



MISSION ARTHRITIS INDIA (MAI)

मिशन आर्थ्राइटिस इंडिया (माई)

॥ आद्योव्यंघनसंपदा ॥

वर्ष ४ थे, अंक १ ला, फेब्रुवारी २००४

Year-4, Issue-1, February 2004

संपादकीय

“माई” चा चवथ्या वर्षातील हा पहिला अंक आपणापुढे आणण्यास आनंद वाटतो. सर्वांना ठाऊक आहे की संधिवात व अस्थिक्रियाच्या रुग्णांना चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे वगैरे नियमित व्यायामांची सांधे व हाडे मजबूत राखण्यासाठी अतिशय जरूरी आहे. अशा व्यायामांनी हृदय बळकट राहून उत्साह वाढतो. पण जसजसा रोग बळावतो तसतसे सांधे, स्नायू, हाडे जास्त दुखतात. सांध्यांच्या मूळ रचनेत बदल होतो. अशा अवस्थेत वरील प्रकारचे व्यायाम करण्यावर मर्यादा येते, हालचालीही मंदावतात व व्यायामांकरता लागणारे मानसिक बळ घटते. शरीराची अन्नसेवनाची मागणी सुरू असते, इतकेच नव्हे तर घरबसलेपणाने जरूरीपेक्षा जास्त खाल्ले जाते. यांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे वाढते वजन, त्यामुळे सांध्यांवर येणारा अधिक भार व सांध्यांचा कमकुवतपणा. या गोष्टी टाळण्याकरता योग्य व मित आहार आणि जागच्याजागी करण्याच्या व्यायामांची अतिशय जरूरी आहे. त्याचबरोबर घराजवळील सपाट जागेवर, बागेत, फरशीवर नियमितपणे चालणे आवश्यक आहे. या आधिच्या अंकांमध्ये वेगवेगळ्या व्यायामांची माहिती दिलेली आहे. प्रस्तुत अंकात योग्य आहाराबद्दल मार्गदर्शन व काही उपयुक्त व्यायाम विशद केले आहेत. “माई” च्या मराठी व अमराठी भाषिक सदस्यांसाठी अधूनमधून एखादा लेख इंग्लिशमध्ये छापून प्रत्येक लेखाचा गोषवारा दुसऱ्या भाषेत देण्याचा प्रयत्न करीत आहोत.

आपणा सर्वास ठाऊक आहे की “माई” ही संस्था संधिवाताच्या रुग्णांनी तशाच रुग्णांकरता “ना नफा ना तोटा” तत्त्वावर स्थापली आहे. आम्हा बहुतेक सर्वांना सांधेदुखीचा भरपूर त्रास असूनही सामाजिक बांधिलकीच्या नात्याने हे कार्य आम्ही अंगिकारले आहे. आपण सर्वजण आम्हास नवनवे उपक्रम सुचवण्यात व पार पाडण्यात सहकार्य कराल अशी आशा आहे. संस्थास्थापनेच्या वेळी सर्वांना एकदा सदस्यत्व शुल्क रु. ५० आकारले होते. परंतु दर वर्षी दोन लहान व एक मोठा अंक आपणास पुरवणे, वार्षिक संमेलन भरवणे वगैरे उपक्रमांचा खर्च वाढत असल्याने सदस्यत्व शुल्क वार्षिक रु. १०० करणे भाग पडत आहे. ज्या सदस्यांनी शुल्क दिले नसेल त्यांनी ते लवकरात लवकर “माई” च्या पत्त्यावर पाठवावे ही नम्र विनंती आहे. आपल्या सक्रिय सहकार्यानेच हे अंगिकारलेले कार्य नेटाने पुढे नेणे शक्य आहे.

हे नवीन वर्ष सर्वांना सुखाचे, भरभराटीचे व शारीरिक स्वास्थ्याचे जावो.

धन्यवाद !

- डॉ. कालिंदी फडके

संपादक

Editorial

We are happy to present to you the first issue of "MAI" magazine of the year 2004.

We all are aware of the importance of regular exercises, such as swimming, bicycling, brisk walking, etc., to keep the bones and joints healthy. With the progression of arthritis, it becomes almost impossible to indulge in such strenuous activities. The arthritis sufferers assume more sedentary life style, resulting in the increase in body weight and weakening of joints. In this issue, the information has been provided by experts on proper diet and exercises in one place. Regular short walks on plain surface, isometric and isotonic exercises, along with controlled diet, should help maintain proper weight and joint flexibility.

"MAI" has been established by the arthritic patients for the benefit of arthritic patients. It is urged that the members should extend cooperation by suggesting and participating in novel and helpful activities. Due to the increase in costs of presenting you with magazine issues and the annual event in October, we are forced to increase the membership fees to Rs. 100 per year. Please send the membership dues to "MAI" promptly and help this worthy undertaking. We wish you all a happy, prosperous and healthy new year.

Thanking You,

Dr. Kalindi Phadke, Editor

संधिवात व योग्य आहार

संधिवाताच्या रुग्णांना प्रयत्न केल्यास उत्तम तऱ्हेने आयुष्य जगता येते. अर्थात याकरता योग्य मनोधारणा, आवश्यक ते औषधोपचार, कुटुंबियांचे सहकार्य व पाठिंबा यांची गरज असते. रुग्णांमध्ये दोन प्रकारच्या प्रवृत्ती आढळतात. “मी आजारी आहे. मला काहीही करणे जमणार नाही,” किंवा “मला संधिवात आहे, तरीही मी चांगले आयुष्य जगण्याचा प्रयत्न करणार.” दुसऱ्या प्रकारचे रुग्ण योग्य आहार व व्यायामांच्या सहाय्याने खरोखरच आनंदी राहतात.

योग्य आहार कसा असावा ?

अॅलोपॅथी शास्त्रानुसार संधिवाताकरता कोणत्याही खास आहाराची किंवा काही गोष्टी वर्ज्य करण्याची जरूरी नाही. परंतु रुग्णांच्या हालचाली मंदावल्याने योग्य वजन राखण्यासाठी कमी प्रमाणात, पौष्टिक आहार असावा. शरीराला जरूर असणारे सर्व घटक त्यात समाविष्ट करावेत.

१) मेदयुक्त व कोलेस्टेरोल वाढवणारे पदार्थ टाळावेत अथवा अल्प प्रमाणात खावेत. लोणी, तेल, तूप वगैरे चरबीयुक्त पदार्थांनी सांध्यांना वंगण वगैरे काही मिळत नाही. उलट त्यांच्यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरोल वाढते. हृदयाचे विकार वाढतात व वजन वाढते.

२) चॉकोलेट्स, केक्स, मुरांबे, गोड पकाने यामधे साधी साखर (Refined Sugar) भरपूर असल्याने त्यांच्या सेवनाने रक्तातील साखर लवकर वाढते व शरीराला जादा प्रमाणात उष्मांक मिळाल्याने वजन वाढीस मदत होते.

३) आहारात पिष्टमय पदार्थ म्हणजे भात, भाकरी, पोळी, वगैरे बेतशीर प्रमाणात असावेत. या पदार्थातील स्टार्चमुळे रक्तातील साखर एकदम न वाढता जरूर ती ताकद मिळते.

४) मोड आलेली कडधान्ये, अंड्यातील पांढरा भाग, साय काढलेले दूध, मासे यांमधून शरीरास आवश्यक ती प्रथिने पुरवली जातात. मात्र या पदार्थांचाही आहारात अतिरेक नसावा. दूध, चीज, सोयाबीन, मासे, यांत कॅल्शियमचे प्रमाण जास्त असल्याने हाडे बळकट होण्यास मदत होते.

५) आहारात पालेभाज्या व फळे यांचा वापर जास्त प्रमाणात करावा. यामधून शरीराला आवश्यक ती जीवनसत्त्वे, खनिजे व चोथा मिळतो. असडीक तांदूळ, थोडा कोंडा असलेली धान्ये, पालेभाज्या व फळे यांच्यातील तंतुमय पदार्थांमुळे शौचास साफ होण्यास मदत होते. संधिवातावरील औषधांमुळे शौचास साफ न होणे अथवा वारंवार होणे असे त्रास संभवतात. पण वरील पदार्थांचा समावेश आहारात केल्याने शौचास योग्य प्रमाणात व व्यवस्थित होते.

६) पदार्थांत मिठाचा वापर अल्प प्रमाणात करावा. जास्त मिठामुळे रक्तदाब वाढू शकतो.

७) फळांचे रस अथवा कोकाकोला वगैरेसारखी पेये पिण्याऐवजी दिवसातून ७-८ ग्लास स्वच्छ पाणी प्यावे.

८) अस्वच्छ पदार्थांच्या सेवनाने साल्मोनेला किंवा इतर जंतूंचा शरीरात शिरकाव होऊन “रायटर्स सिंड्रोम” प्रकारचा संधिवात होऊ शकतो व यातून पुढे नेहमीच्या संधिवाताचा भस्मासूर मागे लागू शकतो.

योग्य आहार, व्यायाम व वजन यांचे समीकरण कसे साधावे ?

वर लिहिल्याप्रमाणे मेदयुक्त, भरपूर उष्मांक पुरवणारे पदार्थ खाल्ल्याने वजन वाढते. त्यातच संधिवाताच्या त्रासामुळे शारीरिक हालचाली मंदावतात. वजनवाढीमुळे सांध्यावर भार येऊन ऑस्टिओआर्थ्रायटीस सारखी दुखणी लवकर सुरु होतात. त्याकरता नियमित व्यायाम व ठराविक वेळेस खाणे या गोष्टी पाळणे जरूर आहे. पोहणे, सायकल चालवणे, धावणे वगैरे शक्य नसले तरी रोज थोडा वेळ चालण्याचा नियम करावा. तसेच एका जागी राहून होणारे व्यायामही करणे जरूर आहे. त्यांचेमुळे सांधे व स्नायू हलते आणि बळकट राहतात. योगासने, नियंत्रित श्वसन(प्राणायाम), व ध्यानधारणा यांमुळे शरीर लवचिक रहाते, फुफ्फुसांना व्यायाम मिळून तजेला वाढतो, मनःशांती प्राप्त होते व वजन काबूत रहाते. खालील आसनांचा याकरता खूप फायदा होतो - सूर्यनमस्कार, उत्तानपादासन, कटिचक्रासन, उर्ध्वहस्त उत्तानासन व हस्तउत्तानपादासन.

जेवणाच्या वेळांबाबत काही नियम पाळावेत. दिवसातून ३-४ वेळा अन्नसेवन करावे. शक्यतो फार काळ पोट रिकामे ठेवू नये. दिवसातील मुख्यजेवण मध्यान्हीच्या सुमारास घेतल्यास दिवसभरातल्या शारीरिक हालचालींमुळे अन्नातून मिळालेले उष्मांक वापरले जातात. या उलट रात्री भरपूर जेवून झोपल्यास अन्न नीट पचत नाही, तयार झालेले उष्मांक न वापरले गेल्याने वजन वाढते. उपासतापास शक्यतो टाळावेत.

दारूचे सेवन टाळावे अथवा अतिशय माफक प्रमाणात करावे. दारू व संधिवाताची औषधे यांचे एकमेकांशी पटत नाही ! दारूमुळे पोट्यात आम्लता व अल्सरचा संभव वाढतो. अॅसिटअमीनोफेन (क्रोसिन, पॅसिमॉल, टायलेनॉल वगैरे) सारखी औषधे व दारू यांचा एकत्रित परिणाम होऊन यकृतास इजा होते. “गाऊट” करताच्या औषधांचा परिणाम दारूमुळे कमी होऊन रक्तातील युरिक अॅसिडचे प्रमाण वाढते. दारूमुळे वजन तर वाढतेच, पण हाडांवर व फुफ्फुसांवर घातक परिणाम होतात. साखर, कॉफी, तंबाखू यांच्या अतिसेवनाने हाडांमधील कॅल्शियम कमी होतो.

औषधे किंवा शस्त्रक्रिया यांच्या सहाय्याने वजन कमी होते कां?

अॅलोपॅथीत लठ्ठपणा कमी करण्याकरता सध्या वापरात असलेल्या औषधांचे हृदयावर घातक परिणाम होत असल्याने त्यांच्यापासून दूर रहाणे बरे. लठ्ठपणाच्या हाताबाहेर गेलेल्या रुग्णांवर “गॅस्ट्रीक बायपास” नावाची शस्त्रक्रिया करण्याने फायदा होऊ शकतो. पण कोठल्याही अघोरी उपायांपेक्षा वेळेवर योग्य आहार , नियमित व्यायाम , एका जागी फार वेळ न बसता शारीरिक हालचाली सुरु ठेवणे हे उपाय करून वजन काबूत ठेवणे जास्त श्रेयस्कर आहे.

- डॉ. विनया कुंजीर

■■■

Proper weight control is very important for arthritic patients as increased weight places more burden on the joints, affecting their function. Proper diet and regular exercise are essential practices to avoid obesity. Normal diet should include the following - avoidance of too much fat, cholesterol, excess salt, sugary food, such as cakes, chocolate, sweets, jam, etc; eating foods rich in calcium, such as milk, cheese, soyabeans and fish; moderate consumption of starchy foods such as rice, wheat, etc. which provide energy, but do not increase blood, sugar levels insantly; moderate quantities of pulses and legumes as the source of proteins, inclusion of leafy vegetables and fruits to provide vitamins, minerals and fibers, daily consumption of 6 - 8 glasses of water instead soft drinks and fruit juices, and drinking alcohol in moderation. It is important to stay away from cigarette smoking and tobacco chewing.

Starchy foods and leafy vegetables provide bulk and fiber and help avoid constipation or diarrhea problems. Low fat, high fiber diet, along with routine exercises are the best measures to prevent obesity.

- Dr. Vinaya Kunjir

■■■

Exercises for the neck

Postural problems are often the underlying cause of spinal injury. Musculoskeletal impairments from faulty posture or from injury include weak muscles, poor endurance in postural muscles, restricted joint range of motion or restricted muscle flexibility. These impairments may limit the functional ability of the individual to perform repetitive activities or maintain sustained postures without causing reinjury or suffering painful symptoms. In addition, injured individuals may not be aware of their faulty posture or strength and flexibility problems or they may not be aware of how to relieve stressful postures or minimise stressful activities. The centre of gravity of the head falls anterior to the atlanto-occipital joints. The posterior cervical muscles contract to keep the head balanced. In postures in which the head is forward, greater demand is placed on these muscles. The exercises for the neck are as follows. These exercises should be done standing with your head back against the wall or sitting with your head back against a high backed chair or lying with a pillow.



(Fig. 1)

1) Standing - Press head against the support, but keep your chin in. (Fig.1)

2) Sitting - Bend your head to the side-right ear to shoulder, left ear to shoulder. (Fig. 2)

3) Turn your head slowly, look over one shoulder, then the other. (Fig. 3)

4) Drop your head gently forward, change and look up. (Fig. 4)

5) Supine position - The patient tucks the chin and attempts to flatten the neck against the mat while simultaneously adducting the scapulae. A stronger isometric contraction is simulated by pressing the head into the mat.

6) Prone position - With forehead on the treatment table and arms at the sides. The patient lifts the forehead off the plinth while keeping the chin tucked and maintaining the functional position. (Fig. 5)

7) Quadruped - (hands and knees) - Over a padded stool or large gym ball, the patient tucks the chin and maintains the eyes focused toward the floor to maintain functional position. Arm motions are superimposed while the neck muscles stabilise the neck and head. (Fig.6)

8) Place a basketball sized inflatable ball between the back of the head and a wall. Maintain the position while moving the arms through various ranges of motion. Progress by lifting free weights in the hands. (Fig.7)

9) On the slant board - Patient practises tucking the chin and curling the head up. (Fig.8)

10) Self resistance for isometric cervical exercises - Position of patient-setting flexion - the patient places

both hands on the forehead and presses forehead into the palm in a nodding fashion but does not allow motion. (Fig.9)

11) Side bending - The patient presses one hand against the side of the head and attempts to side bend, trying to bring the ear towards the shoulder, but not allowing motion.

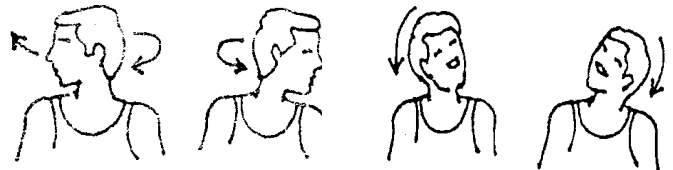
12) Axial Extension - The patient presses the back of the head into both hands which are placed in the back near the top of the head. (Fig.10)

13) Rotation - The patient presses one hand against the region just superior and lateral to the eye and attempts to turn the head to look over the shoulder, but does not allow motion.

14) Standing - With basketball - sized inflatable ball between the head and the wall. the patient rolls the ball along the wall, using the head. This requires the patient to turn the body as he or she walks along.

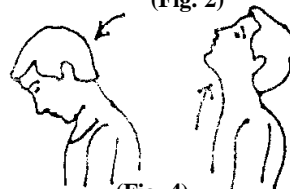
15) Sitting on a large gym ball - the patient begins sitting, then walks the feet forward, so that the ball rolls up the back and rests under the thorax. The head and the neck are maintained in their functional position and the cervical flexors are emphasized. The persons then walks the ball further, so that it rests under the head. The exten-

(Continue on page 4)

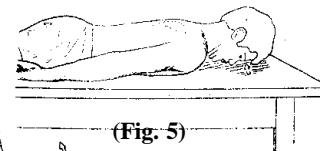


(Fig. 2)

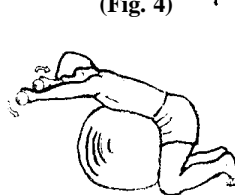
(Fig. 3)



(Fig. 4)



(Fig. 5)



(Fig. 6)



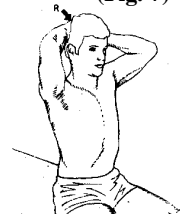
(Fig. 7)



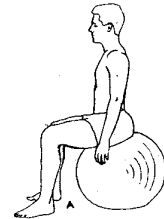
(Fig. 8)



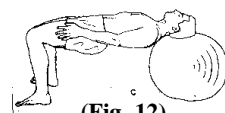
(Fig. 9)



(Fig. 10)



(Fig.11)



(Fig. 12)



(Fig.13)

sors are now emphasized. The patient walks with the feet forward and backward alternating stabilization between the flexors and extensors (Fig.11, 12 and 13).

Dr. Nidhi Jain, Physiotherapist

या अगोदरच्या अंकामध्ये एका जागेवर करण्याच्या अनेक व्यायामांची माहिती दिली आहे. या अंकातील हा लेख मानेच्या स्नायूंच्या व्यायामाबद्दल आहे. सदर लेखातील चित्रांवरून व्यायामांची माहिती सहजपणे होऊ शकते. अशा प्रकारचे निरनिराळ्या सांध्यांकरता व स्नायूंकरताचे व्यायाम नियमितपणे केल्यास संधिवात असूनही शरीर तंदरुस्त राहू शकते.

डॉ. निधी जैन, फिजिओथेरपिस्ट

माझा संधिवात

मी एक संधिवाताची रुग्ण असून “माई” ची सभासद आहे. मला संधिवाताचा त्रास माझ्या तारुण्यातच सुरु झाला असावा. मी भरतनाट्यम् या नृत्यप्रकाराची विशारद असून वयाच्या सहाव्या वर्षापासून माझे गुरु श्री. राजेंद्र सिंगीड यांचेकडे शिकत व रियाज करत होते. १९८३ मध्ये मी अरंगेत्रम् करून त्यानंतर अनेक स्टेज परफॉर्मन्सेसही केले. लग्नानंतर मात्र १९८६ पासून मला नृत्य पूर्णपणे सोडावे लागले. मला तरुणपणी संधिवात सुरु झाल्याची शंका येते, कारण तेव्हा माझे पाय खूप सुजत असत. मुंबईच्या आमच्या फॅमिली डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मी अॅक्युपॅन्क्चरची ट्रीटमेंट घेतली पण त्यामुळे माझ्या पायांची सूज आणखी वाढल्याने तो उपचार बंद केला.

आमच्या घराण्यात अनेक नातेवाईकांना संधिवाताचा त्रास असूनही मला या रोगाची फारशी माहिती नव्हती. पुढे माझ्या पायात गोळे येऊ लागले. पावसाळ्यात तर चालणे मुश्किल होत असे. याच सुमारास माझ्या आयुष्यात अशा अनेक घटना घडल्या की त्यांचा मला फार मानसिक त्रास झाला. परिणाम म्हणजे माझे सांधे खूप-खूप दुखू लागले. कोणतेही काम भराभर करता येत नसे. पण आसपासचे लोक मला ‘आळशी’ म्हणून दूषणे देत. १९९६ मध्ये मला पुण्यातील एक प्रसिद्ध संधिवात तज्ज्ञ डॉक्टर भेटले. त्यांच्या लक्षात आले की मला च्युमॅटॉईड आर्थ्रायटीस असून तो माझ्या मानसिक त्रासांमुळे व अनेक वर्षांनंतर नृत्याचा रियाज एकदम थांबवल्याने वाढला आहे. मला अनुवंशिकतेने मधुमेहाचाही त्रास आहे. पण या दयाळू व हुशार डॉक्टरांच्या सल्ल्याने उपचार केल्याने मी दोन्ही रोगांशी यशस्वीरित्या सामना करीत आहे. दत्तगुरू व साईबाबा ही माझी दैवते आहेत. त्यांच्या चिंतनेने मी मनःस्वास्थ्य मिळविण्याचा प्रयत्न करते. ऑक्टोबर २००३ मध्ये झालेल्या “माई” च्या वार्षिक संमेलनातील श्री.

वाईकर यांच्या दत्ताच्या व साईबाबांच्या भजनाने माझे मन आनंदून गेले व प्रिय आईच्या आठवणीने डोळ्यात पाणी आले. माझे डॉक्टर व “माई” यांच्या संपर्काने मला खूप मनःशांती लाभली आहे. त्या सर्वांचे नाव सदैव झळकत राहो हीच माझी ईश्वरचरणी प्रार्थना.

- स्वाती जोग

माई वार्षिक संमेलन-२००३

माई चे वार्षिक संमेलन दि.१५/१०/२००३ रोजी नेहरू मेमोरियल हॉलमध्ये थाटाने साजरे झाले. अध्यक्षस्थानी पुण्यातील सुप्रसिद्ध, गुरुतुल्य डॉ. के.बी.ग्रँट होते व त्यांच्या हस्ते माईच्या वार्षिक अंकाचे प्रकाशन झाले. या शिवाय डॉ. अजित दामले, डॉ. वैजयंती लागू-जोशी व फिजीओथेरपिस्ट सुनीती श्रोत्री यांची अनुक्रमे “मणक्यांचा अस्थिक्षय”, “संधिवाताचे विविध प्रकार” व “च्युमॅटॉईड संधिवाताच्या रुग्णांकरता व्यायाम” या विषयांवर व्याख्याने झाली. ववाईकर पिता-पुत्र यांची भजने व Bombay Engineering Group pipe band display सर्वांना फार आवडले. कार्यक्रमामाचे सूत्रसंचालन डॉ. विनया कुंजीर व डॉ. जयश्री पाटील यांनी केले.

निवेदन

“माई” च्या सर्व सभासदांना नम्र विनंती आहे की त्यांनी आपल्या संधिवात या आजाराचे अनुभव ४००-५०० शब्दात लिहून दि. १५ ऑगस्ट २००४ पूर्वी आमचेकडे पाठवावेत. लेख मराठी, हिंदी किंवा इंग्लिशमध्ये लिहावेत. लेखाचा विषय - “संधिवाताशी मुकाबला”, “जोडों की बीमारी से मुकाबला” अथवा “Coping with Arthritis” सर्वात उत्कृष्ट तीन लेखांना योग्य बक्षिस देण्यात येईल व ते “माई” च्या अंकामध्ये छापले जातील. सर्व लेखांची दखल घेतली जाईल. कृपया आपल्या लेखात कोणत्याही डॉक्टरांचा नामनिर्देशन करू नये.

AN APPEAL

All "MAI" members are requested to write about their personal experience with arthritis in 400-500 words and send it to us before 15th August 2004. The articles may be written in Marathi, Hindi or English. Title - “संधिवाताशी मुकाबला”, “जोडों की बीमारी से मुकाबला” अथवा “Coping with Arthritis”. Three best articles will be awarded suitably and printed in MAI magazine. All the articles will be acknowledged. Please do not mention names of any doctors in the article.

संपादकीय मंडळ : डॉ. कालिंदी फडके, उषा जातेगावकर, शरयू भट, शिवानी बर्वे प्रकाशक : शिवानी आशुतोष बर्वे

बुक - पोस्ट

प्रति,

मा.श्री./सौ.

From :

Mission Arthritis India (MAI)

सेंटर फॉर च्युमॅटिक डिझीजेस,

संधिवात व कणा विकार उपचार केंद्र, हार्मीस एलीगन्स, कॉन्वेंट स्ट्रीट, कॅम्प, पुणे - १.

Fax : 020-26138980. E-mail : maipune@vsnl.com

Phone : 020-26348291

The members are encouraged to send us letters or articles. The articles which editors approve may be published in the following issues. This newsletter is published for restricted circulation among the members of "MAI". It is not for sale or public circulation. The editors may or may not agree with the contents of the individual articles.