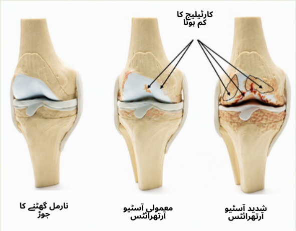
Urdu

آسٹیو آرتھرائٹس کو سمجھنا

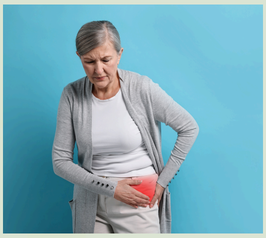
یہ کیا ہے؟

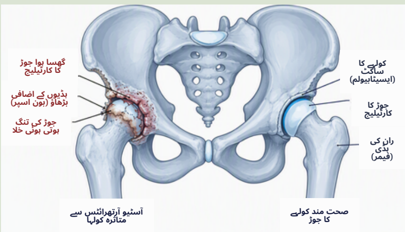
آسٹیو آرتھرائٹس ایک عام جوڑوں کی بیماری ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب ہڈیوں کے سرے پر لگا ہوا حفاظتی کور یعنی کارٹیلیج وقت کے ساتھ گھسنے لگتا ہے۔ اس کی وجہ سے ہڈیوں کے سرے ایک دوسرے سے رگڑ کھاتے ہیں، جس سے تکلیف، سوزش اور اکڑ پیدا ہوتی ہے۔ یہ کسی بھی قسم کے جوڑ کو متاثر کر سکتا ہے مگر اکثر گھٹنے، کولھوں، ھاتھ اور ریڑھ کی ہڈی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔

گھٹنا



کولھا





عام علامات

جوڑ میں درد اور اکڑ، خاص طور پر آرام کے بعد یا صبح کے وقت۔

چلنے پھرنے، سیڑھیاں چڑھنے یا بیٹھنے کی پوزیشن سے کھڑے ہونے میں مشکل۔

متاثرہ جوڑ میں حرکت یا لچک میں کمی۔

جوڑ ہلاتے وقت کڑ کڑ کی آواز یا رگڑ محسوس ہونا۔

کس چیز سے مدد مل سکتی ہے؟

آہستہ چہل قدمی کرنا

سائکلنگ

پانی میں ورزش

تائے چی

پٹھوں کو مضبوط کرنے کی ورزشیں

محفوظ ادویات (اپنے ڈاکٹر یا جی پی سے بات کریں)

جی پی مینیجمنٹ پلان

فزیوتھیراپی

جوڑ کو تبدیل کرنے کی سرجری (آخری آپشن)

آسٹیو آرتھرائٹس ایک طویل مدتی بیماری ہے اور اس کی مکمل بحالی ممکن نہیں ہے، لیکن اسے سنبھالا جا سکتا ہے۔ آپ چست اور چاک رہیں، متوازن وزن رکھیں، ان چیزوں پر توجہ دیں جو آپ کر سکتے ہیں اور اپنی ہیلتھ کئیر ٹیم کے ساتھ مل کر کام کریں۔ سرجری پر صرف اس صورت میں غور کیا جا سکتا ہے جب دوسرے علاج کارگر ثابت نہ ہوں۔ آپ آسٹیو آرتھرائٹس کے ساتھ بھی ایک بھرپور اور ایکٹیو زندگی گزار سکتے ہیں۔

This resource was developed by the Refugee Health Network Queensland based on information from Arthritis Australia (2026)

Images: istockphoto.com, orthoeducation.com and canva.com

REFUGEE HEALTH NETWORK QUEENSLAND

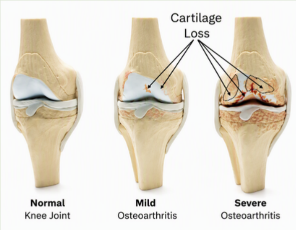
Understanding Osteoarthritis (OA)

English

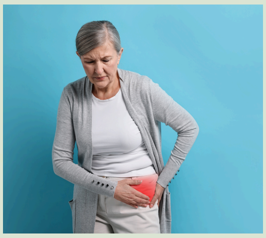
What is it?

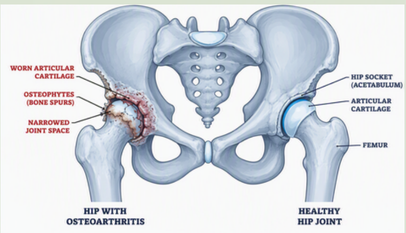
Osteoarthritis is a common joint problem. It happens when the protective cushion (cartilage) covering the ends of your bones breaks down over time. This can cause the bones to rub together, leading to pain, swelling, and stiffness. It can affect any joint, but often knees, hips, hands, and spine.

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.

This resource was developed by the Refugee Health Network Queensland based on information from Arthritis Australia (2026)

Images: istockphoto.com, orthoeducation.com and canva.com

REFUGEE HEALTH NETWORK QUEENSLAND