

# অস্থিসন্ধির যত্ন নিন

আমাদের শরীরের সব হাড়ের জয়েন্ট বা অস্থিসন্ধি এক রকম নয়। কোনো কোনোটি একেবারে অনড়, যেমন অঙ্কশেরুকীয় অস্থিসন্ধি, আবার কোনোটি সহজে সঞ্চালন করা যায়, যেমন হাত ও পায়ের অস্থিসন্ধি। নানা কারণে এসব অস্থিসন্ধিতে নানা ধরনের সমস্যা দেখা দেয়।

- একটি পরিচিত সমস্যা হলো ফ্লোজেন শোল্ডার। এর ফলে কাঁধের পেশি ও টেনডনে প্রদাহ হওয়ায় ব্যথা করে, কাঁধের অস্থিসন্ধি নাড়াতে সমস্যা হয়।
- একিলিস টেনডিনাইটিস বা প্ল্যান্টার ফ্যাসাইটিস নামের সমস্যায় পায়ের গোড়ালি এবং পায়ের পাতার আঙুল ও হাতের তালুর পেশি ও টিস্যু সংকুচিত হলে হঠাৎ আঙুল বাঁকা হয়ে যায়, আর সোজা করা যায় না। একে বলে ট্রিগার ফিঙ্গার।
- হাত ও আঙুলের ত্বক মোমের মতো পুরু হয়ে যেতে পারে। পায়ের সন্ধিতে জটিল সমস্যা হয়, যার নাম চারকোট জয়েন্ট।

## যা করতে হবে

জীবনযাপন পরিবর্তনের মাধ্যমে বেশির ভাগ সমস্যা প্রতিরোধ করা সম্ভব।

- ওজন কমাতে হবে। শর্করায়ুগ্ন খাবার কমিয়ে শাকসবজি, ফল, গোটা খাদ্যশস্য, চর্বিহীন মাংস, মাছ, বাদাম ও বীজজাতীয় খাবার খেতে হবে।
- হাড়ের সন্ধির ওপর চাপ কমাতে ওয়াকিং স্টিক, ব্রেচ, নি-ক্যাপ, কোমরে বেল্ট ও কুশনযুক্ত জুতা ব্যবহার করা যেতে পারে।
- একটানা একই ভঙ্গিতে বসে থাকা ঠিক নয়। এক ঘণ্টা বিরতি দিয়ে অন্তত পাঁচ মিনিট হাঁটাচলা করতে হবে। সিঁড়িতে ওঠা-নামা বেশি না করে প্রয়োজনে লিফট ব্যবহার করতে হবে।
- পেশি ও টেনডনে প্রদাহ হয়। এতে গোড়ালিতে ব্যথা করে।
- ধূমপান ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকতে হবে।
- নারীরা দীর্ঘদিন জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি খাবেন না। গর্ভাবস্থায় নারীরা উঁচু হিলযুক্ত জুতা পরবেন না। প্রসবের পর দীর্ঘ সময় দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
- ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়াম বাড়িতে করা যায়। অবস্থা বিবেচনায় চিকিৎসক প্রয়োজনে ব্যথানাশক ওষুধ ও ইন্ট্রাআর্টিকুলার ইনজেকশন ইত্যাদি দিতে পারেন।