

استئوآرتریت یک مشکل شایع مفاصل است. این عارضه زمانی به وجود می‌آید که لایه محافظ (غضروف) که انتهای استخوان‌ها را می‌پوشاند، به مرور زمان فرسوده می‌شود. در نتیجه، استخوان‌ها ممکن است به یکدیگر ساییده شوند و باعث درد، پندیدگی و شخی مفصل گردند. استئوآرتریت می‌تواند هر مفصلی را درگیر کند، اما بیشتر زانوها، مفاصل لگن، دست‌ها و ستون فقرات را متأثر می‌سازد.

زانو



درد و شخی مفصل، به خصوص پس از استراحت یا هنگام صبح.



مشکل در راه رفتن، بالا رفتن از زینه‌ها یا برخاستن از حالت نشسته.



کاهش حرکت یا انعطاف‌پذیری مفصل متأثر شده.



احساس ساییدگی، توتق یا خردشدن هنگام حرکت دادن مفصل.



چه چیزهایی کمک کرده می‌تواند؟

تمرينات تقويت عضلات



دوای های مصون (با داکتر عمومی (GP)
خود مشوره کنید)



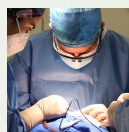
یلان مدیریت داکتر عمومی (GP)



فیزیوتراپی



عمل جراحی تعویض مفصل (به حیث آخرین گزینه)



بیادہروی سبک



بایسکل سواری



تمرینات ورزشی در آب



تایچی

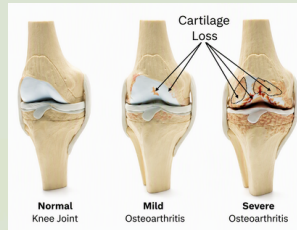


استثنوآرتريت يك عارضه درازمدت است و قابل درمان كامل نيست، اما مي توان آن را مديريت كرد. فعال بمانيد، وزن صحي خود را حفظ كنيد، بر كارهايي كه مي توانيد انجام دهيد تمرکز كنيد و با تيم مراقبت هاي صحي خود همكاري نماييد. معمولاً عمل جراحي تنها زماني در نظر گرفته مي شود كه ساير روش هاي تداوي به اندازه كافي مؤثر نباشند. شما مي توانيد با وجود استثنوآرتريت، زندگي كامل و فعالی داشته باشيد.

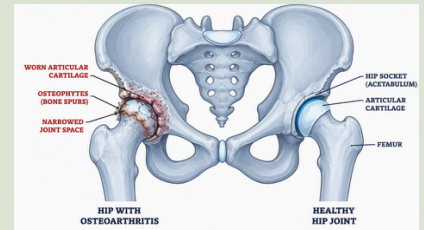
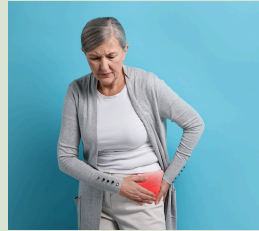
What is it?

Osteoarthritis is a common joint problem. It happens when the protective cushion (cartilage) covering the ends of your bones breaks down over time. This can cause the bones to rub together, leading to pain, swelling, and stiffness. It can affect any joint, but often knees, hips, hands, and spine.

Knee



Hip



Common Symptoms



Pain and stiffness in the joint, especially after resting or in the morning.



Difficulty walking, climbing stairs, or getting up from a seated position.



Reduced movement or flexibility in the affected joint.



A grating, clicking, or grinding sensation when you move the joint.

What Can Help?



Gentle walking



Cycling



Water exercise



Tai Chi



Muscle strengthening exercises



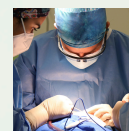
Safe medicines (talk to your GP)



GP Management Plan



Physiotherapy



Joint replacement surgery
(a last option)

Osteoarthritis is a long-term condition and not curable, but can be managed. Stay active, keep a healthy weight, focus on what you can do and work with your healthcare team. Surgery is usually only considered when other treatments do not help enough. You can live a full and active life with Osteoarthritis.