

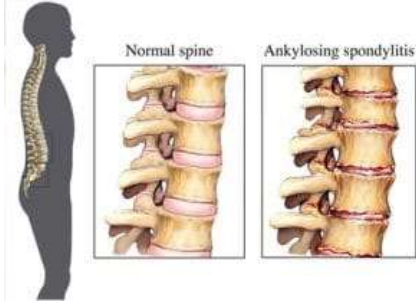


**National Institute for Empowerment of
Persons with Multiple Disabilities
(Divyangjan) (NIEPMD)**

(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan)
Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)
(Accredited by NAAC - ISO 9001:2015-)

மடங்காத முதுகெலும்பு வீக்கம்

- இது முதுகெலும்பு மற்றும் பெரிய மூட்டுகளை பாதிக்கும் ஒரு அழற்சி கீல்வாதம்.
- இது மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி மற்றும் விறைப்பு உண்டாக்கும், பெரும்பாலும் முதுகு மற்றும் இடுப்பு ஆகியவற்றில் ஏற்படுகிறது.
- வலி பொதுவாக முதுகெலும்பின் அடிப்பகுதியில் மோசமாக இருக்கும், அங்கு முதுகெலும்பு சாக்ரோலியாக் மூட்டுகள் எனப்படும் பெலிக்குடன் இணைக்கிறது.
- 3:1 (ஆண் : பெண்)
- வயது (18-30 வரை) பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



காரணிகள்:-

குறிப்பான காரணி அறியப்படவில்லை. HLA B27 எனும் மரபணு உள்ளவர்களிடம் இந்நோய் பரவலாக காணப்படும்..

அறிகுறிகள்:

சோர்வு, காய்ச்சல், மூட்டுவலி (தோள், விலா எலும்பு, இடுப்பு, முட்டி), முதுகுவலி, அதிகாலை விறைப்பு, குதிகால்வலி.

முடக்குவாதம்

இது ஒரு தன்னுடல் தாக்கு நோயாகும். இது மூட்டுகள் மற்றும் பிற உடல் பாகங்களைச் சுற்றியுள்ள சினோவியல் திசுக்களை பாதிக்கிறது.

- இது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட உடல் அமைப்புகளை பாதிக்கும்
- பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்
- 3:1 (பெண் : ஆண்)
- 35 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்கள் இந்நோயால் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



அறிகுறிகள்:-

பொதுவானவை – சோர்வு, காய்ச்சல், எடை இழப்பு

எலும்புகளில் - மூட்டுவலி, மூட்டுவீக்கம், மூட்டுகளில் வெப்பம் மற்றும் சிவத்தல், மூட்டு விறைப்பு

ஆபத்துகாரணிகள்:-

மரபணு காரணி, பாலினம், மது அருந்துதல் மற்றும் புகைபிடித்தல், உடல்பருமன்

ஆற்றல்பாதுகாப்புமற்றும்மூட்டுநுட்பங்கள்:-

மூட்டுகளை பயன்படுத்துதல் / பல மூட்டுகளில் சக்தியை விநியோகிக்கவும், மூட்டு

அழுத்தத்தை குறைக்கத் தழுவிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தவும், கையில் உள்ள சிறிய மூட்டுகளில் அழுத்தத்தை தவிர்க்கவும்.

சிகிச்சை:-

NSAIDs மற்றும் ஸ்டிராய்டுகள், மென்மையான உடற்பயிற்சி, வெப்பம் மற்றும் குளிர் சிகிச்சை, உறக்கம் மற்றும் ஓய்வு.

பிசியோதெரபி மேலாண்மை:-

கைமுறை சிகிச்சை, மசாஜ் சிகிச்சை, நீர் சிகிச்சை, TENS மற்றும் மெழுகு சிகிச்சை போன்ற மின் சிகிச்சைகள், வலுவூட்டும் உடற்பயிற்சி

செய்யவேண்டியவை:-

1. வழக்கமான உடற்பயிற்சிகள்
2. ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்
3. மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்
4. போதுமான வைட்டமின்-டி மற்றும் கால்சியம் எடுத்துக் கொள்ளுதல்
5. யோகா மற்றும் தியானம்

செய்யக்கூடாதவை:-

1. மது அருந்துதல் மற்றும் புகைபிடித்தல்
2. அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள்
3. கனமானப் பொருட்களை தூக்குதல்
4. வலி நிவாரணிகல் அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்