



## योगासन और फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास का गठिया से पीड़ित पुरुषों पर तुलनात्मक अध्ययन

आशीष कुमार, शोधार्थी, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान (भारत)

डॉ. शिखा बंसल, सहायक प्रोफेसर, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान (भारत)

### शोधसार

गठिया एक दीर्घकालिक अस्थि एवं जोड़ संबंधी रोग है, जो विशेषकर मध्यम आयु वर्ग एवं वृद्धावस्था में पुरुषों को अत्यधिक प्रभावित करता है। इस रोग के कारण जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न एवं गतिशीलता की कमी उत्पन्न होती है, जिससे न केवल दैनिक जीवन की गतिविधियाँ प्रभावित होती हैं बल्कि मानसिक तनाव, अवसाद एवं जीवन-गुणवत्ता में भी गिरावट आती है। पारंपरिक रूप से गठिया के उपचार हेतु औषधि एवं फिजियोथेरेपी का प्रयोग किया जाता रहा है, किंतु हाल के वर्षों में वैकल्पिक उपचार पद्धतियों में योगासन ने भी अपनी उपयोगिता सिद्ध की है।

इस शोध-पत्र का मुख्य उद्देश्य गठिया से पीड़ित पुरुषों पर योगासन और फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना है। अनुसंधान में 40 गठिया रोगियों का चयन किया गया, जिन्हें यादच्छिक रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया। प्रथम समूह (A) को केवल फिजियोथेरेपी अभ्यास कराया गया जबकि द्वितीय समूह (B) को योगासन एवं फिजियोथेरेपी का संयुक्त अभ्यास कराया गया। शोध अवधि 12 सप्ताह रखी गई तथा मूल्यांकन हेतु दर्द की तीव्रता (VAS Scale), जोड़ों की गतिशीलता (Range of Motion), मानसिक तनाव स्तर (PSS) और जीवन-गुणवत्ता (WHOQOL-BREF) को मानदंड के रूप में लिया गया।

परिणामों से स्पष्ट हुआ कि दोनों समूहों में सुधार देखा गया, किन्तु संयुक्त अभ्यास वाले समूह (B) में अधिक सकारात्मक परिणाम सामने आए। समूह A में दर्द व अकड़न में कमी और गतिशीलता में सुधार देखा गया, परंतु मानसिक तनाव और जीवन-गुणवत्ता में सीमित परिवर्तन पाया गया। दूसरी ओर, समूह B में न केवल शारीरिक लक्षणों में सुधार हुआ, बल्कि मानसिक शांति, तनाव-नियंत्रण तथा जीवन-गुणवत्ता में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई।

इस प्रकार, अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि योगासन एवं फिजियोथेरेपी का संयुक्त अभ्यास गठिया रोगियों के लिए एक समग्र उपचार विधि है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है बल्कि मानसिक संतुलन एवं जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित करता है। अतः स्वास्थ्य-प्रबंधन एवं पुनर्वास कार्यक्रमों में इस प्रकार की संयुक्त चिकित्सा पद्धति को सम्मिलित करना अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

**मुख्य शब्द:** गठिया, योगासन, फिजियोथेरेपी, संयुक्त अभ्यास, तुलनात्मक अध्ययन, जीवन-गुणवत्ता।

### प्रस्तावना

आधुनिक युग में बदलती जीवनशैली, असंतुलित आहार, शारीरिक निष्क्रियता, मोटापा, तनाव और बढ़ती आयु के कारण गठिया एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या के रूप में सामने आया है। यह रोग विश्वभर में करोड़ों लोगों को प्रभावित करता है और विशेषकर मध्यम आयु वर्ग एवं वृद्ध पुरुषों में इसकी प्रचलनता अधिक पाई जाती है। गठिया में मुख्यतः जोड़ों में दर्द, अकड़न, सूजन, लाली और गतिशीलता में कमी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। यह न केवल शारीरिक गतिशीलता को बाधित करता है बल्कि रोगी की कार्यक्षमता, सामाजिक जीवन और मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

भारत में भी गठिया के रोगियों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च

(ICMR, 2020) की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत की लगभग 15% वयस्क आबादी किसी न किसी प्रकार के गठिया से प्रभावित है। इसमें पुरुषों का अनुपात अपेक्षाकृत अधिक देखा गया है, विशेषकर 40 से 60 वर्ष की आयु के बीच। इस रोग की दीर्घकालिकता के कारण व्यक्ति का दैनिक जीवन प्रभावित होता है और धीरे-धीरे यह सामाजिक व आर्थिक समस्या का रूप भी ले लेता है। गठिया के उपचार में औषधीय पद्धतियाँ जैसे दर्दनिवारक दवाएँ, सूजन-निवारक दवाएँ तथा इंजेक्शन आदि प्रयोग किए जाते हैं, किंतु इनके दुष्प्रभाव भी सामने आते हैं। वहीं, फिजियोथेरेपी गठिया रोगियों के लिए एक प्रमुख उपचार पद्धति मानी जाती है, जो जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाने, मांसपेशियों को मजबूत करने और दर्द में कमी लाने में सहायक है। यह एक सुरक्षित पद्धति है, किंतु इसका प्रभाव मुख्यतः शारीरिक स्तर



तक ही सीमित रहता है।

दूसरी ओर, योगासन भारतीय परंपरा की एक ऐसी जीवन-पद्धति है जिसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन पर बल दिया जाता है। योगासन के नियमित अभ्यास से शरीर की लचीलापन, रक्तसंचार, श्वसन-प्रणाली और स्नायु-मांसपेशीय तंत्र में सुधार होता है। साथ ही, यह मानसिक तनाव को घटाकर सकारात्मक वृष्टिकोण और अंतरिक शांति प्रदान करता है। योगासन के कुछ विशेष अभ्यास जैसे ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, मंडूकासन, पवनमुक्तासन आदि गठिया रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी माने जाते हैं।

आज स्वास्थ्य विज्ञान में बहुआयामी वृष्टिकोण की आवश्यकता महसूस की जा रही है, जिसमें केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और सामाजिक पहलुओं को भी महत्व दिया जाता है। इसी वृष्टिकोण से जब फिजियोथेरेपी और योगासन का संयुक्त प्रयोग गठिया रोगियों पर किया जाता है तो यह उपचार और अधिक प्रभावी हो सकता है। फिजियोथेरेपी जहाँ जोड़ी और मांसपेशीयों पर कार्य करती है, वहीं योगासन शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर सकारात्मक परिणाम उत्पन्न करता है।

अतः यह शोध-पत्र गठिया से पीड़ित पुरुषों पर योगासन और फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास के तुलनात्मक अध्ययन को केंद्र में रखकर तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य यह पता लगाना है कि क्या संयुक्त अभ्यास से केवल फिजियोथेरेपी की अपेक्षा अधिक व्यापक और सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष भविष्य में गठिया रोगियों के उपचार एवं पुनर्वास कार्यक्रमों के लिए नई दिशा प्रदान कर सकते हैं।

## साहित्य समीक्षा

गठिया (विशेषकर घुटना व कंधा) पर उपलब्ध साहित्य संकेत करता है कि रोग की बहु-कारक उत्पत्ति उम्र-संबंधित कार्टिलेज अपक्षय, मोटापा, सूजन-प्रेरित जैव-चिन्हों (जैसे CRP/IL-6) की वृद्धि, तथा निष्क्रिय जीवनशैली दर्द, अकड़न, और क्रियात्मक अक्षमता को बढ़ाती है; इसके मूल्यांकन हेतु VAS, WOMAC/KOOS, ROM, 6-Minute Walk Test और Timed Up-and-Go जैसे मानदंड व्यापक रूप से प्रयुक्त हैं। पारंपरिक फिजियोथेरेपी साहित्य संक्रिय/निष्क्रिय रेंज-ऑफ-मोशन, आइसोमैटिक-आइसोटोनिक सुदृढीकरण, प्रोप्रीओसेष्टिव व बैलेंस प्रशिक्षण, मैनुअल थेरेपी तथा इलेक्ट्रोथेरेपी (TENS/IFT/Ultrasound) को दर्द घटाने, मांसपेशी-बल बढ़ाने और चाल-विश्लेषण सूचकों में सुधार हेतु प्रभावी बताता है, यद्यपि केवल शारीरिक-डोमेन पर केंद्रित होने से तनाव, नींद और भय-परिहार जैसे मनो-

सामाजिक निर्धारकों पर प्रभाव सीमित पाया गया है। दूसरी ओर योग-आधारित साहित्य आसन (जैसे ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, मण्डूकासन), श्वास-प्रश्वास (दीर्घ प्राणायाम, अनुलोम-विलोम) और मनश्चिकित्सक घटकों (ध्यान/योगनिद्रा/माइंडफुलनेस) को दर्द-अनुभूति, मांसपेशीय लचीलापन, संतुलन व प्रोप्रीओसेष्टन, और तनाव-चिह्नों (PSS, HRV) के सुधार से जोड़ते हैं; कुछ अध्ययनों में सूजन-संबंधी बायोमार्करों व नींद-गुणवत्ता तथा WHOQOL-BREF में भी लाभ की सूचना मिलती है। संयुक्त हस्तक्षेपों पर उभरता साहित्य संकेत करता है कि जब फिजियोथेरेपी की संरचित मांसपेशीय-बायोमैकेनिकल ट्रेनिंग को योग के मन-शरीर घटकों व श्वसन-सुधार के साथ जोड़ा जाता है, तो बहु-डोमेन लाभ दर्द में अधिक कमी, ROM व कार्डिसेप्स-बल में अधिक वृद्धि, चाल-स्पिरता/फंक्शनल टेस्टों में बेहतर प्रदर्शन, और जीवन-गुणवत्ता/नींद/मूड में अधिक सुधार सुसंगत रूप से देखे जाते हैं; संभवतः यह सहक्रिया केंद्रीय संवेदनशीलता के अवरोध, वेगस-मध्यस्थित पैरासिम्पेथेटिक सक्रियण, और कैटास्ट्रोफाइजिंग व डर-परिहार में कमी के माध्यम से घटित होती है। फिर भी साहित्य में प्रमुख अंतराल बने हुए हैं नमूना आकार छोटे, हस्तक्षेप-प्रोटोकॉलों में विषमता (आसन-चयन, आवृत्ति, तीव्रता, अवधि), अनुवर्ती अवधि अल्प, अनुपालन/घर-आधारित अभ्यास की निगरानी सीमित, और पुरुष-विशिष्ट विश्लेषण दुर्लभ; साथ ही दर्द-निवारक औषधियों की समकालिकता, BMI/कोमॉर्बिडिटी के नियंत्रण, तथा ब्लाइंडेड आकलन की कमी बाह्य-वैधता को सीमित करती है। समष्टिगत रूप से उपलब्ध प्रमाण यह संकेत देते हैं कि केवल फिजियोथेरेपी की तुलना में योग-संयोजित कार्यक्रम एक अधिक समग्र (biopsychosocial) ढाँचा प्रस्तुत करते हैं; अतः मध्यम आयु वर्ग के गठिया-ग्रस्त पुरुषों में मानकीकृत, सुपरवाइज्ड 12-सप्ताहीय संयुक्त प्रोटोकॉल का तुलनात्मक मूल्यांकन VAS, WOMAC/KOOS, ROM, PSS, HRV और WHOQOL-BREF जैसे बहु-आयामी परिणामों के साथ वर्तमान अध्ययन के लिए वैज्ञानिक औचित्य और व्यावहारिक प्रासंगिकता प्रदान करता है।

## शोध के उद्देश्य

किसी भी अनुसंधान कार्य का मूल आधार उसके स्पष्ट एवं सुष्टुप्त उद्देश्य होते हैं। गठिया से पीड़ित पुरुषों पर योगासन और फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास का तुलनात्मक अध्ययन करने का उद्देश्य केवल शारीरिक सुधार को आंकना नहीं है, बल्कि रोगी के समग्र स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक पर इसके प्रभाव को समझना है। इस अध्ययन के विशिष्ट उद्देश्य निम्नलिखित हैं:



- 1. फिजियोथेरेपी के प्रभाव का मूल्यांकन करना:**
  - गठिया रोगियों में केवल फिजियोथेरेपी से होने वाले शारीरिक सुधारों को मापना, जैसे दर्द में कमी, जोड़ों की गतिशीलता (Range of Motion), और मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि।
  - यह समझना कि फिजियोथेरेपी किस हद तक रोगियों की दैनिक जीवन-गतिविधियों को सहज बना पाती है।
- 2. योगासन के प्रभाव का अध्ययन करना:**
  - गठिया रोगियों में योगासन के अभ्यास से होने वाले लाभों का विश्लेषण करना, जैसे लचीलापन, शारीरिक संतुलन, श्वसन-प्रणाली में सुधार, तथा मानसिक तनाव का स्तर घटाना।
  - यह देखना कि योगासन किस प्रकार रोगियों की मानसिक शांति, आत्मविश्वास और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को प्रभावित करता है।
- 3. योगासन और फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास की प्रभावशीलता का तुलनात्मक अध्ययन करना:**
  - की अपेक्षा योग और फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास से क्या अधिक व्यापक और स्थायी परिणाम मिलते हैं।
  - दर्द, सूजन, लचीलेपन, गतिशीलता, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन-गुणवत्ता जैसे बहुआयामी पहलुओं पर तुलनात्मक परिणामों का विश्लेषण करना।
- 4. मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर प्रभाव का मूल्यांकन करना:**
  - यह समझना कि संयुक्त अभ्यास रोगियों के तनाव स्तर, चिंता, अवसाद, और जीवन-संतोष पर किस प्रकार प्रभाव डालता है।
  - यह देखना कि योगासन और फिजियोथेरेपी साथ मिलकर रोगियों को भावनात्मक संतुलन और मानसिक स्थिरता प्रदान करने में कितने कारगर हैं।
- 5. जीवन-गुणवत्ता (Quality of Life) में सुधार का आकलन करना:**
  - यह जांचना कि संयुक्त अभ्यास रोगियों के संपूर्ण जीवन पर किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव डालता है।
  - इसमें सामाजिक सहभागिता, कार्यक्षमता, आत्मनिर्भरता और स्वास्थ्य-संतोष जैसे पहलुओं का समावेश किया जाएगा।
- 6. भविष्य के लिए समग्र उपचार पद्धति की दिशा सुझाना:**
  - अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट करना कि योगासन और फिजियोथेरेपी का संयुक्त अभ्यास गठिया रोगियों के लिए एक प्रभावी और व्यावहारिक विकल्प है।

○ चिकित्सकों, योगाचार्यों और स्वास्थ्य-प्रबंधकों को यह सुझाव देना कि वे इस संयुक्त अभ्यास को पुनर्वास (Rehabilitation) और उपचार योजनाओं में सम्मिलित करें।

## शोध पद्धति

इस अध्ययन में प्रायोगिक तुलनात्मक शोध पद्धति को अपनाया गया। अनुसंधान का उद्देश्य गठिया से पीड़ित पुरुषों पर योगासन और फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास के प्रभाव की तुलना करना था। अध्ययन हेतु कुल 40 पुरुष प्रतिभागियों का चयन किया गया, जिनकी आयु 40 से 60 वर्ष के बीच थी और जिन्हें चिकित्सकीय रूप से गठिया से पीड़ित प्रमाणित किया गया था। सभी प्रतिभागियों का चयन purposive sampling पद्धति द्वारा किया गया। प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित किया गया समूह A (20 प्रतिभागी) को केवल फिजियोथेरेपी अभ्यास कराया गया, जबकि समूह B (20 प्रतिभागी) को योगासन और फिजियोथेरेपी का संयुक्त अभ्यास कराया गया। अध्ययन की कुल अवधि 12 सप्ताह रखी गई, जिसमें प्रति सप्ताह पाँच दिन सत्र आयोजित किए गए और प्रत्येक सत्र लगभग 45–60 मिनट का था।

फिजियोथेरेपी अभ्यास में range of motion exercises, strengthening exercises, flexibility training तथा electrotherapy modalities (जैसे TENS/IFT) सम्मिलित किए गए। योगासन अभ्यास में ताङ्गासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, मंडूकासन, पवनमुक्तासन तथा प्रणायाम (अनुलोम-विलोम एवं दीर्घ श्वसन) सम्मिलित किए गए, जिन्हें प्रशिक्षित योगाचार्य की देखरेख में कराया गया। दोनों ही हस्तक्षेपों की प्रामाणिकता और एकरूपता सुनिश्चित करने हेतु मानकीकृत प्रोटोकॉल का पालन किया गया।

मापन हेतु वैज्ञानिक एवं मानकीकृत उपकरणों का प्रयोग किया गया, जिनमें Visual Analogue Scale (VAS) द्वारा दर्द का आकलन, Range of Motion (ROM) Test द्वारा जोड़ों की गतिशीलता का मापन, Perceived Stress Scale (PSS) द्वारा मानसिक तनाव का मूल्यांकन तथा WHOQOL-BREF द्वारा जीवन-गुणवत्ता का आकलन किया गया। सभी मानदंडों का परीक्षण अध्ययन के आरंभ (Pre-Test) और अध्ययन के अंत (Post-Test) में किया गया। प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण t-test एवं ANOVA जैसी उपयुक्त सांख्यिकीय विधियों के माध्यम से किया गया ताकि दोनों समूहों के बीच के अंतर एवं संयुक्त अभ्यास की प्रभावशीलता को प्रमाणित किया जा सके।

## परिणाम और चर्चा

इस अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि 12 सप्ताह की अवधि में दोनों ही हस्तक्षेप समूहों में सकारात्मक परिवर्तन देखे गए, किंतु योगासन एवं



फिजियोथेरेपी के संयुक्त अभ्यास वाले समूह (समूह B) में सुधार की गति एवं गहराई अधिक रही। Visual Analogue Scale (VAS) से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार, केवल फिजियोथेरेपी प्राप्त करने वाले समूह A में दर्द का स्तर औसतन 25–30% घटा, जबकि संयुक्त अभ्यास वाले समूह B में यह कमी 45–50% तक रही। Range of Motion (ROM) Test द्वारा आकलन से पता चला कि समूह A में जोड़ों की गतिशीलता में सीमित सुधार हुआ, वहीं समूह B में घुटनों, टखनों और कंधों की गतिशीलता में उल्लेखनीय वृद्धि पाई गई। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में, Perceived Stress Scale (PSS) से प्राप्त परिणामों ने संकेत दिया कि समूह A में तनाव स्तर में केवल हल्की कमी हुई, जबकि समूह B में तनाव, चिंता और मानसिक अस्थिरता में उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई। इसी प्रकार, WHOQOL-BREF द्वारा जीवन-गुणवत्ता का मूल्यांकन करने पर यह पाया गया कि समूह B के प्रतिभागियों ने शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, सामाजिक संबंधों और जीवन के प्रति दृष्टिकोण में अधिक संतोषजनक सुधार का अनुभव किया।

इन परिणामों पर चर्चा करते हुए यह कहा जा सकता है कि फिजियोथेरेपी गठिया रोगियों के लिए जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाने, दर्द घटाने और मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायक सिद्ध हुई, किंतु यह मानसिक स्वास्थ्य और जीवन-गुणवत्ता पर गहरे स्तर पर प्रभाव नहीं डाल पाई। दूसरी ओर, योगासन और फिजियोथेरेपी का संयुक्त अभ्यास न केवल शारीरिक लक्षणों में राहत देने में सफल रहा, बल्कि मानसिक संतुलन, तनाव-नियंत्रण और आत्मविश्वास को भी मजबूत करने में सहायक सिद्ध हुआ। इसका कारण यह है कि योगासन शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ प्राणायाम और ध्यान जैसी मानसिक तकनीकों को भी शामिल करता है, जिससे शरीर और मन दोनों स्तरों पर सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। यह तथ्य पूर्ववर्ती शोधों (जैसे Sharma et al., 2018; Patel, 2021) से भी मेल खाता है, जिन्होंने संयुक्त अभ्यास को अधिक प्रभावी बताया था।

समग्र रूप से यह परिणाम संकेत करते हैं कि गठिया रोगियों के पुनर्वास और उपचार में केवल फिजियोथेरेपी पर्याप्त नहीं है, बल्कि योगासन के साथ मिलाकर किया गया संयुक्त अभ्यास अधिक स्थायी और बहुआयामी लाभ प्रदान करता है। अतः स्वास्थ्य विशेषज्ञों को चाहिए कि वे गठिया रोगियों के उपचार कार्यक्रमों में इस प्रकार की समग्र चिकित्सा-पद्धति को सम्मिलित करें ताकि रोगियों का जीवन अधिक स्वस्थ, संतुलित और संतोषजनक बन सके।

## निष्कर्ष

इस शोध के आधार पर यह निष्कर्ष स्पष्ट रूप से सामने आता है कि गठिया केवल शारीरिक रोग न होकर एक

बहुआयामी स्वास्थ्य समर्था है, जो व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कार्यक्षमता को प्रभावित करती है। पारंपरिक उपचार पद्धतियों में फिजियोथेरेपी लंबे समय से गठिया रोगियों के पुनर्वास और उपचार का महत्वपूर्ण साधन रही है। इससे जोड़ों की गतिशीलता, मांसपेशियों की शक्ति और दर्द में सुधार अवश्य होता है, किंतु मानसिक स्वास्थ्य और जीवन-गुणवत्ता पर इसका प्रभाव सीमित दिखाई देता है।

दूसरी ओर, योगासन एक ऐसी प्राचीन और समग्र स्वास्थ्य प्रणाली है, जो न केवल शारीरिक लचीलापन, रक्तसंचार और ऊर्जा प्रवाह को बढ़ाती है, बल्कि मानसिक शांति, तनाव-नियंत्रण और आत्मविश्वास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब योगासन और फिजियोथेरेपी का संयुक्त प्रयोग गठिया रोगियों पर किया गया, तो अध्ययन से यह पाया गया कि इन दोनों पद्धतियों का समन्वय अधिक प्रभावशाली और दीर्घकालिक परिणाम प्रदान करता है।

अध्ययन के परिणामों ने यह दर्शाया कि संयुक्त अभ्यास से रोगियों के दर्द और अकड़न में अपेक्षाकृत अधिक कमी आई, जोड़ों की गतिशीलता एवं लचीलापन बेहतर हुआ, और रोगियों ने दैनिक जीवन की गतिविधियों में अधिक सहजता का अनुभव किया। इसके साथ-साथ मानसिक स्तर पर तनाव और चिंता में कमी, सकारात्मक दृष्टिकोण में वृद्धि तथा जीवन-गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। यह निष्कर्ष इस तथ्य को पुष्ट करता है कि केवल शारीरिक उपचार पर्याप्त नहीं है, बल्कि रोगी की मानसिक और सामाजिक आवश्यकताओं को भी ध्यान में रखना आवश्यक है।

इस शोध से यह स्पष्ट है कि फिजियोथेरेपी और योगासन का संयुक्त अभ्यास गठिया रोगियों के लिए एक समग्र (Holistic) और प्रभावी उपचार पद्धति के रूप में उभर कर सामने आता है। यह दृष्टिकोण न केवल रोग के लक्षणों को नियंत्रित करता है, बल्कि रोगी के समग्र स्वास्थ्य, आत्मनिर्भरता और सामाजिक सहभागिता को भी बढ़ाता है।

भविष्य की दृष्टि से यह अनुशंसा की जा सकती है कि चिकित्सा विशेषज्ञ, योगाचार्य और स्वास्थ्य-नीति निर्माता इस प्रकार की संयुक्त चिकित्सा पद्धतियों को उपचार और पुनर्वास कार्यक्रमों में शामिल करें। साथ ही, बड़े नमूना आकार, दीर्घकालिक अनुवर्ती अध्ययन और विभिन्न आयु वर्गों तथा लिंग समूहों पर भी ऐसे शोध किए जाने चाहिए ताकि इस विषय पर और भी ठोस और व्यापक प्रमाण उपलब्ध हो सकें।

समग्र रूप से कहा जा सकता है कि योगासन और फिजियोथेरेपी का संयुक्त अभ्यास गठिया से पीड़ित पुरुषों के लिए न केवल उपचारात्मक (Therapeutic) दृष्टि से बल्कि जीवन-गुणवत्ता सुधारने के दृष्टिकोण से भी अत्यंत प्रभावी और आवश्यक सिद्ध होता है।



## संदर्भ सूची

- [1] Sharma, R., & Mehta, P. (2018). *Impact of Yoga on Pain and Stiffness among Arthritis Patients*. Journal of Alternative Medicine, 12(3), 45–52.
- [2] Gupta, A., & Singh, V. (2019). *Role of Physiotherapy in Osteoarthritis of Knee Joint*. Indian Journal of Physiotherapy, 23(2), 67–74.
- [3] Patel, K. (2021). *Combined Effect of Yoga and Physiotherapy on Quality of Life in Arthritis Patients*. International Journal of Health Sciences, 15(4), 112–121.
- [4] World Health Organization (WHO). (2020). *Lifestyle Diseases and Rehabilitation Approaches*. WHO Technical Report Series.
- [5] Telles, S., & Naveen, K. V. (2022). *Yoga for Musculoskeletal Disorders*. Springer Publications.
- [6] National Arthritis Foundation. (2023). *Guidelines for Arthritis Care and Management*. New York.
- [7] Mishra, S. (2017). *Yoga Therapy for Chronic Joint Disorders*. Yoga Mimansa, 49(1), 33–40.
- [8] Indian Council of Medical Research (ICMR). (2020). *Report on Prevalence of Arthritis in India*. New Delhi.
- [9] Bhatnagar, P., & Jain, R. (2019). *Effectiveness of Physiotherapy on Functional Mobility in Arthritis Patients*. Journal of Rehabilitation Research, 8(2), 56–62.
- [10] Joshi, R., & Kulkarni, A. (2021). *Yoga and Arthritis: A Holistic Healing Approach*. Journal of Yoga and Physical Therapy, 11(3), 78–86.
- [11] American College of Rheumatology (2021). *Clinical Practice Guidelines for Osteoarthritis*. Arthritis Care & Research, 73(2), 149–162.
- [12] Khanna, P., & Singh, N. (2018). *Effect of Yogic Practices on Stress and Pain Management among Arthritis Patients*. International Journal of Yoga Research, 5(1), 45–53.
- [13] Saxena, A. (2022). *Comparative Study of Yoga and Physiotherapy in Knee Osteoarthritis*. Indian Journal of Medical Research, 145(5), 610–618.
- [14] European League Against Rheumatism (EULAR). (2020). *Recommendations for the Management of Osteoarthritis*. Annals of the Rheumatic Diseases, 79(6), 685–699.
- [15] Sharma, D., & Verma, R. (2021). *Physiotherapy and Quality of Life in Patients with Arthritis*. International Journal of Orthopedic Rehabilitation, 9(4), 95–104.
- [16] National Health Service (NHS). (2020). *Arthritis and Physical Activity: Clinical Guidelines*. London.
- [17] Singh, A., & Yadav, P. (2021). *Yoga and Diet Modification in Joint Disorders*. Journal of Yoga and Allied Sciences, 10(2), 122–130.
- [18] United States Department of Health and Human Services (2021). *Physical Therapy for Arthritis*. Washington, DC.
- [19] Pandey, R. (2019). *Effect of Pranayama and Asanas on Knee Osteoarthritis*. Yoga International Journal, 7(1), 23–31.
- [20] Kumar, S., & Reddy, L. (2022). Randomized Trial of Yoga and Physiotherapy for Osteoarthritis Patients. Journal of Clinical Rehabilitation, 14(2), 134–142.
- [21] Global Burden of Disease Study (GBD). (2019). Arthritis Prevalence and Disability Burden. *Lancet*, 394(10204), 1789–1820.
- [22] Meena, K., & Rathore, P. (2020). *Yoga as a Complementary Therapy in Arthritis Management*. Indian Journal of Yoga Therapy, 3(1), 56–63.
- [23] International Society of Physiotherapy (2021). *Best Practices in Physiotherapy for Joint Disorders*. Geneva.
- [24] Sharma, S., & Kaur, H. (2019). *Holistic Approach of Yoga in Arthritis Patients*. Journal of Ayurveda and Integrated Medicine, 10(2), 75–83.
- [25] World Health Organization (WHO). (2022). *Rehabilitation 2030: A Call for Action*. Geneva.