

आस्टियोअर्थराइटिस का योगिक प्रबंधन

Yogic Management of Osteoarthritis

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

रोग परिचय

- ऑस्टियोआर्थराइटिस एक चिकित्सीय स्थिति है, जो तब होती है जब जोड़ों में संक्रमण बढ़ जाता है, जिससे हड्डियों के सिरों पर रखा गया एक सुरक्षात्मक कार्टिलेज जो कुशनिंग का काम करते हैं, उसका क्षरण होने लगता है।
- ऑस्टियोआर्थराइटिस ज्यादातर घुटनों, रीढ़, कूल्हों और हाथों के जोड़ों को प्रभावित करता है।
- ऑस्टियोआर्थराइटिस को गठिया का सबसे आम रूप माना जाता है।
- सक्रिय रहना और स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करना इस बीमारी के विकास को धीमा कर सकता है।

रोग के चरण और लक्षण

सभी प्रकार के गठिया में से, ऑस्टियोआर्थराइटिस सबसे आम है, जिसमें जोड़ों की सूजन शामिल है, जो घुटनों, कूल्हों और हाथों को प्रभावित करती है। इसके चार चरण होते हैं।

- **स्टेज 0** : इस चरण में जोड़ों की कोई सूजन शामिल नहीं होती है।
- **स्टेज 1** : इस चरण में बहुत कम हद तक सूजन होती है, साथ ही लक्षणों की कम से कम संभावना होती है।
- **चरण 2** : इस चरण में जोड़ों के दर्द के लक्षण दिखाई देने लगते हैं, जिन्हें व्यायाम करने से नियंत्रित किया जा सकता है।
- **चरण 3** : इस चरण में हड्डियों के बीच उपास्थि में क्षरण के लक्षण दिखाई देते हैं, जिससे बार-बार दर्द होता है।
- **चरण 4** : यह उन्नत चरण है, जिसमें जोड़ों की जकड़न के कारण गंभीर दर्द और परेशानी होती है।

रोग का कारण

- ऑस्टियोआर्थराइटिस आमतौर पर तब होता है जब उपास्थि (कार्टिलेज) जो आपके जोड़ों के अंदर की हड्डियों को कुशन करता है, बिगड़ने लगता है, जिसके कारण उपास्थि के नीचे की सतह खुरदरी होने लगती है।
- यदि उपास्थि पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो जाती है, तो हड्डियों के आपस में रगड़ने से अत्यधिक दर्द और परेशानी हो सकती है।
- बुढ़ापा— उम्र बढ़ने के साथ हड्डियां भी कमजोर होने लगती हैं। इससे भी ऑस्टियोआर्थराइटिस हो सकता है।
- लिंग— अध्ययन बताते हैं कि महिलाओं में ऑस्टियोआर्थराइटिस विकसित होने का खतरा अधिक होता है।
- मोटापा— शरीर का अतिरिक्त वजन आपके शरीर के जोड़ों पर अधिक दबाव और तनाव डालता है, जिसके कारण घुटनों, कूल्हों और जोड़ों पर कार्टिलेज में अधिक घर्षण होता है।
- वसा रूतक भी प्रोटीन का उत्पादन करते हैं, जो आपके जोड़ों पर पुरानी सूजन पैदा कर सकता है, जिससे ऑस्टियोआर्थराइटिस हो सकता है।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- **षट्कर्म** : जलनेति, कुंजल, कपालभॉति, त्राटक ।
- **योगिक सूक्ष्म व्यायाम** : संधि संचालन के सभी अभ्यास ।
- **आसन** : रोग और रोगी की आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार निम्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है :
 - खड़े होकर : ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन ।
 - पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, एकपादचक्रासन ।
 - पेट के बल लेटकर : भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।
 - बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- **प्राणायाम** : अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, उज्जयी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम।
- **ध्यान** : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद