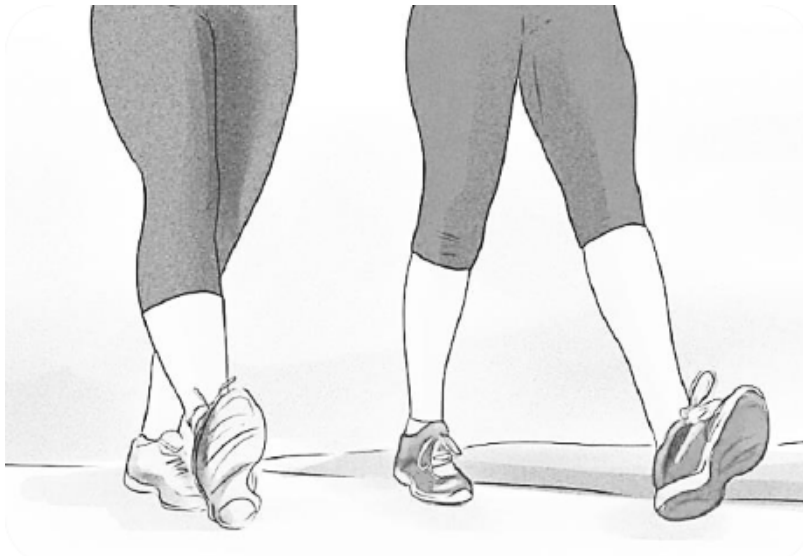


ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: Joint Protection:

ਕਮਰ, ਘੁਟਨੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਗੰਠੀਆ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨਾ

Managing Activities with Hip, Knee, and Foot Arthritis



ਦਰਦ ਵੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗੰਠੀਆ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ/ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਥੋੜੀ ਵਧੇਗੀ। ਜੇ ਸਰਗਰਮੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ/ਵਰਜਸ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮੀ/ਵਰਜਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮੀ/ਵਰਜਸ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਆਹਿਸਤਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋ।

ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲਾ ਗੰਠੀਆ
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ **ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਵੇ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇ।**

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਮੈਂ ਐਸਾ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

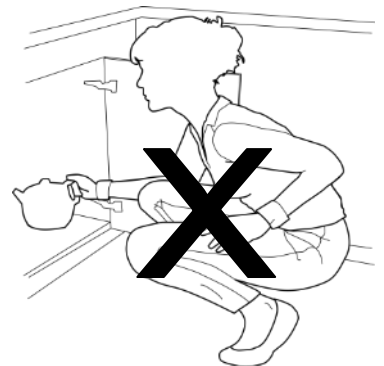
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਸੁੱਜੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

1. ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰੋ

- ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੈੱਸਟ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਬਦਲੋ। ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ।
- ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਰੈੱਸਟ ਕਰੋ। ਰੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਵਰਤੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਲਈ ਰੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

2. ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਨਿਊਟਰਲ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ

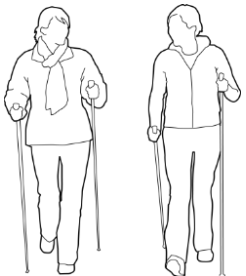


- ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ, ਮਰੋੜਨਾ ਜਾਂ ਉੱਛਲਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰਤੀਬ ਦਿਓ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਏ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
- ਨੀਵੀਂਆਂ ਸੀਟਾਂ ਤੇ ਬਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਮਾਨ ਫੜਨ ਲਈ ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਚਿਮਟਾ, ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਜੁੱਤੀ/ਬੂਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੂਹਾਰਨ।



3. ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ

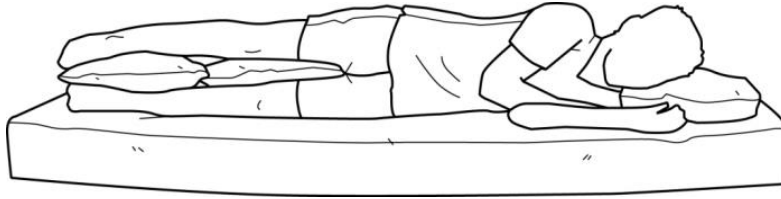
- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਢੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਹਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਿਊਮ
- ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰੈੱਸ ਕਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕੋ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਰਹੋ।



<p>ਚੱਲਣਾ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੋਟੀ, ਵਾਕਰ, ਬੈਸਾਖੀ ਜਾਂ ਵਾਕਿੰਗ ਪੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ → ਨਰਮ ਸੋਲ ਅਤੇ ਨਰਮ ਪਤਾਵੇ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ → ਨਰਮ ਸਤਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਾਹ, ਗਲੀਚਾ ਵਗੈਰਾ ਤੇ ਚੱਲੋ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਸਤਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
<p>ਘਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣਾ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨੇ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਟੋਕਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਰੇਹੜੀ/ਕਾਰਟ ਵਰਤੋ → ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੀ ਰੇਹੜੀ/ਕਾਰਟ ਵਰਤੋ → ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਬੈਕਪੈਕ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਦਾ ਬੈਗ ਵਰਤੋ → ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਪਰਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਉਹ ਕੱਢ ਦਿਓ।
<p>ਬੈਠੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਠੋਸ ਗੱਦੀ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ, ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਉੱਚੀ ਕਰੋ। → ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉੱਠਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ → ਜੇ ਜੋੜ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਉੱਠੋ।

4. ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਠੋਸ ਗੱਦੇ ਤੇ ਸੌਂਦੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਲਈ ਗੱਦੇ ਤੇ ਫੋਮ ਜਾਂ ਮੋਟੀ ਚਾਦਰ/ਖੇਸ ਵਿਛਾਓ।
- ਜੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੂਣਾ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



- ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਬਿਸਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਪਾਏਗਾ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਵਿਛਾਉਣਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਨਿਆਂ ਜਾਂ ਕਮਰ ਵਿਚ ਗੰਠੀਆਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘੁਟਨਿਆਂ ਥੱਲੇ ਸਿਰੂਣਾ ਨਾ ਰੱਖੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

5. ਵਰਜਸ਼

ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਿੱਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਕਰ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।



Adapted with permission from Mary Pack Arthritis Program and OASIS.
Images used with permission from Vancouver Coastal Health.

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

ਮੈਰੀ ਪੈਕ ਗੰਠੀਆਂ ਪਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਓ.ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ.ਐੱਸ. ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ।

Catalogue #266045 (June 2018) Punjabi

To order: patienteduc@fraserhealth.ca