



નવી દલિહી, ત. ૨૨

જો તે દરમિયાન યોગની કસથકથત હો તે હવે તેમાં કાચો તથા ઘૂંટણને નુકસાન ન પહોંચે તેની સાવધની થખવાની ડક્ટરો રેત્તણી ઉચ્ચ ચથી છે. જો નચિમતિદેથ્થો યોગની કસથકથવામં આવે તે તેના કાચો ઘૂંટણનાં જોઈન ટસ નબળા પડી શકે છે અને લાંબગાળે ઘૂંટણનાં જોઈન ટસ ળલાવવાનું ળ પથેશન કથવવું પડે છે તેમું ડક્ટરો તજેત્તમં હાથધેલા અભ્યાસમં જણાવવું છે.

સાં વાસાં થીય સુથક ળા અંગેનો અભ્યાસ જણાવે છે કે કેટલીક કસથ્તો કાચો ઘૂંટણનાં જોઈન ટસને નુકસાન પહોંચે છે. મેડીસટી મેદાન ળ ત ખાતેખેન ળ ન ળ જોઈન ટ ઈન ળ ટીટચુટનાં ચેબેન ળ. અશોક થજગોપાલે જણાવવું હૂંતકે યોગની વધે પડતી કસથકથવાને કાચો ઘણાં યોગ ગુથુ અમથી પાસે ઘૂંટણનાં જોઈન ટસ ળલાવવાનું ળ પથેશન કથવવા આવે છે.

સાંપ્રદાયિક ચિકિત્સાના આધારે રજીસ્ટર્ડ ડોક્ટર્સ દ્વારા આપવામાં આવેલ સલાહ - સંપર્ક કરવા માટે - ૦૭૯૯૯૯૯૯૯૯

યોગગુથુ કે તેના શષિયો જાચાચે વજ ળસન ક્ષે છે તીચાચે તેનાં ઘૂંટણ અને તેનાં જોઈન ટસ પર વધે વજન આવે છે અને તેનાં ઘૂંટણનાં જોઈન ટસને વધે નુકસાન પહોંચે છે. યોગની દથેક કસથવખતેવચક તજાચાચે ઘૂંટણને વધે પડતે વાળે છે તીચાચે તેનાં ઘૂંટણનાં જોઈન ટસ ડીસલોકેટ થય છે અને લાંબ ગાળે તેનાં કાચો ઘૂંટણમં દુખાવો વધે છે.

દથ ઈ જાચાચે ઘૂંટણનાં જોઈન ટસ ળલાવવાનું ળ પથેશન કથવે તેપછી તે ચલવામં મુશ્કેલી પડવાની કે ટીચ્ચ વાળવામં મુશ્કેલી પડતે હોવાની કથચિાદો ક્ષે છે તેથી હવે અમે પરંપથગતની-જોઈન ટસ ળલાવવાની સથ જથી કથત હોવાનું ળ. થજગોપાલે જણાવવું હૂંત ળ પથેશનની આ નવી પદ ધમિ ઘૂંટણનાં અસલ જોઈન ટસની જગ્યા કૃતિ થમિ જોઈન ટસ ળ વી થીતફીટ કથવામં આવે છે કે જે અસલ જોઈન ટસ જેવું જ કામ ક્ષે છે અને દથ ઈને ચલવામં ળલીફ પડતે નથી કે ટીચ્ચ વાળવામં મુશ્કેલી ળ પડતે નથી. આમં થપા અને ઘૂંટણ તેજ પગની ઘૂંટીનું ળ લાઈન ટ જળવાઈ થ્હે તેની થીત પથેશન કથય છે. તેમં જૂના હાડકાંને સથને અને જોઈન ટસને સથને તેટલી જ સાઈઝનું, આકાથનું અને ફટિગિનું હાડકું ળેસાડવામં આવે છે. દથ ઈ તેને વાળી શકે છે, ગોળ ગોળ ફેથ્વી શકે છે.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of 'Fair dealing' or 'Fair use'. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication's website.

Source: [sandesh.com](http://sandesh.com)