ઓછું પીડાદાયક ન રહે અને તમારા

જીવનને વધુ અસર ન કરે. તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને ત્રણ મહિનાના એરોબિક

અને સ્નાયુ કસરત કાર્યક્રમ વિશે સલાહ આપી શકે છે જે તમને તમારા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવામાં અને  
તમારા સંધિવાનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરશે, એક કાર્યક્રમ જે પછી

જીવનભરની આદત બની જશે. એલ્ડોએ અમને હેલ્થશેરની વેબસાઇટ પર નિર્દેશિત કર્યા:

<https://healthsharelondon.org.uk> જ્યાં વધુ માહિતી અને સાંધાના દુખાવામાં મદદ કરવા માટે શ્રેષ્ઠ

ફિઝિયો કસરતોનું વર્ણન છે. જો તમને દુખાવો થાય છે, તો આ કસરતો ખૂબ જ અસ્વસ્થતા અનુભવશે તેથી  
તમારે

પેરાસીટામોલ અથવા નોન-સ્ટીરોઇડલ એન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ

આઈબુપ્રોફેન અથવા નેપ્રોક્સેન જેવી પેઇનકિલર્સ લેવાનું શરૂ કરવાની જરૂર છે અથવા અસરગ્રસ્ત સાંધામાં  
ઘસવા માટે બળતરા વિરોધી જેલ (જેલ ઘણીવાર ઘૂંટણ પર વધુ સારી રીતે કામ કરે છે).

જો તમારું વજન વધારે હોય, તો તમારા સંધિવાને નિયંત્રિત કરવામાં વજન ઘટાડવું એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબત છે, અને વજન નિયંત્રણ એ પ્રથમ મુદ્દાઓમાંની એક હોવી જોઈએ. ઘૂંટણના દુખાવામાં આ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે દરેક સાંધાએ દરેક પગલા સાથે શરીરના વજનનો ભાર ઉઠાવવો પડે છે. આ ભાર જ્યારે તમે પગથિયાં નીચે ઉતરો છો ત્યારે પાંચ ગણો અને જ્યારે તમે દોડો છો અથવા દોડો છો ત્યારે નવ ગણો વધે છે તેથી યોગ્ય વજન હોવું ખરેખર મહત્વનું છે. જો તમારું વજન વધારે હોય અથવા બેઠાડું જીવનશૈલી હોય તો તમારા પીઠ, ઘૂંટણ, હિપ અને પગની ઘૂંટીમાં દુખાવો થવાની શક્યતા આઠ ગણી વધુ હોય છે. તમારી શક્તિ જાળવી રાખવા માટે તમારે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિને તમારા જીવનનો એક ભાગ બનાવવાની જરૂર છે. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ કસરત માટે સમયપત્રક બનાવો - સીડી ચઢવાથી લઈને દુકાનો સુધી - વત્તા ઓછામાં ઓછા 150 મિનિટ મધ્યમ કસરત (અઠવાડિયામાં 2 દિવસ x 75 મિનિટ), જેમ કે ચાલવું, તરવું અથવા સાયકલ ચલાવવું. જો તમે આ જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરો છો તો તમે તમારા સંધિવાને નિયંત્રિત કરી શકશો અને શસ્ત્રક્રિયા ટાળી શકશો. સિમોન થોમ્પસને એક ઉત્તમ ભાષણ આપ્યું અને ફ્લોર પરથી પ્રશ્નોના જવાબ આપ્યા. તેમણે સમજાવ્યું કે શસ્ત્રક્રિયા હંમેશા કોલનો છેલ્લો પોર્ટ છે, અને જ્યારે અન્ય બધી સારવાર નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે તેમને દર્દીઓને રેફર કરવામાં આવે છે. શસ્ત્રક્રિયા પર વિચાર કરો તે પહેલાં, તમારે સૌથી પહેલા યોગ્ય પીડા દવાની જરૂર છે. પેરાસીટામોલ અને આઇબુપ્રોફેન જેવી પીડા દવાઓ તમારા સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટે જરૂરી કસરતો કરવામાં મદદ કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે; તે તમારા તારણહાર છે. બિનઅસરકારક અથવા અનિર્ણિત સારવારોમાં તીવ્ર પીડાદાયક સોજાવાળા ઘૂંટણ માટે કીહોલ સર્જરી, કોમલાસ્થિ ઉગાડવા માટે પ્રોન શેલ ખાવા, ઇલેક્ટ્રિકલ સ્ટીમ્યુલેશન મશીનો અને કોર્ટીકોસ્ટેરોઇડ્સ લેવાનો સમાવેશ થાય છે. પુરાવા દર્શાવે છે કે વજન ઘટાડવું વધુ અસરકારક છે. શરીરના વજનમાં ૧૦% ઘટાડો થવાથી દવાની જરૂરિયાત ૫૦% ઓછી થઈ જાય છે.

તેમણે કહ્યું કે ઓસ્ટિઓઆર્થ્રાઇટિસ માટે ઘૂંટણની ફેરબદલી ખૂબ સારી હોઈ શકે છે પરંતુ તેઓ હિપ રિપ્લેસમેન્ટ કરતાં વધુ જટિલ છે કારણ કે હિપ્સ બોલ અને સોકેટ સાંધા છે જ્યારે ઘૂંટણ વધુ જટિલ હિન્જ સાંધા છે. તેમણે અમને ઘૂંટણના ઘણા એક્સ-રે અને સ્કેન બતાવ્યા અને ઘૂંટણની ફેરબદલી માટે એક નવી પ્રક્રિયા સમજાવી જેમાં હાલના સાંધા સાથે સંપૂર્ણ રીતે મેળ ખાતો ફ્રિમ સાંધા બનાવવામાં આવે છે. તેમના પરિણામો ઉત્તમ રહ્યા છે અને હોસ્પિટલમાં પોસ્ટઓપરેટિવ સમય ઘટાડ્યો છે, પરંતુ તેમણે ભાર મૂક્યો કે રિપ્લેસમેન્ટ એ દર્દી માટે છેલ્લો ઉપાય છે.

વક્તાઓને કેટલાક પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા હતા:

પ્ર. ગ્લુકોસામાઇન કેટલું મદદરૂપ છે?

એ. આ એક દવા છે જે ફાર્મસી અથવા હેલ્થ-ફૂડ શોપમાં કાઉન્ટર પર ખરીદી શકાય છે.

કોઈપણ અભ્યાસમાંથી કોઈ પુરાવા નથી કે તે સાંધાના દુખાવાના લક્ષણોને દૂર કરવા માટે કામ કરે છે અને તે મોઢી છે. તે પ્રોન શેલમાંથી બનાવવામાં આવે છે. મોટાભાગના GPs તેને લખી આપશે નહીં, પરંતુ જો દર્દીઓને લાગે કે તે મદદ કરે છે, તો તેઓએ ચાલુ રાખવું જોઈએ. તેને એટલા માટે લેવું કારણ કે તેનાથી ક્યારેય કોઈ નુકસાન થયું નથી.

પ્ર. શું મારે હસવું જોઈએ અને દુખાવો સહન કરવો જોઈએ કે પેરાસીટામોલ લેવું જોઈએ?

પ્ર. સાંધાના દુખાવામાં બળતરા વિરોધી પેઇનકિલર્સ લેવાનું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી તમે સ્નાયુ જૂથોનો ઉપયોગ ચાલુ રાખી શકો. સ્નાયુઓ



ખૂબ જ ઝડપથી બગડી શકે છે. પીડા રાહતને 'બંધ રાખવા'થી કોઈ ફાયદો નથી.

પ્ર. પીડા રાહત, ફિઝિયોથેરાપી અને વજન વ્યવસ્થાપન એકસાથે સંધિવાના દુખાવામાં રાહત આપી શકે છે અને ઘણીવાર વક્ષણોને સંપૂર્ણપણે મટાડી શકે છે.

પ્ર. હું ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ કેવી રીતે મેળવી શકું?

પ્ર., તમે વેબસાઇટ દ્વારા જાતે સંદર્ભ લઈ શકો છો અથવા તેમને ફોન કરી શકો છો. રિસેપ્શન પર વિગતો સાથે એક

સ્વિપ છે.

અંત

## Hebrew Translation:

### VMC PPG דוח של אירוע

נושא: כאבי מפרקים - סיבות וטיפול

VMC זמן ומקום: 6.00 יום חמישי 5 באוקטובר 2017, חדר קבוצות

רמקולים:

מר סיימון תומפסון, יועץ אורטופד מנתח, צ'לסי

בית החולים ווסטמינסטר

Healthshare, אלדו ראסל דה בור, פיזיותרפיסט בהיקף מורחב

לונדון

הפגישה שלנו בנושא כאבי מפרקים שהתקיימה ב-5 באוקטובר הייתה בהשתתפות רבה.

ארגנו שני דוברים - מר סיימון תומפסון, אורטופד

מנתח בבית החולים צ'לסי ווסטמינסטר המתמחה בברכיים ו

רפואת ספורט, ומר אלדו ראסל דה בור שהוא אחד מהבכירים

אשר מספקים את שלנו Healthshare London פיזיותרפיסטים העובדים עבור

NHS. שירות פיזיותרפיה מקומי מעולה של

אלדו ראסל דה בור התחיל בהסבר הסיבות לכאבי ברכיים ו

בעיות סחוס, מתאונות ופציעות ספורט ועד דלקת מפרקים ניוונית

ולמה לחלק מאיתנו זה יותר גרוע מאחרים. דלקת מפרקים ניוונית היא חלק מה

תהליך ההזדקנות - השיער האפור והקמטים של המפרקים. זה הולך

קורה לכולנו במידה מסוימת ככל שאנו מתבגרים וזה בגנים שלנו כמו

עד כמה חמורים ובאיזה גיל אנחנו הופכים לתסמינים. אנחנו לא באמת יכולים

למנוע את זה אבל אנחנו יכולים להקל על התסמינים באמצעות תרגילים ספציפיים

.אלדו הסביר ששרירים וסחוס הם בולמי הזעזועים שלנו

השרירים יכולים לספוג 70% ממשקל הגוף שלנו וסחוס 30%. אם הם

חלשים העומס נופל על המפרקים שלנו. דלקת פרקים גורמת לכאב, אבל על ידי עשייה

תרגילים מסוימים וחיזוק קבוצות שרירים שונות, אתה יכול

להגן ולתמוך במפרק הפגוע לאורך זמן כך שהמפרק לא

יותר כואב או לפחות הרבה פחות כואב ולא משפיע על החיים שלך כך

הרבה. הפיזיותרפיסט שלך יכול ליעץ לך לגבי התעמלות אירוביות של שלושה חודשים

ותוכנית אימוני שרירים שתעזור לך לחזק את שלך

שרירים וניהול דלקת המפרקים שלך, תוכנית שאמורה להפוך

Healthshare: הרגל לכל החיים. אלדו הפנה אותנו לאתר של

שם יש מידע נוסף וא <https://healthsharelondon.org.uk>

תיאור של תרגילי הפיזיולוגיה הטובים ביותר שיעזרו בכאבי מפרקים. אם אתה כן

בכאב, התרגילים האלה יהיו לא נוחים מדי ולכן עליך להתחיל

נטילת משככי כאבים כגון אקמול או נוגדי דלקת לא סטרואידיים

תרופות כגון איבופרופן או נפרוקסן או ג'ל אנטי דלקתי לשפשוף

(לתוך המפרק הפגוע) (ג'לים לרוב עובדים טוב יותר על הברכיים

אם אתם סובלים מעודף משקל, ירידה במשקל היא הדבר החשוב ביותר

בניהול דלקת המפרקים שלך, ושליטה במשקל צריכה להיות אחת הראשונות

בעיות להתמודדות. זה חשוב מאוד בכאבי ברכיים, שכן כל מפרק צריך

לקחת את העומס של משקל הגוף בכל צעד. עומס זה גדל

פי חמישה כשאתה יורד מדרגות ופי תשעה כשאתה רץ או

ריצה אז להיות במשקל הנכון באמת חשוב. אתה פי שמונה יותר

סביר לסבול מכאבי גב, ברכיים, ירכיים וקרסול אם אתה סובל מעודף משקל או

יש סגנון חיים בשיבה. כדי לשמור על כוחך עליך להפוך פעילות גופנית סדירה לחלק מחייך. קבעו לפחות 30 דקות ביום לפעילות גופנית - מ

א לעלות במדרגות להליכה לחנויות - בתוספת של לפחות 150 דקות של פעילות גופנית מתונה (יומיים בשבוע דקות), כגון הליכה, שחייה או רכיבה על אופניים. אם תבצע שינויים אלה באורח החיים תוכל לנהל את 75 דלקת המפרקים שלך ולהימנע מניתוח. סיימון תומפסון נשא הרצאה מצוינת ולקח שאלות מהרצפה. הוא הסביר שניתוח הוא תמיד הנמל האחרון, והוא הופנה למטופלים כאשר כל שאר הטיפולים נכשלו. לפני שאתה שוקל ניתוח, הדבר הראשון שאתה צריך הוא תרופות כאב הגונות. משככי כאבים כמו אקמול ואיבופרופן חיוניים כדי לעזור לך לעשות את התרגילים הדרושים כדי לחזק את השרירים שלך; הם המושיעים שלך. בין הטיפולים שאינם יעילים או לא חד משמעיים היו ניתוח חור מנעול לברך נפוחה כואבת חריפה, אכילת קליפות סרטנים כדי לגדל סחוס, מכונות גירוי חשמלי ונטילת קורטיו-סטרואידים.

עדויות מראות שירידה במשקל היא הרבה יותר יעילה. ירידה של 10% במשקל הגוף מפחיתה את הצורך שלך בתרופות ב-50%.

הוא אמר שתחליפי ברך לאוסטאוארתריטיס יכולים להיות טובים מאוד אבל הם מורכבים יותר מהחלפות ירך לעבור ולהחלים מכיוון שירכיים הן מפרקי כדור ושקע ואילו ברכיים הן יותר מפרקי צירים מורכבים. הוא הראה לנו כמה צילומי רנטגן וסריקות של ברכיים והסבירו נוהל חדש להחלפות ברך הכרוכות בביצוע המפרק התותב מתאים באופן מושלם למפרק הקיים. לתוצאות שלו יש היו מצוינים והפחיתו את משך הזמן שלאחר הניתוח בית חולים, אבל הוא הדגיש שהחלפה היא המוצא האחרון עבור א חולה.

כמה שאלות שנשאלו הדוברים:

ש. עד כמה הגלוקוזאמין מועיל?

ת. זוהי תרופה שניתן לקנות ללא מרשם רופא בתי מרקחת או חנויות מזון בריאות. אין שום הוכחה מ כל מחקר שהוא עובד כדי להקל על סימפטומים של כאבי פרקים וזהו יקר. הוא עשוי מקליפות סרטנים. רוב רופאי המשפחה לא ירשמו את זה, אבל אם המטופלים מוצאים שזה עוזר, אז עליהם להמשיך לוקח את זה כמו שהיה מעולם לא נמצא כגורם נזק.

ש. האם עלי לחייך ולשאת את הכאב או לקחת אקמול?

א חשוב לקחת משככי כאבים אנטי דלקתיים עם כאבי פרקים כך שתוכל להמשיך להשתמש בקבוצות השרירים. השרירים יכולים להתדרדר מהר מאוד. אין שום תועלת ב'השהיית' הקלה בכאב שיכוך כאבים, פיזיותרפיה וניהול משקל יכולים יחד להקל על כאב של דלקת פרקים ולעתים קרובות מרפא את התסמינים לחלוטין.

ש. איך ניתן לקבוע תור לפיזיותרפיסט?

ת, אתה יכול להפנות בעצמך דרך האתר או להתקשר אליהם. יש א חלק עם הפרטים בקבלה.

פוף

Hindi Translation:

## वीएमसी पीपीजी इवेंट की रिपोर्ट

विषय: जोड़ों का दर्द - कारण और उपचार

समय और स्थान: 6.00 बजे गुरुवार 5 अक्टूबर 2017, ग्रुप रूम वीएमसी

वक्ता:

श्री साइमन थॉम्पसन, कंसल्टेंट ऑर्थोपेडिक सर्जन, चेल्सी और वेस्टमिंस्टर अस्पताल

एल्डो रसेल डी बोअर, विस्तारित स्कोप फिजियोथेरेपिस्ट, हेल्थशेयर लंदन

5 अक्टूबर को जोड़ों के दर्द पर हमारी बैठक में बहुत अच्छी उपस्थिति रही।

हमने दो वक्ताओं का आयोजन किया - श्री साइमन थॉम्पसन, चेल्सी और वेस्टमिंस्टर अस्पताल में एक ऑर्थोपेडिक सर्जन जो घुटनों और खेल चिकित्सा में विशेषज्ञ हैं, और श्री एल्डो रसेल डी बोअर जो हेल्थशेयर लंदन के लिए काम करने वाले वरिष्ठ फिजियोथेरेपिस्टों में से एक हैं जो हमारी उत्कृष्ट स्थानीय एनएचएस फिजियोथेरेपी सेवा प्रदान करते हैं।

एल्डो रसेल डी बोअर ने घुटनों के दर्द और उपास्थि की समस्याओं के कारणों को समझाते हुए शुरुआत की, दुर्घटनाओं और खेल चोटों से लेकर ऑस्टियोआर्थराइटिस तक,

और क्यों हममें से कुछ लोगों को यह दूसरों की तुलना में अधिक गंभीर होता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस उम्र बढ़ने की प्रक्रिया का हिस्सा है - बालों का सफ़ेद होना और जोड़ों पर झुर्रियाँ पड़ना। यह हम सभी के साथ उम्र बढ़ने के साथ कुछ हद तक होता है और यह हमारे जीन में होता है कि हम कितने गंभीर हैं और किस उम्र में लक्षण प्रकट होते हैं। हम वास्तव में इसे रोक नहीं सकते हैं लेकिन हम विशिष्ट व्यायाम के माध्यम से लक्षणों को कम कर सकते हैं। एल्डो ने बताया कि मांसपेशियाँ और उपास्थि हमारे आघात अवशोषक हैं। मांसपेशियाँ हमारे शरीर के वजन का 70% और उपास्थि 30% अवशोषित कर सकती हैं। यदि वे कमजोर हैं तो भार हमारे जोड़ों पर पड़ता है। गठिया दर्द का कारण बनता है, लेकिन कुछ व्यायाम करके और विभिन्न मांसपेशी समूहों को मजबूत करके, आप समय के साथ प्रभावित जोड़ की रक्षा और समर्थन कर सकते हैं ताकि जोड़ अब दर्दनाक न हो या कम से कम बहुत कम दर्दनाक हो और आपके जीवन को इतना प्रभावित न करे। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको तीन महीने के एरोबिक और मांसपेशी व्यायाम कार्यक्रम की सलाह दे सकता है जो आपकी मांसपेशियों को मजबूत करने और गठिया को प्रबंधित करने में आपकी मदद करेगा, एक ऐसा कार्यक्रम जो फिर एक आजीवन आदत बन जाना चाहिए। एल्डो ने हमें हेल्थशेयर की वेबसाइट पर निर्देशित किया: <https://healthsharelondon.org.uk> जहाँ जोड़ों के दर्द से निपटने के लिए सबसे अच्छी फिजियो एक्सरसाइज़ के बारे में ज़्यादा जानकारी और विवरण है। अगर आपको दर्द है, तो ये एक्सरसाइज़ बहुत असुविधाजनक होंगी, इसलिए आपको पैरासिटामोल जैसी दर्द निवारक दवाएँ या इबुप्रोफेन या नेप्रोक्सन जैसी नॉन स्टेरॉयडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएँ या प्रभावित जोड़ पर रगड़ने के लिए एंटी-इंफ्लेमेटरी जेल लेना शुरू करना होगा (जेल अक्सर घुटनों पर बेहतर काम करते हैं)। अगर आपका वज़न ज़्यादा है, तो गठिया को नियंत्रित करने के लिए वज़न कम करना सबसे ज़रूरी है और वज़न को नियंत्रित करना सबसे पहले ध्यान में रखना चाहिए। घुटने के दर्द में यह बहुत ज़रूरी है क्योंकि हर जोड़ को हर कदम पर शरीर के वज़न का भार उठाना पड़ता है। जब आप सीढ़ियाँ चढ़ते हैं तो यह भार पाँच गुना बढ़ जाता है और जब आप दौड़ते या जॉगिंग करते हैं तो नौ गुना बढ़ जाता है, इसलिए सही वज़न होना बहुत ज़रूरी है। अगर आपका वज़न ज़्यादा है या आपकी जीवनशैली गतिहीन है, तो आपको पीठ, घुटने, कूल्हे और टखने में दर्द होने की संभावना आठ गुना ज़्यादा है। अपनी ताकत बनाए रखने के लिए आपको नियमित शारीरिक गतिविधि को अपने जीवन का हिस्सा बनाना होगा। प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम के लिए निर्धारित करें - सीढ़ियाँ चढ़ने से लेकर दुकानों तक पैदल चलने तक - साथ ही कम से कम 150 मिनट मध्यम व्यायाम (सप्ताह में 2 दिन x 75 मिनट), जैसे कि पैदल चलना, तैरना या साइकिल चलाना। यदि आप ये जीवनशैली में बदलाव करते हैं तो आप अपने गठिया को नियंत्रित कर पाएंगे और सर्जरी से बच पाएंगे। साइमन थॉम्पसन ने एक बेहतरीन व्याख्यान दिया और दर्शकों के सवालों के जवाब दिए। उन्होंने बताया कि सर्जरी हमेशा अंतिम उपाय होती है, और जब सभी अन्य उपचार विफल हो जाते हैं तो उन्हें रोगियों के पास भेजा जाता है। सर्जरी पर विचार करने से पहले, आपको सबसे पहले अच्छी दर्द निवारक दवा की आवश्यकता होती है। पैरासिटामोल और इबुप्रोफेन जैसी दर्द निवारक दवाएँ आपकी मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए आवश्यक व्यायाम करने में आपकी मदद करने के लिए

महत्वपूर्ण हैं; वे आपके रक्षक हैं। अप्रभावी या अनिर्णायक उपचारों में तीव्र दर्दनाक सूजन वाले घुटने के लिए कीहोल सर्जरी, कार्टिलेज को विकसित करने के लिए झींगा के छिलके खाना, विद्युत उत्तेजना मशीनें और कॉर्टियो-स्टेरॉयड लेना शामिल हैं। साक्ष्य बताते हैं कि वजन कम करना कहीं अधिक प्रभावी है। शरीर के वजन में 10% की कमी से दवा की ज़रूरत 50% कम हो जाती है। उन्होंने कहा कि ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए घुटने के प्रतिस्थापन बहुत अच्छे हो सकते हैं, लेकिन वे हिप प्रतिस्थापन की तुलना में ज़्यादा जटिल हैं क्योंकि कूल्हे बॉल और सॉकेट जोड़ हैं जबकि घुटने ज़्यादा जटिल हिंज जोड़ हैं। उन्होंने हमें घुटनों के कई एक्स-रे और स्कैन दिखाए और घुटने के प्रतिस्थापन के लिए एक नई प्रक्रिया के बारे में बताया जिसमें मौजूदा जोड़ से पूरी तरह मेल खाने वाला कृत्रिम जोड़ बनाना शामिल है। उनके परिणाम बहुत अच्छे रहे हैं और अस्पताल में ऑपरेशन के बाद के समय में कमी आई है, लेकिन उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि प्रतिस्थापन एक मरीज़ के लिए अंतिम उपाय है। वक्ताओं से कुछ सवाल पूछे गए: प्रश्न: ग्लूकोसामाइन कितना मददगार है? उत्तर: यह एक दवा है जिसे फ़ार्मेशियों या स्वास्थ्य-खाद्य दुकानों में काउंटर पर खरीदा जा सकता है। किसी भी अध्ययन से इस बात का कोई सबूत नहीं मिला है कि यह जोड़ों के दर्द के लक्षणों को कम करने में कारगर है और यह महंगी भी है। इसे झींगे के छिलकों से बनाया जाता है। अधिकांश GP इसे नहीं लिखेंगे, लेकिन यदि रोगियों को इससे मदद मिलती है, तो उन्हें इसे जारी रखना चाहिए इसे लेना कभी भी कोई नुकसान नहीं पहुंचाता है।

प्रश्न: क्या मुझे दर्द सहते हुए मुस्कुराना चाहिए या पैरासिटामोल लेना चाहिए?

उत्तर: जोड़ों के दर्द के लिए एंटी-इंफ्लेमेटरी दर्द निवारक लेना महत्वपूर्ण है ताकि आप मांसपेशी समूहों का उपयोग करना जारी रख सकें। मांसपेशियाँ बहुत जल्दी खराब हो सकती हैं। दर्द निवारक को 'रोककर' रखने से कोई लाभ नहीं है।

दर्द निवारक, फिजियोथेरेपी और वजन प्रबंधन एक साथ गठिया के दर्द को कम कर सकते हैं और अक्सर लक्षणों को पूरी तरह से ठीक कर सकते हैं।

प्रश्न: मैं फिजियोथेरेपिस्ट से कैसे अपॉइंटमेंट ले सकता हूँ?

उत्तर: आप वेबसाइट के माध्यम से खुद को रेफर कर सकते हैं या उन्हें फोन कर सकते हैं। रिसेप्शन पर विवरण के साथ एक पर्ची है।

समाप्त

Italian Translation:

## RELAZIONE DELL'EVENTO VMC PPG

Argomento: DOLORE ARTICOLARE - Cause e trattamenti

Ora e luogo: 6.00 giovedì 5 ottobre 2017, Group Room VMC

Relatori:

Sig. Simon Thompson, chirurgo ortopedico consulente, Chelsea & Westminster Hospital

Aldo Russell de Boer, fisioterapista ad ampio spettro, Healthshare

Londra

Il nostro incontro sul dolore articolare tenutosi il 5 ottobre è stato molto partecipato.

Abbiamo organizzato due relatori: il sig. Simon Thompson, chirurgo ortopedico presso il Chelsea and Westminster Hospital specializzato in ginocchia e

medicina sportiva, e il sig. Aldo Russell de Boer, uno dei fisioterapisti senior che lavorano per Healthshare London e che forniscono il nostro

eccellente servizio di fisioterapia NHS locale.

Aldo Russell de Boer ha iniziato spiegando le cause del dolore al ginocchio e dei

problemi alla cartilagine, dagli incidenti e infortuni sportivi all'osteoartrite,

e perché alcuni di noi ne soffrono più di altri. L'osteoartrite fa parte del

processo di invecchiamento: i capelli grigi e le rughe delle articolazioni. Capiterà a tutti noi in

una certa misura man mano che invecchiamo ed è nei nostri geni che

determinano la gravità e l'età in cui diventiamo sintomatici. Non possiamo

prevenirla, ma possiamo alleviare i sintomi attraverso esercizi specifici.

Aldo ha spiegato che muscoli e cartilagine sono i nostri ammortizzatori.

I muscoli possono assorbire il 70% del nostro peso corporeo e la cartilagine il 30%. Se

sono deboli, il carico ricade sulle nostre articolazioni. L'artrite provoca dolore, ma facendo

certi esercizi e rafforzando vari gruppi muscolari, puoi

proteggere e sostenere l'articolazione interessata nel tempo in modo che non sia più

dolorosa o almeno molto meno dolorosa e non influenzi così tanto la tua vita. Il tuo

fisioterapista può consigliarti un programma di esercizi aerobici e muscolari di tre mesi che ti aiuterà a rafforzare i tuoi

muscoli e gestire l'artrite, un programma che dovrebbe quindi diventare

un'abitudine per tutta la vita. Aldo ci ha indirizzati al sito web di Healthshare:

<https://healthsharelondon.org.uk> dove sono disponibili maggiori informazioni e una

descrizione dei migliori esercizi di fisioterapia per alleviare il dolore alle articolazioni. Se hai

dolore, questi esercizi saranno troppo scomodi, quindi devi iniziare

ad assumere antidolorifici come il paracetamolo o farmaci antinfiammatori non steroidei come

ibuprofene o naprossene o un gel antinfiammatorio da spalmare

sull'articolazione interessata (i gel spesso funzionano meglio sulle ginocchia).

Se sei in sovrappeso, perdere peso è la cosa più importante

nella gestione dell'artrite e il controllo del peso dovrebbe essere uno dei primi

problemi da affrontare. Questo è molto importante nel dolore al ginocchio poiché ogni articolazione deve

supportare il carico del peso corporeo a ogni passo. Questo carico aumenta

di cinque volte quando scendi una rampa di scale e di nove volte quando corri o fai jogging,

quindi avere il peso corretto è davvero importante. Hai otto volte più probabilità di soffrire di

dolori alla schiena, al ginocchio, all'anca e alla caviglia se sei in sovrappeso o hai uno stile di vita sedentario. Per mantenere la tua forza, devi fare regolarmente attività fisica. Programma almeno 30 minuti al giorno per fare esercizio, dal salire le scale al camminare per andare a fare la spesa, più almeno 150 minuti di esercizio moderato (2 giorni a settimana x 75 minuti), come camminare, nuotare o andare in bicicletta. Se apporti questi cambiamenti allo stile di vita, sarai in grado di gestire la tua artrite ed evitare l'intervento chirurgico. Simon Thompson ha tenuto un discorso eccellente e ha risposto alle domande del pubblico. Ha spiegato che l'intervento chirurgico è sempre l'ultimo porto di scalo e che ha indirizzato i pazienti quando tutti gli altri trattamenti hanno fallito. Prima di prendere in considerazione l'intervento chirurgico, la prima cosa di cui hai bisogno è un farmaco antidolorifico decente. Antidolorifici come il paracetamolo e l'ibuprofene sono essenziali per aiutarti a fare gli esercizi necessari per rafforzare i muscoli; sono la tua salvezza. Tra i trattamenti inefficaci o inconcludenti figurano la chirurgia laparoscopica per un ginocchio gonfio e doloroso, il consumo di gusci di gamberi per far crescere la cartilagine, macchine per la stimolazione elettrica e l'assunzione di corticosteroidi.

Le prove dimostrano che perdere peso è molto più efficace. Una riduzione del 10% del peso corporeo riduce del 50% la necessità di farmaci.

Ha affermato che le protesi del ginocchio per l'osteoartrite possono essere molto buone, ma sono più complesse da sottoporsi e da cui riprendersi rispetto alle protesi dell'anca, perché le anche sono articolazioni a sfera e cavità, mentre le ginocchia sono articolazioni a cerniera più complesse. Ci ha mostrato diverse radiografie e scansioni delle ginocchia e ha spiegato una nuova procedura per le protesi del ginocchio che prevede la realizzazione di

un'articolazione protesica che si adatta perfettamente all'articolazione esistente. I suoi risultati sono

stati eccellenti e hanno ridotto la durata post-operatoria in ospedale, ma ha sottolineato che una sostituzione è l'ultima risorsa per un paziente.

Alcune domande poste ai relatori:

D. Quanto è utile la glucosamina? A. Questo è un farmaco che può essere acquistato senza ricetta in

farmacia o nei negozi di alimenti biologici. Non ci sono assolutamente prove da

alcuni studi che agisca per alleviare i sintomi del dolore alle articolazioni ed è

costoso. È fatto con gusci di gamberi. La maggior parte dei medici di base non lo prescrive, ma

se i pazienti lo trovano utile, allora dovrebbero continuare assumendolo perché non è mai stato dimostrato che faccia male.

D. Dovrei sorridere e sopportare il dolore o prendere il paracetamolo?

R. È importante assumere antidolorifici antinfiammatori con il dolore alle articolazioni in modo

da poter continuare a usare i gruppi muscolari. I muscoli possono

deteriorarsi molto rapidamente. Non c'è alcun beneficio nel "trattenere" il sollievo dal dolore.

Il sollievo dal dolore, la fisioterapia e la gestione del peso possono insieme alleviare il dolore dell'artrite e spesso curare completamente i sintomi.

D. Come posso ottenere un appuntamento con il fisioterapista?

R. Puoi fare riferimento autonomamente tramite il sito Web o chiamarlo. C'è un modulo con i dettagli alla reception.

FINE





Kurdish Translation:

## RAPORA BÛYERÊ VMC PPG

Mijar: ÊŞA HEVBERÊ – Sedem û Dermankirin

Dem û Cih: 6.00 Pêncşem 5 Cotmeh 2017, Group Room VMC

Axaftvan:

Birêz Simon Thompson, Şêwirmendê Orthopedic Surgeon, Chelsea & Nexweşxaneyê Westminster

Aldo Russell de Boer, Fîzyoterapîstê Berfirehkirî, Healthshare London

Civîna me ya der barê êşa movikan de ku di 5'ê Cotmehê de pêk hat, pir baş beşdar bû.

Me du axaftvan organîze kir - Birêz Simon Thompson, ortopedîk surgeon li Nexweşxaneyê Chelsea û Westminster pispor li çokan û bijîjka werzîşê, û birêz Aldo Russell de Boer ku yek ji pîr e fîzyoterapîstên ku ji bo Healthshare London dixebitin ku me peyda dikin karûbarê fîzototerapî ya NHS ya herêmî ya hêja.

Aldo Russell de Boer dest bi ravekirina sedemên êşa çok û pîrsgirêkên kartilage, ji qeza û birînên werzîşê heya osteoarthritis, û çima hin ji me ji yê din xerabtir dibin. Osteoarthritis beşek e pêvajoya pîrbûnê - porê gewr û girêkên movikan. Ew diçe Her ku em mezin dibin heta radeyekê bi me hemûyan re dibe û ew di genên me de jî heye em çiqasî giran û di kîjan temenê de dibin semptomatîk. Em bi rastî nikarin pêşî lê bigirin lê em dikarin bi temrînên taybetî nîşanan sivik bikin.

Aldo diyar kir ku masûlk û kartilaj şokê me ne.

Masûlk dikarin %70 giraniya laşê me û kartilage jî %30 bigrin. Ger ew qels in bar dikeve ser milên me. Arthritis dibe sedema êşê, lê bi kirin hin temrîn û xurtkirina komên cûda yê masûlkeyê, hûn dikarin parastin û piştgirîkirina movika bandorkirî bi demê re da ku hevgirtin tune be dirêjtir bi êş an bi kêmanî pir kêmtir bi êş û bandorê li jiyana we nake pir. Fîzyoterapîstê we dikare ji we re li ser aerobic sê mehan şîret bike û bernameya werzîşê ya masûlkeyê ku dê ji we re bibe alîkar ku hûn xwe xurt bikin masûlkeyan û gewriya xwe birêve bibin, bernameyek ku wê hingê divê bibe adeta heyatî. Aldo me rê da malpera Healthshare:

<https://healthsharelondon.org.uk> ku bêtir agahdarî û a

danasîna temrînên fizîkî yê çêtirîn ku ji êşa movikan re bibe alîkar. Eger tu yî di êşê de, ev temrîn dê pir nerehet bin ji ber vê yekê hûn hewce ne ku dest pê bikin dermanên êşkêş ên wekî Paracetamol an antî-înflamatuarên ne-steroidî digirin dermanên wekî Ibuprofen an Naproxen an jelê dijî-înflamatuar ji bo paqijkirinê nav movika bandorkirî (gel bi gelemperî li ser çokan çêtir dixebitin).

Heke hûn giran in, windakirina giraniya yekane ya herî girîng e di birêvebirina gewriya xwe de, û kontrolkirina giraniyê divê yek ji yekem be pîrsgirêkên ku werin çareser kirin. Ev di êşa çokê de pir girîng e ji ber ku her movik pêdivî ye bi her gavê barê giraniya laş bigire. Ev bar zêde dibe pênc qat gava ku hûn ji firrîna gavan dadikevin xwarê û neh qat gava hûn direvin an jog ji ber vê yekê giraniya rast bi rastî girîng e. Hûn heşt qat zêdetir in îhtîmal e ku hûn êşa piştê, çok, hip û lingê we bikişîne heke hûn zêde kîlo bin an jî

şêwaza jiyana rûniştî heye. Ji bo ku hûn hêza xwe biparêzin, hûn hewce ne ku çalakiya laşî ya birêkûpêk bikin beşek ji jiyana xwe. Bi kêmanî 30 hûrdeman rojê ji bo werzîşê - ji ji bo meşa ber bi dikanan bi derenceyan hilkişin - bi kêmî ve 150 hûrdeman werzîşa nerm (heftê 2 rojên x 75 hûrdem), wek meşîn, avjenî an bisiklêtê. Ger hûn van guhertinên şêwaza jiyânê bikin hûn ê karibin gewriya xwe birêve bibin û ji emeliyatê dûr bikevin. Simon Thompson axaftineke hêja kir û pirs ji axavtinê girtin. Wî rave kir ku neştergerî her gav xala dawîn e, û ew nexweş dihatin şandin dema ku hemî dermankirinên din têk çûn. Berî ku hûn neştergeriyê bifikirin, yekem tiştê ku hûn hewce ne dermanê êşê yê maqûl e. Painkillers wek Paracetamol û Ibuprofen girîng in ku ji we re bibin alîkar ku hûn temrînên pêwîst bikin da ku masûlkeyên xwe xurt bikin; ew rizgarkerên te ne. Di nav dermankirinên ku bêbandor an bêencam in de hatine navnîş kirin emeliyata keyholê ya ji bo çokek werimî ya akût, xwarina kelûpelên qirikê.

kartilage, makîneyên stimulasîona elektrîkê û girtina kortîso-steroidan mezin bikin. Delîl nîşan didin ku windakirina giran pir bi bandortir e. Kêmbûna 10% di giraniya laş de hewcedariya we ya derman ji sedî 50 kêm dike.

Wî got ku veguheztina çokan ji bo osteoarthritis dikare pir baş be lê ew ji veguheztinên hipê tevlihevtir in ku werin derbas kirin û sax kirin ji ber ku hip girêkên top û soketê ne lê çokan zêdetir in movik hinge tevlihev. Wî gelek rontgen û dîmenên çokan nîşanî me dan û pêvajoyek nû ji bo veguheztina çokên ku tê de çêdibe rave kir movika protez bi tevheva heyî bi temamî li hev dike. Encamên wî hene xweş bû û dirêjahiya dema piştî-operasyonê di nav de kêmkirina nexweşxaneyê, lê wî tekez kir ku veguheztin çareya dawîn e ji bo a nexweş.

Çend pirs ji axaftvanan hatin kirin:

Q. Glucosamine çiqas alîkar e?

A. Ev dermanek e ku dikare li ser dermanxaneyê were kirin dermanxane an dikanên xwarinên tenduristiyê. Bi rastî tu delîl ji her lêkolînek ku ew ji bo kêmkirina nîşanên êşa movikan dixebite û ew e biha. Ew ji keriyên dewaran tê çêkirin. Pir doktorên doktor wê wê nenivîsin, lê heke nexweş bibînin ku ew arîkar e, wê hingê divê ew berdewam bikin wek xwe digire qet nehatiye dîtin ku tu zirarê bike.

Pirs. Divê ez bi ken û êşê ragirim an Parasetamol bixwim?

A. Girîng e ku bi êşa movikan re dermanên dijî-înflamatuar werin girtin ji ber vê yekê ku hûn dikarin karanîna komên masûlkan berdewam bikin. Masûlk dikarin pir zû xirab dibin. Ti feydeya 'ragirkirina' rehetkirina êşê tune.

Kêmkirina êşê, fîzyoterapî û birêvebirina giraniyê bi hev re dikarin wê hêsan bikin êşa gewrîtê û bi gelemperî nîşanan bi tevahî derman dike.

Q. ez çawa dikarin bi fîzyoterapîstê re randevûyekê bistînim?

A, Hûn dikarin xwe bi navgîniya malperê vegerînin an bi wan re têlefone bikin. a heye slip bi hûragahiyên li resepsiyonê.

DAWÎ

Polish Translation:

## RAPORT Z WYDARZENIA VMC PPG

Temat: BÓL STAWÓW – Przyczyny i leczenie

Czas i miejsce: 6.00 czwartek 5 października 2017 r., sala grupowa VMC

Prelegenci:

Pan Simon Thompson, konsultant chirurg ortopeda, Chelsea & Westminster Hospital

Aldo Russell de Boer, fizjoterapeuta o rozszerzonym zakresie, Healthshare London

Nasze spotkanie na temat bólu stawów, które odbyło się 5 października, cieszyło się bardzo dużą frekwencją.

Zorganizowaliśmy dwóch prelegentów - pana Simona Thompsona, chirurga ortopedycznego w Chelsea and Westminster Hospital, specjalizującego się w leczeniu kolan i medycynie sportowej, oraz pana Aldo Russella de Boera, który jest jednym ze starszych fizjoterapeutów pracujących dla Healthshare London, którzy zapewniają naszą doskonałą lokalną usługę fizjoterapii NHS.

Aldo Russell de Boer zaczął od wyjaśnienia przyczyn bólu kolana i problemów z chrząstką, od wypadków i urazów sportowych po chorobę zwyrodnieniową stawów,

i dlaczego niektórzy z nas odczuwają to gorzej niż inni. Choroba zwyrodnieniowa stawów jest częścią

procesu starzenia się – siwe włosy i zmarszczki stawów. Będzie się ona dotyczyć każdego z nas w pewnym stopniu, gdy się starzejemy, a to, jak poważna i w jakim wieku pojawiają się u nas objawy, jest w naszych genach. Nie możemy jej naprawić

zapobiec, ale możemy złagodzić objawy poprzez określone ćwiczenia.

Aldo wyjaśnił, że mięśnie i chrząstka są naszymi amortyzatorami.

Mięśnie mogą pochłonąć 70% masy naszego ciała, a chrząstka 30%. Jeśli są słabe, obciążenie spada na nasze stawy. Choroba zwyrodnieniowa stawów powoduje ból, ale wykonując

pewne ćwiczenia i wzmacniając różne grupy mięśni, możesz chronić i wspierać dotknięty staw z czasem, dzięki czemu staw nie będzie już bolesny lub przynajmniej znacznie mniej bolesny i nie będzie tak bardzo wpływał na twoje życie. Twój fizjoterapeuta może doradzić Ci trzymiesięczny program ćwiczeń aerobowych i mięśniowych, który pomoże Ci wzmocnić mięśnie i radzić sobie z zapaleniem stawów. Program ten powinien stać się nawykiem na całe życie. Aldo skierował nas na stronę internetową Healthshare:

<https://healthsharelondon.org.uk>, gdzie znajdziesz więcej informacji i opis najlepszych ćwiczeń fizjoterapeutycznych pomagających w bólu stawów. Jeśli odczuwasz

ból, te ćwiczenia będą zbyt niewygodne, więc musisz zacząć przyjmować środki przeciwbólowe, takie jak paracetamol lub niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen lub naproksen, lub żel przeciwzapalny do wcierania w dotknięty staw (żele często działają lepiej na kolana).

Jeśli masz nadwagę, utrata wagi jest najważniejszą rzeczą

w radzeniu sobie z zapaleniem stawów, a kontrola wagi powinna być jedną z pierwszych rzeczy, z którymi należy się zmierzyć. Jest to bardzo ważne w przypadku bólu kolana, ponieważ każdy staw musi przenosić ciężar ciała przy każdym kroku. To obciążenie zwiększa się pięciokrotnie, gdy schodzisz po schodach i dziewięciokrotnie, gdy biegasz lub biegasz, więc prawidłowa waga naprawdę ma znaczenie. Osiem razy bardziej prawdopodobne jest, że będziesz cierpieć na ból pleców, kolan, bioder i kostek, jeśli masz nadwagę lub prowadzisz siedzący tryb życia. Aby zachować siłę, musisz uczynić regularną aktywność fizyczną częścią swojego życia. Zaplanuj co najmniej 30 minut dziennie na ćwiczenia – od wchodzenia po schodach po spacer do sklepów – plus co najmniej 150 minut umiarkowanych ćwiczeń (2 dni w tygodniu x 75 minut), takich jak spacer, pływanie lub jazda na rowerze. Jeśli wprowadzisz te zmiany w stylu życia, będziesz w stanie poradzić sobie z zapaleniem stawów i uniknąć operacji. Simon Thompson wygłosił doskonałe przemówienie i odpowiadał na pytania z sali. Wyjaśnił, że operacja jest zawsze ostatnią deską ratunku i kierował pacjentów, gdy wszystkie inne metody leczenia zawiodły. Zanim rozważysz operację, pierwszą rzeczą, której potrzebujesz, są przyzwoite leki przeciwbólowe. Środki przeciwbólowe, takie jak paracetamol i ibuprofen, są niezbędne, aby pomóc Ci wykonywać niezbędne ćwiczenia wzmacniające mięśnie; są twoimi wybawcami. Wśród nieskutecznych lub niejednoznacznych metod leczenia wymieniono operację przez dziurkę od klucza w przypadku ostrego, bolesnego, opuchniętego kolana, jedzenie skorup krewetek w celu rozrostu chrząstki, urządzenia do stymulacji elektrycznej i przyjmowanie kortykosteroidów. Dowody pokazują, że utrata wagi jest o wiele skuteczniejsza. 10% spadek masy ciała zmniejsza zapotrzebowanie na leki o 50%.

Powiedział, że wymiana stawu kolanowego w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów może być bardzo dobra, ale jest bardziej skomplikowana niż wymiana stawu biodrowego w zakresie przechodzenia i rekonwalescencji, ponieważ stawy biodrowe to stawy kuliste, podczas gdy kolana to bardziej skomplikowane stawy zawiasowe. Pokazał nam kilka zdjęć rentgenowskich i skanów kolan i wyjaśnił nową procedurę wymiany stawu kolanowego polegającą na dopasowaniu protezy stawu idealnie do istniejącego stawu. Jego wyniki były doskonałe i skróciły czas pobytu w szpitalu po operacji, ale podkreślił, że wymiana jest ostatecznością dla pacjenta.

Oto kilka pytań, które zadano prelegentom:

P. Jak pomocna jest glukozamina?

A. To lek, który można kupić bez recepty w aptekach lub sklepach ze zdrową żywnością. Nie ma absolutnie żadnych dowodów z żadnych badań, że łagodzi objawy bólu stawów i jest drogi. Jest wytwarzany z pancerzy krewetek. Większość lekarzy rodzinnych nie przepisze go, ale jeśli pacjenci stwierdzą, że pomaga, powinni kontynuować biorąc go, ponieważ nigdy nie stwierdzono, że wyrządza jakąkolwiek szkodę.

P. Czy powinienem się uśmiechać i znosić ból, czy brać paracetamol?

O. Ważne jest, aby przyjmować przeciwzapalne leki przeciwbólowe na ból stawów, aby można było nadal używać grup mięśni. Mięśnie mogą bardzo szybko się pogarszać. Nie ma korzyści z „wstrzymywania” się od łagodzenia bólu.

Łagodzenie bólu, fizjoterapia i kontrola masy ciała mogą razem złagodzić ból stawów i często całkowicie wyleczyć objawy.

P. jak mogę umówić się na wizytę u fizjoterapeuty?

O. Możesz zgłosić się sam za pośrednictwem strony internetowej lub zadzwonić do nich. W recepcji znajduje się

kartka ze szczegółami.

KONIEC

Portuguese Translation:

## RELATÓRIO DO EVENTO VMC PPG

Tópico: DOR NAS ARTICULAÇÕES – Causas e Tratamentos

Hora e Local: 6h00, quinta-feira, 5 de outubro de 2017, Sala de Grupo VMC

Palestrantes:

Sr. Simon Thompson, Cirurgião Ortopédico Consultor, Chelsea & Westminster Hospital

Aldo Russell de Boer, Fisioterapeuta de Escopo Estendido, Healthshare Londres

Nossa reunião sobre dor nas articulações realizada em 5 de outubro teve grande participação.

Organizamos dois palestrantes - Sr. Simon Thompson, um cirurgião ortopédico do Chelsea and Westminster Hospital especializado em joelhos e medicina esportiva, e Sr. Aldo Russell de Boer, que é um dos fisioterapeutas sênior que trabalha para o Healthshare London que fornece nosso excelente serviço local de fisioterapia do NHS.

Aldo Russell de Boer começou explicando as causas da dor no joelho e problemas de cartilagem, de acidentes e lesões esportivas a osteoartrite, e por que alguns de nós têm pior do que outros. A osteoartrite faz parte do processo de envelhecimento – os cabelos grisalhos e as rugas das articulações. Ela vai acontecer com todos nós em algum grau à medida que envelhecemos e está em nossos genes

quão grave e em que idade nos tornamos sintomáticos. Não podemos realmente prevenir, mas podemos aliviar os sintomas por meio de exercícios específicos.

Aldo explicou que músculos e cartilagens são nossos amortecedores.

Os músculos podem absorver 70% do nosso peso corporal e cartilagem 30%. Se eles estiverem fracos, a carga recai sobre nossas articulações. A artrite causa dor, mas ao fazer certos exercícios e fortalecer vários grupos musculares, você pode proteger e dar suporte à articulação afetada ao longo do tempo para que a articulação não seja

mais dolorosa ou pelo menos muito menos dolorosa e não afete tanto sua vida.

Seu fisioterapeuta pode aconselhá-lo sobre um programa de exercícios aeróbicos e musculares de três meses que o ajudará a fortalecer seus

músculos e controlar sua artrite, um programa que deve se tornar um hábito para toda a vida. Aldo nos direcionou para o site da Healthshare:

<https://healthsharelondon.org.uk> onde há mais informações e uma descrição dos melhores exercícios de fisioterapia para ajudar com dores nas articulações.

Se você estiver

com dor, esses exercícios serão muito desconfortáveis, então você precisa começar a tomar analgésicos como Paracetamol ou anti-inflamatórios não esteroides como Ibuprofeno ou Naproxeno ou um gel anti-inflamatório para esfregar na articulação afetada (géis geralmente funcionam melhor nos joelhos).

Se você está acima do peso, perder peso é a coisa mais importante no controle da artrite, e o controle de peso deve ser uma das primeiras

questões a serem enfrentadas. Isso é muito importante na dor no joelho, pois cada articulação tem que suportar a carga do peso corporal a cada passo. Essa carga aumenta cinco vezes quando você desce um lance de escadas e nove vezes quando você corre ou faz jogging, então estar com o peso correto realmente importa. Você tem oito vezes mais probabilidade de sofrer dores nas costas, joelhos, quadris e tornozelos se estiver acima do peso ou tiver um estilo de vida sedentário. Para manter sua força, você precisa fazer atividade física regular parte de sua vida. Programe pelo menos 30 minutos por dia para exercícios – de subir escadas a caminhar até as lojas – mais pelo menos 150 minutos de exercícios moderados (2 dias por semana x 75 minutos), como caminhar, nadar ou andar de bicicleta. Se você fizer essas mudanças no estilo de vida, poderá controlar sua artrite e evitar cirurgias. Simon Thompson deu uma excelente palestra e respondeu a perguntas do público. Ele explicou que a cirurgia é sempre o último recurso, e ele encaminhou pacientes quando todos os outros tratamentos falharam. Antes de considerar a cirurgia, a primeira coisa que você precisa é de um analgésico decente. Analgésicos como Paracetamol e Ibuprofeno são vitais para ajudá-lo a fazer os exercícios necessários para fortalecer seus músculos; eles são seus salvadores. Listados entre os tratamentos que são ineficazes ou inconclusivos estavam a cirurgia por buraco de fechadura para um joelho inchado e doloroso agudo, comer cascas de camarão para crescer cartilagem, máquinas de estimulação elétrica e tomar corticoides. As evidências mostram que perder peso é muito mais eficaz. Uma redução de 10% no peso corporal diminui sua necessidade de medicação em 50%. Ele disse que as substituições de joelho para osteoartrite podem ser muito boas, mas elas são mais complexas do que as substituições de quadril para passar e se recuperar porque os quadris são articulações esféricas, enquanto os joelhos são articulações de dobradiça mais complexas. Ele nos mostrou vários raios X e exames de joelhos e explicou um novo procedimento para substituições de joelho envolvendo fazer a articulação protética combinar perfeitamente com a articulação existente. Seus resultados foram excelentes e reduziram o tempo pós-operatório no hospital, mas ele enfatizou que uma substituição é o último recurso para um paciente.

Algumas perguntas feitas aos palestrantes:

P. Quão útil é a glucosamina?

R. Este é um medicamento que pode ser comprado sem receita em farmácias ou lojas de alimentos saudáveis. Não há absolutamente nenhuma evidência de nenhum estudo de que ele funcione para aliviar os sintomas de dor nas articulações e é caro. É feito de cascas de camarão. A maioria dos médicos de família não irá prescrever, mas se os pacientes acharem que ajuda, então eles devem continuar tomando-o, pois nunca foi descoberto que ele faz mal algum.

P. Devo sorrir e suportar a dor ou tomar Paracetamol?

R. É importante tomar analgésicos anti-inflamatórios com dor nas articulações para que você possa continuar a usar os grupos musculares. Os músculos podem se deteriorar muito rapidamente. Não há benefício em "adiar" o alívio da dor. O alívio da dor, a fisioterapia e o controle de peso podem, juntos, aliviar a

dor da artrite e, muitas vezes, curar os sintomas completamente.

P. como posso marcar uma consulta com o fisioterapeuta?

R. Você pode se autoindicar pelo site ou ligar para eles. Há um recibo com os detalhes na recepção.

FIM



Punjabi Translation:

## VMC PPG ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

ਵਿਸ਼ਾ: ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ – ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ: 6.00 ਵੀਰਵਾਰ 5 ਅਕਤੂਬਰ 2017, ਗਰੁੱਪ ਰੂਮ VMC

ਬੁਲਾਰੇ:

ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਸਾਈਮਨ ਥੌਮਸਨ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਸਰਜਨ, ਚੇਲਸੀ ਅਤੇ  
ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ

ਐਲਡੇ ਰਸਲ ਡੀ ਬੋਅਰ, ਐਕਸਟੈਂਡਡ ਸਕੋਪ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਹੈਲਥਸ਼ੇਅਰ  
ਲੰਡਨ

5 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਮੀਟਿੰਗ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਹੀ।

ਅਸੀਂ ਦੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ - ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਸਾਈਮਨ ਥੌਮਸਨ, ਚੇਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇੱਕ  
ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ

ਸਰਜਨ ਜੋ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਐਲਡੇ ਰਸਲ ਡੀ ਬੋਅਰ ਜੋ ਹੈਲਥਸ਼ੇਅਰ ਲੰਡਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ  
ਸੀਨੀਅਰ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ

ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਥਾਨਕ NHS ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਲਡੇ ਰਸਲ ਡੀ ਬੋਅਰ ਨੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ

ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਾਈਟਿਸ ਤੱਕ,

ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਉਂ ਮਾੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਗਠੀਏ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ - ਸਲੇਟੀ ਵਾਲ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੱਦ

ਤੱਕ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਿਸ ਉਮਰ

ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਛਣਾਂ

ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਐਲਡੇ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਾਸਥੀ ਸਾਡੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 70% ਅਤੇ ਉਪਾਸਥੀ 30% ਨੂੰ ਸੋਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਤਾਂ

ਭਾਰ ਸਾਡੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜ ਹੁਣ ਦਰਦਨਾਕ

ਨਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਨਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡਾ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਐਰੋਬਿਕ

ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਫਿਰ

ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਲਡੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਹੈਲਥਸ਼ੇਅਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ:

<https://healthsharelondon.org.uk> ਜਿੱਥੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ

ਵਧੀਆ ਫਿਜ਼ੀਓ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋਣਗੀਆਂ ਇਸ

ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਰਗੜਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਜੈੱਲ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਜੈੱਲ ਅਕਸਰ

ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਉਡਾਣ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੌੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੌਂ ਗੁਣਾ ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਠ, ਗੋਡੇ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਤਹਿ ਕਰੋ - ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਰਨ ਤੱਕ - ਨਾਲ ਹੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ x 75 ਮਿੰਟ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋਗੇ। ਸਾਈਮਨ ਬੋਮਸਨ ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ। ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਖਰੀ ਕਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਵਧੀਆ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ; ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਹਨ। ਬੇਅਸਰ ਜਾਂ ਨਿਰਣਾਇਕ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਦਰਦਨਾਕ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਲਈ ਕੀਹੋਲ ਸਰਜਰੀ, ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਝੀਂਗੇ ਦੇ ਸ਼ੈੱਲ ਖਾਣਾ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਸਟੀਮੂਲੇਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਕੋ-ਸਟੀਰੋਇਡ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 10% ਦੀ ਕਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ 50% ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਓਸਟੀਓਆਰਥਾਈਟਿਸ ਲਈ ਗੋਡੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਮਰ ਬਦਲਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਲੋਂ ਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਕਟ ਜੋੜ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੋਡੇ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਜੋੜ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਦਿਖਾਏ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਜੋੜ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਜੋੜ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ

ਹਸਪਤਾਲ

ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਸਮਾਂ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇੱਕ ਬਦਲੀ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਹੈ।

ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਨ:

ਸ. ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਕਿੰਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ?

ਏ. ਇਹ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ

ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ

ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਝੀਂਗੇ ਦੇ ਸ਼ੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਪੀ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਗੇ, ਪਰ

ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਸਾੜ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨੂੰ 'ਰੋਕਣ' ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇਕੱਠੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਖੁਦ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਲਿੱਪ ਹੈ।

ਅੰਤ

Russian Translation:

## ОТЧЕТ О СОБЫТИИ VMC PPG

Тема: БОЛЬ В СУСТАВАХ — причины и лечение

Время и место: 6.00 четверг 5 октября 2017 г., групповая комната VMC

Спикеры:

Г-н Саймон Томпсон, консультант-ортопед, больница Chelsea & Westminster

Альдо Рассел де Бур, физиотерапевт расширенного профиля, Healthshare

Лондон

Наша встреча по боли в суставах, состоявшаяся 5 октября, собрала очень много участников.

Мы организовали двух спикеров — г-на Саймона Томпсона, ортопеда в больнице Chelsea and Westminster, специализирующегося на коленях и спортивной медицине, и г-на Альдо Рассела де Бура, который является одним из старших

физиотерапевтов, работающих в Healthshare London, которые предоставляют наши превосходные местные физиотерапевтические услуги NHS.

Альдо Рассел де Бур начал с объяснения причин боли в колене и проблем с хрящом, от несчастных случаев и спортивных травм до остеоартрита, и почему у некоторых из нас это проявляется сильнее, чем у других. Остеоартрит является частью

процесса старения — седые волосы и морщины суставов. Он будет

случаться со всеми нами в той или иной степени по мере того, как мы становимся старше, и в наших генах заложено,

насколько серьезными и в каком возрасте у нас станут симптомы. Мы не можем на самом деле

предотвратить это, но мы можем облегчить симптомы с помощью определенных упражнений.

Альдо объяснил, что мышцы и хрящи являются нашими амортизаторами.

Мышцы могут поглощать 70% веса нашего тела, а хрящ — 30%. Если они

слабые, нагрузка ложится на наши суставы. Артрит вызывает боль, но, выполняя определенные упражнения и укрепляя различные группы мышц, вы можете защищать и поддерживать пораженный сустав с течением времени, так что сустав больше не будет

болезненным или, по крайней мере, гораздо менее болезненным и не будет так сильно влиять на вашу жизнь. Ваш физиотерапевт может посоветовать вам трехмесячную программу аэробных и мышечных упражнений, которая поможет вам укрепить мышцы и справиться с артритом, программу, которая затем должна стать пожизненной привычкой. Альдо направил нас на сайт Healthshare:

<https://healthsharelondon.org.uk>, где есть дополнительная информация и описание лучших физиоупражнений, помогающих при болях в суставах. Если вы испытываете

боль, эти упражнения будут слишком неудобны, поэтому вам нужно начать принимать обезболивающие, такие как Парацетамол, или нестероидные противовоспалительные

препараты, такие как Ибупрофен или Напроксен, или противовоспалительный гель для втирания

в пораженный сустав (гели часто лучше действуют на колени).

Если у вас избыточный вес, потеря веса является самой важной вещью в управлении артритом, и контроль веса должен быть одной из первых проблем, которые нужно решить. Это очень важно при болях в коленях, поскольку каждый сустав должен

нести нагрузку веса тела с каждым шагом. Эта нагрузка увеличивается в пять раз, когда вы спускаетесь по лестнице, и в девять раз, когда вы бежите или бегаете трусцой, поэтому правильный вес действительно важен. У вас в восемь раз больше шансов

страдать от болей в спине, коленях, бедрах и лодыжках, если у вас избыточный вес или

сидячий образ жизни. Чтобы поддерживать свою силу, вам нужно сделать регулярную физическую активность частью своей жизни. Запланируйте не менее 30 минут в день для упражнений — от подъема по лестнице до похода в магазин — плюс не менее 150 минут умеренных упражнений (2 дня в неделю по 75 минут), таких как ходьба, плавание или езда на велосипеде. Если вы внесете эти изменения в образ жизни, вы сможете контролировать свой артрит и избежать операции. Саймон Томпсон выступил с отличной речью и ответил на вопросы из зала. Он объяснил, что операция всегда является последним портом захода, и к нему направляли пациентов, когда все другие методы лечения не дали результата. Прежде чем рассматривать операцию, первое, что вам нужно, — это хорошие обезболивающие. Обезболивающие, такие как парацетамол и ибупрофен, жизненно важны для того, чтобы помочь вам выполнять необходимые упражнения для укрепления мышц; они ваши спасители. Среди неэффективных или неокончательных методов лечения были перечислены: хирургия замочной скважины для острого болезненного опухшего колена, употребление в пищу панцирей креветок для выращивания хрящей, электростимуляционные аппараты и прием кортикостероидов.

Доказательства показывают, что потеря веса гораздо эффективнее. Снижение веса на 10% снижает потребность в лекарствах на 50%.

Он сказал, что замена коленного сустава при остеоартрите может быть очень хорошей, но

она сложнее, чем замена тазобедренного сустава, в плане прохождения и восстановления,

потому что бедра представляют собой шаровидные суставы, тогда как колени представляют собой более

сложные шарнирные суставы. Он показал нам несколько рентгеновских снимков и сканов колен

и объяснил новую процедуру замены коленного сустава, включающую изготовление протезного сустава, идеально соответствующего существующему суставу. Его результаты

были превосходными и сократили послеоперационную продолжительность пребывания в больнице, но он подчеркнул, что замена является последним средством для пациента.

Некоторые вопросы, которые задали докладчикам:

В. Насколько полезен глюкозамин?

О. Это лекарство, которое можно купить без рецепта в аптеках или магазинах здорового питания. Нет абсолютно никаких доказательств из никаких исследований, что оно помогает облегчить симптомы боли в суставах, и оно дорогое. Его делают из панцирей креветок. Большинство врачей общей практики не будут его назначать, но

если пациентам это помогает, то им следует продолжать принимать его, поскольку никогда не было обнаружено, что он приносит какой-либо вред.

В. Мне следует смириться и терпеть боль или принять парацетамол?

О. Важно принимать противовоспалительные обезболивающие при болях в суставах, чтобы вы могли продолжать использовать группы мышц. Мышцы могут очень быстро разрушаться. Нет никакой пользы в «откладывании» снятия боли.

Снятие боли, физиотерапия и контроль веса могут вместе облегчить боль при артрите и часто полностью вылечить симптомы.

В. Как мне записаться на прием к физиотерапевту?

О. Вы можете самостоятельно обратиться через веб-сайт или позвонить им. На стойке регистрации есть листок с подробностями.

КОНЕЦ

## Somali Translation:

# WARBIXINTA DHACDADA VMC PPG

Mawduuca: XANUUNKA WADAJIRKA AH - Sababaha iyo Daaweynta

Waqtiga iyo Goobta: 6.00 Khamiista 5 Oktoobar 2017, Qolka Kooxda VMC

Ku hadlaayasha:

Mr Simon Thompson, La-taliyaha Qalliinka Lafaha, Chelsea & Isbitaalka Westminster

Aldo Russell de Boer, Fiisyooterabiga baaxadda leh, Healthshare London

Kulankeena ku saabsan xanuunka kala goysyada ee la qabtay 5-tii Oktoobar wuxuu ahaa mid aad u wanaagsan.

Waxaan qabanqaabinay laba qof oo ku hadla - Mr Simon Thompson, oo ah dhakhtar lafaha ah

dhakhtarka qalliinka ee Chelsea iyo Westminster Hospital oo ku takhasusay jilbaha iyo daawada isboortiga, iyo Mr Aldo Russell de Boer oo ka mid ah kuwa sare Dhakhaatiirta jimicsiga jirka oo u shaqeeya Healthshare London kuwaas oo bixiya annaga Adeegga fiisyooterbiyada NHS ee deegaanka aad u fiican.

Aldo Russell de Boer ayaa ku bilaabay sharaxaada sababaha jilibka xanuunka iyo dhibaatooyinka carjawda, shilalka iyo dhaawacyada isboortiga ilaa osteoarthritis, iyo sababta qaarkeen ay uga sii daraan kuwa kale. Osteoarthritis waa qayb ka mid ah habka gabowga - timaha cawl iyo laalaabkii kala goysyada. Waxay u socotaa dhammaanteen nagu dhaca ilaa heer markii aan sii weynaano waxayna ku jirtaa hidde-sideyaashayada sida

ilaa inta ay daran tahay iyo da'dee ayaynu noqonaynaa calaamado. Ma awoodno runtii ka hortag laakiin waxaan ku yarayn karnaa calaamadaha iyadoo la adeegsanayo jimicsiyo gaar ah.

Aldo wuxuu sharaxay in murqaha iyo carjawda ay yihiin kuwa shoogga noo nuuga. Muruqyadu waxay nuugi karaan 70% miisaanka jidhkeena iyo carjawda 30%. Hadday waa daciif rarka ayaa ku dhaca kala goysyadayada. Arthritis wuxuu keenaa xanuun, laakiin wuxuu sameeyaa

jimicsiyada qaarkood iyo xoojinta kooxaha murqaha ee kala duwan, waad awoodaa Ilaali oo taageer kala-goyska ay saamaysay muddo ka dib si wadajirku u noqdo maya xanuun dheer ama ugu yaraan xanuun yar oo aan saamayn ku yeelan noloshaada sidaas badan. Takhtarkaaga jimicsiga ayaa kugula talin kara aerobic saddex bilood ah iyo barnaamijka jimicsiga murqaha kaas oo kaa caawin doona inaad xoojiso murqaha oo maamul arthritis-kaaga, barnaamij markaas noqon doona caado nolosha oo dhan ah. Aldo ayaa nagu jiheeyay mareegaha Healthshare: <https://healthsharelondon.org.uk> halkaas oo ay ka jirto macluumaad dheeraad ah iyo a sharraxaadda jimicsiga jimicsiga ugu fiican si ay uga caawiyaan xanuunka kala goysyada. Hadii aad tahay

xanuunka, jimicsiyadani waxay noqon doonaan kuwo aan raaxo lahayn marka waxaad u baahan tahay inaad bilowdo

qaadashada xanuun baabiiyaha sida Paracetamol ama non steroidal anti-inflammatory Daawooyinka sida Ibuprofen ama Naproxen ama jel ka-hortagga bararka si loo xogo

galay kala-goysyada ay saameysay (gelyada inta badan waxay si fiican u shaqeeyaan jilbaha).

Haddii aad cayilan tahay, miisaanku waa waxa kaliya ee ugu muhiimsan marka aad maaraynayso arthritis-kaaga, iyo xakamaynta miisaanku waa inay noqotaa mid ka mid ah kuwa ugu horreeya arrimaha wax ka qabashada. Tani aad ayey muhiim ugu tahay xanuunka jilibka maadaama kalagoys kastaa uu leeyahay Qaado culayska miisaanka jidhka tallaabo kasta. Culayskan ayaa kordha shan jeer markaad soo degto duullimaad jaranjaro ah iyo sagaal laab markaad ordo ama orod markaa miisaanka saxda ah waa muhiim. Adigu sideed jeer ayaad ka badan tahay waxay u badan tahay inuu ku xanuunsado dhabarka, jilibka, sinta iyo anqawga xanuun haddii aad buuran tahay ama lahaado qaab nololeed fadhiid ah. Si aad u sii wadato xooggaaga waxaad u baahan tahay inaad ka dhigto jimicsiga joogtada ah qayb nololshaada ka mid ah. Jadwal u samee ugu yaraan 30 daqiiqo maalintii jimicsiga - laga bilaabo jaranjarada u socoshada dukaamada - oo lagu daray ugu yaraan 150 daqiiqo jimicsi dhexdhexaad ah (2 maalmood usbuucii x 75 daqiiqo), sida socodka, dabaasha ama baaskiil wadida. Haddii aad samayso isbeddelladan hab-nololeedka ah waxaad awoodi doontaa inaad maareyso arthritis-kaaga oo aad iska ilaaliso qalliinka. Simon Thompson waxa uu bixiyay hadal aad u wanaagsan oo su'aalo ka qaatay dabaqa. Waxa uu sharaxay in qalliinku uu yahay mar kasta oo ugu dambeeya ee la soo wacayo, waxaana loo diri jiray bukaanada marka dhammaan daawaynta kale ay fashilmaan. Kahor intaadan tixgelinin qalliinka, waxa ugu horreeya ee aad u baahan tahay waa dawo xanuun oo hufan. Kaniiniyada sida Paracetamol iyo Ibuprofen ayaa muhiim u ah inay kaa caawiyaan inaad sameyso jimicsiga lagama maarmaanka ah si aad u xoojiso muruqyadaada; Iyagu waa badbaadiyayaashaada. Waxaa lagu taxay daawaynta aan wixtarka lahayn ama aan dhammays lahayn waxaa ka mid ahaa qalliinka daloolka furaha ee jilibka barar ba'an oo xanuun badan, cunista qolof prawn ilaa koraan carjawda, mishiinnada kicinta korontada iyo qaadashada cortio-steroids. Cadaymaha ayaa muujinaya in miisaan dhimista ay aad waxtar u leedahay. Hoos u dhaca 10% ee miisaanka jidhka ayaa hoos u dhigaya baahidaada daawada 50%. Waxa uu sheegay in beddelka jilibka ee osteoarthritis uu noqon karo mid aad u wanaagsan laakiin way ka adag yihiin beddelka misigta si loo maro loona soo kabsado sababtoo ah miskaha waa kubad iyo goysyada godka halka jilbaha ay badan yihiin kala-goysyada cirifka adag. Wuxuu na tusay dhowr raajo iyo sawiro jilbo ah oo sharaxay hab cusub oo loogu talagalay beddelka jilibka ee ku lug leh samaynta kala-goyska prosthetic oo u dhigma wadajirka jira si qumman. Natiijadiisu waxay leedahay aad u wanaagsan oo hoos u dhigay muddada qalliinka kadib isbitaalka, laakiin wuxuu ku nuuxnuuxsaday in beddelka uu yahay habka ugu dambeeya ee a bukaan. Su'aalaha qaar ayaa la weydiiyay dadkii hadlay: S. Sidee bay u caawinaysaa glucosamine? A. Kani waa dawo laga iibsaa karo miiska miiska farmasiyada ama dukaamada cuntada-caafimaadka. Dhab ahaantii ma jiraan wax caddayn ah oo ka yimid



Daraasad kasta oo ay ka shaqeyso si loo yareeyo calaamadaha xanuunka kala goysyada waana

qaali ah. Waxa laga sameeyay qolof prawn ah. Inta badan GP-yadu ma qori doonaan, laakiin

Haddii bukaanku u arko inay caawinayso, markaa waa inay sii wadaan u qaadan sida ay leedahay

waligiis laguma helin in uu wax yeelo.

Q. Miyaan dhoola cadeeyaa oo aan xanuunka dulqaataa ama ma qaataa Paracetamol?

A. Waa muhiim in la qaato xanuunka baabi'iyaha bararka ee leh kalagoysyada xanuunka sidaas darteed

in aad sii wadi karto isticmaalka kooxaha murqaha. Muruqyadu way awoodaan

si degdeg ah u xumaada. Wax faa'iido ah kuma jirto 'joojinta' xanuunka dhimista.

Xanuun ka joojinta, daaweynta jirdhiska iyo maareynta miisaanka ayaa si wadajir ah u fududeyn kara

xanuunka arthritis-ka oo inta badan si buuxda u daaweeya calaamadaha.

S. Sideen ku heli karaa ballan dhakhtarka jimicsiga?

J, Adigu waad iska tixraaci kartaa mareegaha ama waxaad wici kartaa iyaga. Waxaa jira a lasoco tafaasiisha goobta soo dhawaynta.

DHAMAAD

Spanish Translation:

## INFORME DEL EVENTO PPG DE VMC

Tema: DOLOR ARTICULAR: Causas y tratamientos

Hora y lugar: Jueves 5 de octubre de 2017, 18:00 h, Sala de grupos de VMC

Ponentes:

Sr. Simon Thompson, Cirujano Ortopédico Consultor, Hospital Chelsea & Westminster

Aldo Russell de Boer, Fisioterapeuta de Alcance Extendido, Healthshare Londres

Nuestra reunión sobre dolor articular, celebrada el 5 de octubre, tuvo una muy buena asistencia.

Organizamos a dos ponentes: el Sr. Simon Thompson, cirujano ortopédico del Hospital Chelsea & Westminster, especializado en rodillas y medicina deportiva, y el Sr. Aldo Russell de Boer, uno de los fisioterapeutas senior de Healthshare Londres, que presta nuestro excelente servicio local de fisioterapia del NHS.

Aldo Russell de Boer comenzó explicando las causas del dolor de rodilla y los problemas de cartílago, desde accidentes y lesiones deportivas hasta osteoartritis, y por qué algunos lo padecen más que otros. La osteoartritis forma parte del proceso de envejecimiento: la aparición de canas y arrugas en las articulaciones. Nos afecta a todos en cierta medida a medida que envejecemos, y la gravedad y la edad a la que presentamos los síntomas están en nuestros genes. No podemos prevenirla, pero sí podemos aliviar los síntomas mediante ejercicios específicos.

Aldo explicó que los músculos y el cartílago son nuestros amortiguadores.

Los músculos pueden absorber el 70 % de nuestro peso corporal y el cartílago el 30 %. Si están débiles, la carga recae sobre las articulaciones. La artritis causa dolor, pero al realizar ciertos ejercicios y fortalecer varios grupos musculares, se puede proteger y fortalecer la articulación afectada con el tiempo para que deje de doler o, al menos, duela mucho menos y no afecte tanto a la vida. Su fisioterapeuta puede recomendarle un programa de ejercicios aeróbicos y musculares de tres meses que le ayudará a fortalecer los músculos y controlar la artritis; un programa que debería convertirse en un hábito para toda la vida. Aldo nos dirigió al sitio web de Healthshare: <https://healthsharelondon.org.uk>, donde encontrará más información y una descripción de los mejores ejercicios de fisioterapia para aliviar el dolor articular. Si siente dolor, estos ejercicios le resultarán demasiado incómodos, por lo que deberá empezar a tomar analgésicos como paracetamol o antiinflamatorios no esteroideos como ibuprofeno o naproxeno, o un gel antiinflamatorio para frotar en la articulación afectada (los geles suelen ser más efectivos en las rodillas).

Si tiene sobrepeso, bajar de peso es lo más importante para controlar la artritis, y el control del peso debería ser uno de los primeros aspectos a abordar. Esto es muy importante en el caso del dolor de rodilla, ya que cada articulación debe soportar el peso corporal con cada paso. Esta carga se quintuplica al bajar escaleras y se multiplica por nueve al correr o trotar, por lo que mantener el peso adecuado es fundamental. Tiene ocho veces más probabilidades de sufrir dolor de espalda, rodilla, cadera y tobillo si tiene sobrepeso o lleva un estilo de vida sedentario. Para mantenerte fuerte, necesitas incorporar la actividad física regular a tu vida. Programa al menos 30 minutos diarios de ejercicio, desde subir escaleras hasta ir de compras caminando, además de al menos 150 minutos de ejercicio moderado (2 días a la semana x 75 minutos), como caminar, nadar o montar en bicicleta. Si haces estos cambios en tu estilo de vida, podrás controlar tu artritis y evitar la cirugía. Simon Thompson

dio una excelente charla y respondió preguntas. Explicó que la cirugía siempre es la última opción y que le derivaban pacientes cuando todos los demás tratamientos habían fallado. Antes de considerar la cirugía, lo primero que necesitas es un buen analgésico. Los analgésicos como el paracetamol y el ibuprofeno son vitales para ayudarte a realizar los ejercicios necesarios para fortalecer los músculos; son tu salvación. Entre los tratamientos ineficaces o no concluyentes se encuentran la cirugía laparoscópica para una rodilla inflamada y dolorosa aguda, comer cáscaras de gambas para desarrollar cartílago, las máquinas de estimulación eléctrica y el uso de corticoesteroides.

La evidencia demuestra que perder peso es mucho más efectivo. Una disminución del 10% en el peso corporal disminuye la necesidad de medicación en un 50%.

Comentó que las prótesis de rodilla para la osteoartritis pueden ser muy eficaces, pero son más complejas de someterse y recuperar que las prótesis de cadera, ya que las caderas son articulaciones enartrosis, mientras que las rodillas son articulaciones de bisagra más complejas. Nos mostró varias radiografías y escáneres de rodillas y explicó un nuevo procedimiento para las prótesis de rodilla que consiste en adaptar la articulación protésica a la perfección a la articulación existente. Sus resultados han sido excelentes y han reducido el tiempo postoperatorio en el hospital, pero enfatizó que una prótesis es el último recurso para el paciente.

Algunas preguntas que se les hicieron a los ponentes:

P: ¿Qué tan útil es la glucosamina?

R: Este es un medicamento que se puede comprar sin receta en farmacias o tiendas de alimentos naturales. No hay ninguna evidencia en ningún estudio de que funcione para aliviar los síntomas del dolor articular y es caro. Se elabora a partir de cáscaras de camarones. La mayoría de los médicos de cabecera no lo recetan, pero si los pacientes encuentran que les ayuda, entonces deberían continuar. Nunca se ha demostrado que tomarlo como tal cause daño.

P: ¿Debería aguantar el dolor o tomar paracetamol?

R: Es importante tomar analgésicos antiinflamatorios con dolor articular para poder seguir ejercitando los músculos. Los músculos pueden deteriorarse muy rápidamente. No hay ningún beneficio en posponer el alivio del dolor.

El alivio del dolor, la fisioterapia y el control de peso pueden, en conjunto, aliviar el dolor de la artritis y, a menudo, curar los síntomas por completo.

P: ¿Cómo puedo conseguir una cita con el fisioterapeuta?

R: Puede automedicarse a través de la página web o por teléfono. Hay una hoja con los datos en recepción.

FIN

Tamil Translation:

## VMC PPG நிகழ்வின் அறிக்கை

தலைப்பு: மூட்டு வலி - காரணங்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள்

நேரம் மற்றும் இடம்: 6.00 வியாழன் 5 அக்டோபர் 2017, குழு அறை VMC பேச்சாளர்கள்:

திரு. சைமன் தாம்சன், ஆலோசகர் எலும்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், செல்சியா &

வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மருத்துவமனை

ஆல்டோ ரஸ்ஸல் டி போயர், நீட்டிக்கப்பட்ட ஸ்கோப் பிசியோதெரபிஸ்ட், ஹெல்த்வேர்

லண்டன்

அக்டோபர் 5 ஆம் தேதி நடைபெற்ற மூட்டு வலி குறித்த எங்கள் கூட்டம் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

நாங்கள் இரண்டு பேச்சாளர்களை ஏற்பாடு செய்தோம் - செல்சியா மற்றும் வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மருத்துவமனையில் முழங்கால்கள் மற்றும் விளையாட்டு மருத்துவத்தில் நிபுணத்துவம் பெற்ற எலும்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் திரு. சைமன் தாம்சன், மற்றும் ஹெல்த்வேர் லண்டனில் பணிபுரியும் மூத்த பிசியோதெரபிஸ்ட்களில் ஒருவரான திரு. ஆல்டோ ரஸ்ஸல் டி போயர், எங்கள் சிறந்த உள்ளூர் NHS பிசியோதெரபி சேவையை வழங்குகிறார்கள்.

விபத்துக்கள் மற்றும் விளையாட்டு காயங்கள் முதல் கீல்வாதம் வரை முழங்கால் வலி மற்றும் குருத்தெலும்பு பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்களை விளக்கி ஆல்டோ ரஸ்ஸல் டி போயர் தொடங்கினார், மேலும் நம்மில் சிலர் ஏன் மற்றவர்களை விட மோசமாகிறார்கள் என்பதையும் விளக்கினார். மூட்டுகளில் ஏற்படும் நரை முடி மற்றும் சுருக்கங்கள் வயதான செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாகும். இது நம் அனைவருக்கும் வயதாகும்போது ஓரளவுக்கு ஏற்படும். எவ்வளவு கடுமையானது, எந்த வயதில் நாம் அறிகுறிகளாக மாறுகிறோம் என்பது நமது மரபணுக்களில் உள்ளது. உண்மையில் அதைத் தடுக்க முடியாது, ஆனால் குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் மூலம் அறிகுறிகளைக் குறைக்க முடியும்.

தசைகள் மற்றும் குருத்தெலும்பு நமது அதிர்ச்சி உறிஞ்சிகள் என்று ஆல்டோ விளக்கினார்.

தசைகள் நமது உடல் எடையில் 70% மற்றும் குருத்தெலும்பு 30%

ஆகியவற்றை உறிஞ்சும். அவை பலவீனமாக இருந்தால் சுமை நமது மூட்டுகளில் விழுகிறது. மூட்டுவலி வலியை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனால் சில பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலமும் பல்வேறு தசைக் குழுக்களை வலுப்படுத்துவதன் மூலமும், பாதிக்கப்பட்ட மூட்டை காலப்போக்கில் பாதுகாக்கவும் ஆதரிக்கவும் முடியும், இதனால் மூட்டு நீண்ட காலமாக வலியை ஏற்படுத்தாது அல்லது குறைந்தபட்சம் மிகக் குறைவான வலியை ஏற்படுத்தாது, மேலும் உங்கள் வாழ்க்கையை அவ்வளவு பாதிக்காது. உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் மூன்று மாத ஏரோபிக் மற்றும் தசை உடற்பயிற்சி திட்டத்தை உங்களுக்கு அறிவுறுத்தலாம், இது உங்கள் தசைகளை வலுப்படுத்தவும் உங்கள் மூட்டுவலியைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும், இது

பின்னர் வாழ்நாள் முழுவதும் பழக்கமாக மாற வேண்டும். ஆல்டோ எங்களை ஹெல்த்ஷேரின் வலைத்தளத்திற்கு அனுப்பினார்:

<https://healthsharelondon.org.uk>, அங்கு மூட்டு வலிக்கு உதவும் சிறந்த பிசியோ பயிற்சிகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களும் விளக்கமும் உள்ளன. நீங்கள் வலியால் அவதிப்பட்டால், இந்தப் பயிற்சிகள் மிகவும் சங்கடமாக இருக்கும், எனவே நீங்கள் பாராசிட்டமால் அல்லது ஸ்டெராய்டல் அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் போன்ற வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்க வேண்டும். இப்பூபுரூபன் அல்லது நாப்ராக்ஸன் போன்ற மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு ஜெல் ஆகியவற்றை பாதிக்கப்பட்ட மூட்டில் தேய்க்க வேண்டும் (ஜெல்கள் பெரும்பாலும் முழங்கால்களில் சிறப்பாக செயல்படும்).

நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால், உங்கள் மூட்டுவலியைக் கட்டுப்படுத்துவதில் எடையைக் குறைப்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும், மேலும் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவது முதலில் சமாளிக்க வேண்டிய பிரச்சினைகளில் ஒன்றாகும். முழங்கால் வலியில் இது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் ஒவ்வொரு மூட்டும் ஒவ்வொரு அடியிலும் உடல் எடையின் சுமையை எடுக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு படி கீழே இறங்கும்போது இந்த சுமை ஐந்து மடங்கு அதிகரிக்கிறது, நீங்கள் ஓடும்போது அல்லது ஓடும்போது ஒன்பது மடங்கு அதிகரிக்கிறது, எனவே சரியான எடை இருப்பது மிகவும் முக்கியம். நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால் அல்லது உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருந்தால், மதுகு, முழங்கால், இடுப்பு மற்றும் கணுக்கால் வலியை எட்டு மடங்கு அதிகமாக அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் வலிமையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள, வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்ற வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய திட்டமிடுங்கள் - படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது முதல் கடைகளுக்கு நடப்பது வரை - கூடுதலாக குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி (வாரத்திற்கு 2 நாட்கள் x 75 நிமிடங்கள்), நடைபயிற்சி, நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்றவை. இந்த வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்தால், உங்கள் மூட்டுவலியைக் கட்டுப்படுத்தவும் அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்க்கவும் முடியும். சைமன் தாம்சன் ஒரு சிறந்த உரையை வழங்கினார் மற்றும் தரையில் இருந்து கேள்விகளை எழுப்பினார். அறுவை சிகிச்சை எப்போதும் கடைசி சிகிச்சை என்று அவர் விளக்கினார், மற்ற அனைத்து சிகிச்சைகளும் தோல்வியடைந்தால் அவர் நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டார். அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி யோசிப்பதற்கு முன், உங்களுக்குத் தேவையான முதல் விஷயம் நல்ல வலி மருந்துகள். உங்கள் தசைகளை வலுப்படுத்த தேவையான பயிற்சிகளைச் செய்ய பாராசிட்டமால் மற்றும் இப்பூபுரூபன் போன்ற வலி நிவாரணிகள் மிக முக்கியமானவை; அவை உங்கள் மீட்பர்கள். பயனற்ற அல்லது முடிவற்ற சிகிச்சைகளில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன கடுமையான வலிமிகுந்த வீங்கிய முழங்காலுக்கு கீஹோல் அறுவை சிகிச்சை, குருத்தெலும்பு வளர இறால் ஓடுகளை சாப்பிடுவது, மின் தூண்டுதல் இயந்திரங்கள் மற்றும் கார்டியோ-ஸ்டிராய்டுகளை எடுத்துக்கொள்வது. எடை இழப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதற்கான சான்றுகள் காட்டுகின்றன. உடல் எடையில் 10% குறைவு மருந்து தேவையை 50% குறைக்கிறது.

ஆஸ்டியோஆர்த்ரடிஸுக்கு முழங்கால் மாற்று சிகிச்சை மிகவும் நல்லது, ஆனால் இடுப்பு மாற்று சிகிச்சையை விட அவை மிகவும் சிக்கலானவை, ஏனெனில் இடுப்பு பந்து மற்றும் சாக்கெட் மூட்டுகள், அதே நேரத்தில் முழங்கால்கள் மிகவும் சிக்கலான கீல் மூட்டுகள். அவர் எங்களுக்கு பல எக்ஸ்-கதிர்கள் மற்றும் முழங்கால் ஸ்கேன்களைக் காட்டினார். மேலும், செயற்கை மூட்டு ஏற்கனவே உள்ள மூட்டுடன் சரியாக பொருந்துவதை உள்ளடக்கிய முழங்கால் மாற்று சிகிச்சைக்கான ஒரு புதிய நடைமுறையை விளக்கினார். அவரது முடிவுகள் சிறப்பாக இருந்தன மற்றும் மருத்துவமனையில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய கால அளவைக் குறைத்துள்ளன, ஆனால் மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது ஒரு நோயாளிக்கு கடைசி முயற்சி என்பதை அவர் வலியுறுத்தினார்.

பேச்சாளர்களிடம் சில கேள்விகள் கேட்கப்பட்டன:

கேள்வி: குளுக்கோசமைன் எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?

ப. இது மருந்தகங்கள் அல்லது சுகாதார உணவு கடைகளில் கவுண்டரில் வாங்கக்கூடிய ஒரு மருந்து. மூட்டு வலியின் அறிகுறிகளைப் போக்க இது செயல்படுகிறது என்பதற்கு எந்த ஆய்வுகளிலிருந்தும் எந்த ஆதாரமும் இல்லை, மேலும் இது விலை உயர்ந்தது. இது இறால் ஓடுகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் இதை பரிந்துரைக்க மாட்டார்கள், ஆனால் நோயாளிகள் இது உதவுவதாகக் கண்டால், அவர்கள் தொடர வேண்டும். அது எந்தத் தீங்கும் விளைவிப்பதாக இதுவரை கண்டறியப்படவில்லை.

கே. நான் சிரித்துக் கொண்டே வலியைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டுமா அல்லது பாராசிட்டமால் எடுக்க வேண்டுமா?

ப. மூட்டு வலியுடன் அழற்சி எதிர்ப்பு வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம், இதனால் நீங்கள் தசைக் குழுக்களைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம். தசைகள் மிக விரைவாக மோசமடையக்கூடும். வலி நிவாரணத்தை 'நிறுத்தி வைப்பதில்' எந்த நன்மையும் இல்லை.

வலி நிவாரணம், பிசியோதெரபி மற்றும் எடை மேலாண்மை ஆகியவை மூட்டுவலியைக் குறைக்கும் மற்றும் பெரும்பாலும் அறிகுறிகளை முழுமையாக குணப்படுத்தும்.

கே. பிசியோதெரபிஸ்ட்டுடன் நான் எவ்வாறு சந்திப்பைப் பெறுவது?

ப. நீங்கள் வலைத்தளம் மூலம் அல்லது அவர்களை தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளலாம். வரவேற்பறையில் விவரங்களுடன் ஒரு ஸ்லிப் உள்ளது.

END

Telugu Translation:

## VMC PPG ఈవెంట్ నివేదిక

అంశం: కీళ్ల నొప్పి - కారణాలు మరియు చికిత్సలు

సమయం మరియు స్థలం: 6.00 గురువారం 5 అక్టోబర్ 2017, గ్రూప్ రూమ్ VMC

స్పీకర్లు:

మిస్టర్ సైమన్ థాంప్సన్, కన్సల్టెంట్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్, చెల్సియా &

వెస్ట్మినిస్టర్ హాస్పిటల్

ఆల్టో రస్సెల్ డి బోయర్, ఎక్స్టెండెడ్ స్కోప్ ఫిజియోథెరపిస్ట్, హెల్త్ షేర్

లండన్

అక్టోబర్ 5న కీళ్ల నొప్పిపై జరిగిన మా సమావేశానికి చాలా మంది హాజరయ్యారు.

మేము ఇద్దరు స్పీకర్లను ఏర్పాటు చేసాము - చెల్సియా మరియు వెస్ట్మినిస్టర్ హాస్పిటల్లో మోకాలు మరియు స్పౌర్ట్స్ మెడిసిన్లో ప్రత్యేకత కలిగిన ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అయిన మిస్టర్ సైమన్ థాంప్సన్ మరియు మా అద్భుతమైన స్థానిక NHS ఫిజియోథెరపీ సేవను అందించే హెల్త్ షేర్ లండన్లో పనిచేస్తున్న సీనియర్ ఫిజియోథెరపిస్టులలో ఒకరైన మిస్టర్ ఆల్టో రస్సెల్ డి బోయర్.

మోకాలి నొప్పి మరియు మృదులాస్థి సమస్యల కారణాలు, ప్రమాదాలు మరియు క్రీడా గాయాల నుండి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వరకు, మరియు మనలో కొంతమందికి ఇతరులకన్నా ఎందుకు అధ్వాన్నంగా ఉంటారో వివరించడం ద్వారా ఆల్టో రస్సెల్ డి బోయర్ ప్రారంభించారు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది వృద్ధాప్య ప్రక్రియలో భాగం - కీళ్లలో బూడిద జుట్టు మరియు ముడతలు. మనం పెద్దయ్యాక ఇది కొంతవరకు మనందరికీ జరుగుతుంది మరియు అది మన జన్మవులలో ఎంత తీవ్రంగా మరియు ఏ వయస్సులో మనం లక్షణాలుగా మారుతామో అది ఉంటుంది. మనం నిజంగా దానిని నిరోధించలేము కానీ నిర్దిష్ట వ్యాయామాల ద్వారా లక్షణాలను తగ్గించవచ్చు. కండరాలు మరియు మృదులాస్థి మన పాక్ అబ్జార్వర్స్ అని ఆల్టో వివరించాడు.

కండరాలు మన శరీర బరువులో 70% మరియు మృదులాస్థి 30% గ్రహించగలవు. అవి బలహీనంగా ఉంటే భారం మన కీళ్లపై పడుతుంది. ఆర్థరైటిస్ నొప్పిని కలిగిస్తుంది, కానీ కొన్ని వ్యాయామాలు చేయడం మరియు వివిధ కండరాల సమూహాలను బలోపేతం చేయడం ద్వారా, మీరు ప్రభావిత కీలును కాలక్రమేణా రక్షించవచ్చు మరియు మద్దతు ఇవ్వవచ్చు, తద్వారా కీలు ఇకపై బాధాకరంగా లేదా కనీసం చాలా తక్కువ బాధాకరంగా ఉండదు మరియు మీ జీవితాన్ని అంతగా ప్రభావితం చేయదు. మీ ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మూడు నెలల ఏరోబిక్ మరియు కండరాల వ్యాయామ కార్యక్రమం గురించి సలహా ఇవ్వగలరు, ఇది మీ కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి మరియు మీ ఆర్థరైటిస్ను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది, ఇది జీవితాంతం అలవాటుగా మారాలి. ఆల్టో మమ్మల్ని హెల్త్ షేర్ వెబ్సైట్కు పంపారు:

<https://healthsharelondon.org.uk>, ఇక్కడ మరిన్ని సమాచారం మరియు కీళ్ల నొప్పులకు సహాయపడే ఉత్తమ ఫిజియో వ్యాయామాల వివరణ ఉంది. మీరు నొప్పితో బాధపడుతుంటే, ఈ వ్యాయామాలు చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటాయి కాబట్టి మీరు పారాసెటమాల్ లేదా నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ వంటి నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి.

ఇబుప్రోఫెన్ లేదా నాప్రోక్సెన్ వంటి మందులు లేదా యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ను ప్రభావిత జాయింట్లో రుద్దడం ప్రారంభించాలి (జెల్లు తరచుగా మోకాళ్లపై బాగా పనిచేస్తాయి).

మీరు అధిక బరువుతో ఉంటే, బరువు తగ్గడం అనేది మీ ఆర్థరైటిస్ను నిర్వహించడంలో అతి ముఖ్యమైన విషయం, మరియు బరువు నియంత్రణ అనేది మొదట పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలలో ఒకటి. మోకాలి నొప్పిలో ఇది చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే ప్రతి కీలు ప్రతి అడుగుతో శరీర బరువును తీసుకోవాలి. మీరు వరుసగా అడుగులు దిగినప్పుడు ఈ భారం ఐదు రెట్లు పెరుగుతుంది మరియు మీరు పరిగెత్తినప్పుడు లేదా జాగింగ్ చేసినప్పుడు తొమ్మిది రెట్లు పెరుగుతుంది, కాబట్టి సరైన బరువు ఉండటం నిజంగా ముఖ్యం. మీరు అధిక బరువుతో ఉంటే లేదా నిశ్చల జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే మీరు వెన్ను, మోకాలి, తుంటి మరియు చీలమండ

నొప్పితో బాధపడే అవకాశం ఎనిమిది రెట్లు ఎక్కువ. మీ బలాన్ని కాపాడుకోవడానికి మీరు క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమను మీ జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకోవాలి. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం కోసం షెడ్యూల్ చేయండి - మెట్లు ఎక్కడం నుండి దుకాణాలకు నడవడం వరకు - అలాగే కనీసం 150 నిమిషాల మితమైన వ్యాయామం (వారానికి 2 రోజులు x 75 నిమిషాలు), నడక, ఈత లేదా సైక్లింగ్ వంటివి చేయండి. మీరు ఈ జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే మీరు మీ ఆర్థరైటిస్ ను నిర్వహించగలుగుతారు మరియు శస్త్రచికిత్సను నివారించగలరు. సైమన్ థాంప్సన్ అద్భుతమైన ప్రసంగం ఇచ్చారు మరియు నేల నుండి ప్రశ్నలు సంధించారు. శస్త్రచికిత్స ఎల్లప్పుడూ చివరి చికిత్స అని ఆయన వివరించారు మరియు అన్ని ఇతర చికిత్సలు విఫలమైనప్పుడు ఆయన రోగులకు సిఫార్సు చేయబడ్డారు. మీరు శస్త్రచికిత్సను పరిగణించే ముందు, మీకు మొదట అవసరం మంచి నొప్పి నివారణ మందులు. పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నొప్పి నివారణ మందులు మీ కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి అవసరమైన వ్యాయామాలు చేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి; అవి మీ రక్తకులు. అసమర్థమైన లేదా అసంపూర్ణమైన చికిత్సలలో జాబితా చేయబడ్డాయి తీవ్రమైన బాధాకరమైన వాపు మోకాలికి కీహోల్ సర్జరీ, మృదులాస్థి పెరగడానికి రొయ్యల పెంకులను తీసడం, విద్యుత్ ప్రేరణ యంత్రాలు మరియు కార్టియో-స్టెరాయిడ్లను తీసుకోవడం.

బరువు తగ్గడం చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని ఆధారాలు చూపిస్తున్నాయి. శరీర బరువులో 10% తగ్గడం వల్ల మీ మందుల అవసరం 50% తగ్గుతుంది.

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కు మోకాలి మార్పిడి చాలా మంచిదని ఆయన అన్నారు, కానీ హిప్ రీప్లేస్మెంట్ ల కంటే ఇవి చాలా క్లిష్టంగా ఉంటాయి ఎందుకంటే హిప్స్ బాల్ మరియు సాకెట్ జాయింట్లు అయితే మోకాలు మరింత సంక్లిష్టమైన హింజ్ జాయింట్లు. ఆయన మాకు అనేక ఎక్స్-రేలు మరియు మోకాళ్ల స్కాన్లను చూపించారు మరియు మోకాలి మార్పిడి కోసం ఒక కొత్త విధానాన్ని వివరించారు ప్రొస్టెటిక్ జాయింట్ ను ఇప్పటికే ఉన్న జాయింట్ కు సరిగ్గా సరిపోయేలా చేయడం. ఆయన ఫలితాలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి మరియు ఆసుపత్రిలో శస్త్రచికిత్స తర్వాత సమయాన్ని తగ్గించాయి, కానీ రోగికి రీప్లేస్మెంట్ చివరి మార్గం అని ఆయన నొక్కి చెప్పారు.

ప్రశ్నలు:

ప్ర. గ్లూకోసమైన్ ఎంత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది?

జ. ఇది ఫార్మసీలు లేదా హెల్త్-ఫుడ్ షాపులలో కొంటర్లో కొనుగోలు చేయగల మందు. కీళ్ల నొప్పి లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇది పనిచేస్తుందని మరియు ఇది ఖరీదైనదని ఏ అధ్యయనాల నుండి ఎటువంటి ఆధారాలు లేవు. ఇది రొయ్యల పెంకుల నుండి తయారు చేయబడింది.

చాలా మంది వైద్యులు దీనిని సూచించరు, కానీ రోగులు ఇది సహాయపడుతుందని కనుగొంటే, వారు కొనసాగించాలి. అది ఎటువంటి హాని కలిగించలేదని గ్రహించి దానిని తీసుకోవడం.

ప్ర. నేను నవ్వుతూ నొప్పిని భరించాలా లేదా పారాసెటమాల్ తీసుకోవాలా?

ఎ. కీళ్ల నొప్పులతో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవడం ముఖ్యం. తద్వారా మీరు కండరాల సమూహాలను ఉపయోగించడం కొనసాగించవచ్చు. కండరాలు చాలా త్వరగా క్షీణిస్తాయి. నొప్పి నివారణను 'నిలిపివేయడం' వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు.

నొప్పి నివారణ, ఫిజియోథెరపీ మరియు బరువు నిర్వహణ కలిసి ఆర్థరైటిస్ నొప్పిని తగ్గించగలవు మరియు తరచుగా లక్షణాలను పూర్తిగా నయం చేస్తాయి.

ప్ర. నేను ఫిజియోథెరపిస్ట్ తో అపాయింట్మెంట్ ఎలా పొందగలను?

ఎ, మీరు వెబ్ సైట్ ద్వారా లేదా వారికి ఫోన్ ద్వారా స్వయంగా సంప్రదించవచ్చు. రిసెప్షన్ వద్ద వివరాలతో కూడిన స్లిప్ ఉంది.

END



## Urdu Translation:

### وی ایم سی پی پی جی ایونٹ کی رپورٹ

موضوع: جوڑوں کا درد – اسباب اور علاج

VMC وقت اور جگہ: 6.00 جمعرات 5 اکتوبر 2017، گروپ روم

مقررین:

مسٹر سائمن تھامسن، کنسلٹنٹ آرٹھوپڈک سرجن، چیلسی اور

ویسٹ منسٹر ہسپتال

ایلڈو رسل ڈی بوئر، توسیعی دائرہ کار فزیوتھراپسٹ، ہیلتھ شیئر

لندن

اکتوبر کو جوڑوں کے درد سے متعلق ہماری میٹنگ میں بہت اچھی شرکت ہوئی۔ 5

ہم نے دو مقررین کو منظم کیا - مسٹر سائمن تھامسن، ایک آرٹھوپڈک

چیلسی اور ویسٹ منسٹر ہسپتال کے سرجن گھٹنوں اور

اسپورٹس میڈیسن، اور مسٹر ایلڈو رسل ڈی بوئر جو سینئر میں سے ایک ہیں۔

ہیلتھ شیئر لندن کے لیے کام کرنے والے فزیو تھراپسٹ جو ہمارے فراہم کرتے ہیں۔

فزیوتھراپی سروس۔ NHS بہترین مقامی

نے گھٹنوں کے درد کی وجوہات بتا کر آغاز کیا۔ Aldo Russell de Boer

، کارٹلیج کے مسائل، حادثات اور کھیلوں کی چوٹوں سے لے کر اوسٹیو آرٹھرائٹس تک

اور ہم میں سے کچھ اسے دوسروں سے بدتر کیوں کرتے ہیں۔ اوسٹیو آرٹھرائٹس کا حصہ ہے۔

عمر بڑھنے کا عمل – سفید بال اور جوڑوں کی جھریاں۔ یہ جا رہا ہے

جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے جاتے ہیں ہم سب کے ساتھ کسی نہ کسی حد تک ہوتا ہے اور یہ ہمارے جینز میں ہوتا ہے۔

کتنی شدید اور کس عمر میں ہم علامتی بن جاتے ہیں۔ ہم واقعی نہیں کر سکتے ہیں

اسے روکیں لیکن ہم مخصوص مشقوں کے ذریعے علامات کو کم کر سکتے ہیں۔

ایلڈو نے وضاحت کی کہ پٹھے اور کارٹلیج ہمارے جھٹکے جذب کرنے والے ہیں۔

مسلز ہمارے جسم کے وزن کا 70 فیصد اور کارٹلیج 30 فیصد جذب کر سکتے ہیں۔ اگر وہ

کمزور ہیں بوجھ ہمارے جوڑوں پر پڑتا ہے۔ گتھیا درد کا سبب بنتا ہے، لیکن کرنے سے

کچھ مشقیں اور پٹھوں کے مختلف گروہوں کو مضبوط کرنا، آپ کر سکتے ہیں۔

وقت کے ساتھ متاثرہ جوڑ کی حفاظت اور مدد کریں تاکہ جوڑ نمبر نہ ہو۔

زیادہ تکلیف دہ یا کم از کم بہت کم تکلیف دہ اور آپ کی زندگی کو متاثر نہیں کرتا

بہت آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کو تین ماہ کے ایرویک کا مشورہ دے سکتا ہے۔

اور پٹھوں کی ورزش کا پروگرام جو آپ کو مضبوط بنانے میں مدد کرے گا۔

پٹھوں اور اپنے گتھیا کا انتظام کریں، ایک ایسا پروگرام جو پھر بننا چاہیے۔

زندگی بھر کی عادت۔ الٹو نے ہمیں ہیلتھ شیئر کی ویب سائٹ پر ہدایت کی

جہاں مزید معلومات ہیں اور ایک <https://healthsharelondon.org.uk>

جوڑوں کے درد میں مدد کے لیے بہترین فزیو مشقوں کی تفصیل۔ اگر آپ ہیں

درد میں، یہ مشقیں بہت تکلیف دہ ہوں گی لہذا آپ کو شروع کرنے کی ضرورت ہے۔

درد کش ادویات جیسے پیراسیٹامول یا غیر سٹیرائڈل اینٹی انفلامیٹری لینا

یا رگڑنے کے لیے ایک اینٹی سوزش جیل Naproxen یا Ibuprofen دوائیں جیسے

متاثرہ جوڑوں میں (جیل اکثر گھٹنوں پر بہتر کام کرتے ہیں)۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کرنا سب سے اہم چیز ہے۔

آپ کے گتھیا کے انتظام میں، اور وزن کو کنٹرول کرنے میں سب سے پہلے میں سے ایک ہونا چاہیے

سے نمٹنے کے لئے مسائل۔ گھٹنوں کے درد میں یہ بہت ضروری ہے جیسا کہ ہر جوڑ کو کرنا پڑتا ہے۔

ہر قدم کے ساتھ جسمانی وزن کا بوجھ اٹھائیں۔ یہ بوجھ بڑھتا ہے۔

جب آپ سیڑھیوں کی پرواز سے اترتے ہیں تو پانچ گنا اور دوڑتے وقت نو گنا

دوڑنا تو صحیح وزن ہونا واقعی اہمیت رکھتا ہے۔ آپ آٹھ گنا زیادہ ہیں۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو کمر، گھٹنے، گولہے اور ٹخنوں میں درد ہونے کا امکان ہے۔

ایک بیہودہ طرز زندگی ہے۔ اپنی طاقت کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کو باقاعدہ جسمانی سرگرمی کو اپنی زندگی کا حصہ بنانا ہوگا۔ ورزش کے لیے دن میں کم از کم 30 منٹ کا شیڈول بنائیں - سے دکانوں تک پیدل چلنے کے لیے سیڑھیاں لے جانا - اس کے علاوہ کم از کم 150 منٹ کی اعتدال پسند ورزش (بفٹے میں 2 منٹ)، جیسے پیدل چلنا، تیراکی یا سائیکل چلانا۔ اگر آپ طرز زندگی میں یہ تبدیلیاں کرتے ہیں تو آپ اپنے گٹھیا کو 75 x دن سنبھال سکیں گے اور سرجری سے بچ سکیں گے۔ سائنس تھامسن نے ایک بہترین تقریر کی اور فرش سے سوالات اٹھائے۔ انہوں نے وضاحت کی کہ سرجری ہمیشہ کال کی آخری بندرگاہ ہوتی ہے، اور جب دوسرے تمام علاج ناکام ہو جاتے ہیں تو انہیں مریضوں کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ سرجری پر غور کریں، سب سے پہلی چیز جس کی آپ کو ضرورت ہے وہ درد کی معقول دوا ہے۔ پیراسیٹامول اور آئیوپروفین جیسی درد کش ادویات آپ کے پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لیے ضروری مشقیں کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ وہ آپ کے نجات دہندہ ہیں۔ ان علاجوں میں شامل ہیں جو غیر موثر یا غیر نتیجہ خیز ہیں ایک شدید دردناک سوجن گھٹنے کے لیے کی ہول سرجری، جھینگے کے خول کھانے سے

کارٹلیج کو بڑھانا، برقی محرک مشینیں اور کورٹیسو سٹیرائڈز لینا۔ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ وزن کم کرنا کہیں زیادہ مؤثر ہے۔ جسمانی وزن میں 10 فیصد کمی آپ کی دواؤں کی ضرورت کو 50 فیصد تک کم کر دیتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ اوسٹیوآرتھرائٹس کے لیے گھٹنے کی تبدیلی بہت اچھی ہو سکتی ہے لیکن وہ ہپ کی تبدیلی سے گزرنے اور صحت یاب ہونے سے زیادہ پیچیدہ ہیں۔ کیونکہ کولہے بال اور ساکٹ جوڑ ہیں جبکہ گھٹنے زیادہ ہیں۔ پیچیدہ قبضہ جوڑ۔ اس نے ہمیں گھٹنوں کے کئی ایکسپریس اور اسکین دکھائے۔ اور گھٹنے کی تبدیلی کے لیے ایک نئے طریقہ کار کی وضاحت کی جس میں بنانا شامل ہے۔ مصنوعی جوڑ موجودہ جوڑ سے بالکل مماثل ہے۔ اس کے نتائج ہیں۔ بہترین رہا اور اس نے آپریشن کے بعد کے وقت کی لمبائی کو کم کر دیا ہے۔ ہسپتال، لیکن اس نے اس بات پر زور دیا کہ متبادل ایک کے لیے آخری حربہ ہے۔ مریض

مقررین سے کچھ سوالات پوچھے گئے

Q. گلوکوز امین کتنی مفید ہے؟

A. یہ ایک دوا ہے جو کاؤنٹر پر خریدی جا سکتی ہے۔

فارمیسی یا صحت سے متعلق کھانے کی دکانیں۔ کی طرف سے قطعی طور پر کوئی ثبوت نہیں ہے۔ کوئی بھی مطالعہ جو جوڑوں کے درد کی علامات کو دور کرنے کے لیے کام کرتا ہے اور یہ ہے۔ مہنگا یہ جھینگے کے چھلکوں سے بنایا جاتا ہے۔ زیادہ تر جی پیز اسے تجویز نہیں کریں گے، لیکن اگر مریضوں کو لگتا ہے کہ یہ مدد کرتا ہے، تو انہیں جاری رکھنا چاہئے اسے لے جیسا کہ اس کے پاس ہے کبھی کوئی نقصان نہیں پایا۔

سوال۔ کیا مجھے مسکرا کر درد برداشت کرنا چاہیے یا پیراسیٹامول لینا چاہیے؟

A. جوڑوں کے درد کے ساتھ سوزش والی درد کش ادویات لینا ضروری ہے۔ کہ آپ پٹھوں کے گروپوں کا استعمال جاری رکھ سکتے ہیں۔ پٹھوں کر سکتے ہیں بہت تیزی سے خراب۔ درد سے نجات کو 'رکائے رکھنے' کا کوئی فائدہ نہیں۔ درد سے نجات، فزیوتھراپی اور وزن کا انتظام مل کر آرام کر سکتے ہیں۔ گٹھیا کا درد اور اکثر علامات کو مکمل طور پر ٹھیک کرتا ہے۔

سوال: میں فزیو تھراپسٹ سے ملاقات کیسے کر سکتا ہوں؟

آپ ویب سائٹ کے ذریعے خود رجوع کر سکتے ہیں یا انہیں ٹیلی فون کر سکتے ہیں۔ ایک ہے A، استقبالیہ پر تفصیلات کے ساتھ پرچی

END