

Ivakamacala

E dau yaco vakalevu na mate ni duru, ia e sega ni kena ibalebale oqo mo kua ni qara veivuke. Ena nomu bulia e dua na ituvatuva vinaka, o na rawa ni vakavinakataka na nomu bula ena gauna oqo kei na veisiga ni mataka.

Na veisau ni sui ni duru e yaco vakamalua ena dua na gauna balavu. O na sega ni vakaleqa na durumu ena nomu vakayagataka qai tosoya.

Na mosi e dua na ivakatakilakila ni veivakasalataki taumada me taqomaki iko. E sega ni tukuna vei iko na kena ca na nomu sui. E rawa ni tubu na mosi ni durumu ka sega ni vakaleqai na durumu.

Na mosi ni duru e dau vakavuna na veimataqali ka kecega, ka dua ga vei ira oqo na duru vakataki koya.

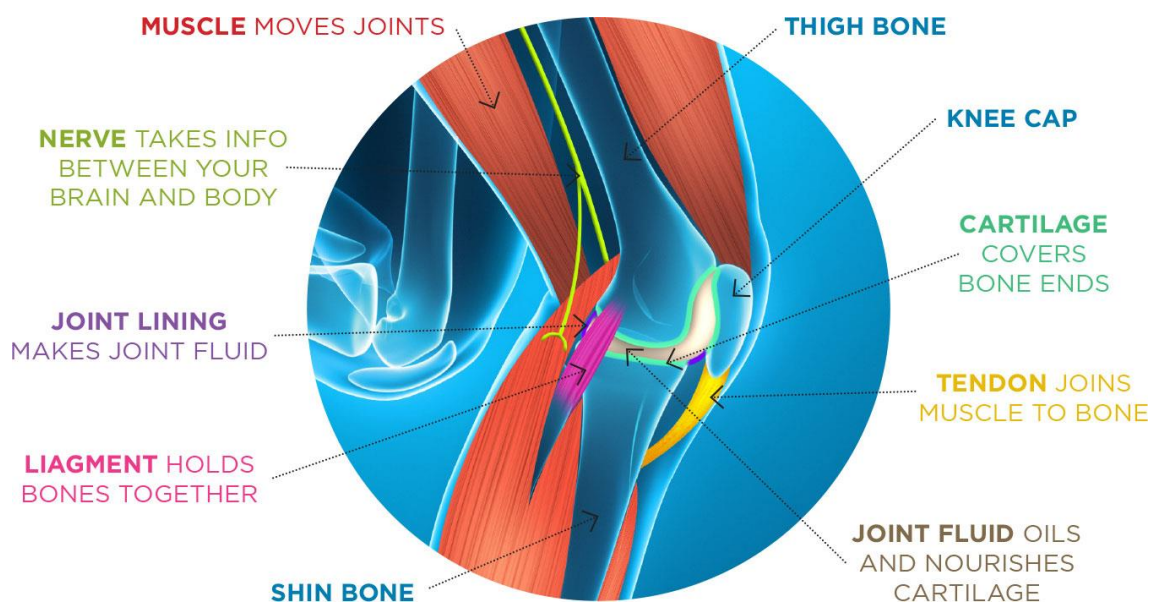
Na mosi ni durumu e sega ni kena ibalebale mo muduka na toso se cakacaka.

Na ka vinaka duadua o rawa ni cakava me baleta na nomu duru kei na nomu bulabula sai koya mo dau vakaitavi ka vakaitavi ena veika e bibi vei iko.

Mo dau vakataki iko tikoga – na mate ni sui e tiki ni nomu bula ia e sega ni gadrevi me vakamacalataki iko.

Na cava na mate ni duru?

E veisau tiko ga na yagomu ni sa sosomitaki na sela makawa ena sela vou. Na sui, sui, sui ni sui, masela, kei na nerve era veisautaka na bula kei na toso. Na veisau oqo e rawa ni veivuke (me vaka na kena e yaco ena vakatovotovo ni vakaukauwa yago) ia eso na veisau e rawa ni semati ki na mosi, kaukauwa, se vuvuce.



Na mate ni sui (OA) e dua na vosa e vakayagataki me vakamacalataka na veisau ni sui. Na veisau ni duru kei na veitiki ni sui e yaco, ia oqo e tiki ga ni italanoa. E levu na ka o raica ka vakila e vu mai na veisau ni veitiki ni yago wavolita na durumu kei na sala e sauma kina na nomu uto kei na yagomu.

Na veika bibi me baleta na OA:

- **Na OA e dua na iwalewale sega ni itinitini.**
- **Na OA e okati kina e vuqa na veitiki ni yago (sega walega ni nomu yago).**
- **Na OA e dua na iwalewale o rawa ni veivuke kina.**

Na veisau ni OA e dau mosimosi vakalevu vei ira na tamata era sa sega ni dau vakaitavi vakalevu, era sa rui levulevu sivia, se o ira era sa mavoa makawa. E sega ni dina ni tamata kece e tauvi ira na OA ni ra sa qase cake. **E sega tale ga ni dina ni dau ca vakalevu na OA ni toso na yabaki.**

- Na kena dau veisau na yago e kena ibalebale ni o rawa ni vukea na iwalewale ni OA.
- E rawa ni o cakava na veika me vakavinakataki kina na sala e veisau kina na yagomu.
- Na cakacaka kei na vakaukauwa yago e veisiga e vakatorocaketaka na veisau e veivuke ka sega ni vakaleqa na sui.

X-ray kei na vakadidike

Eso na tamata e tiko vei ira na OA era dau vakayagataki na X-ray kei na scan, ia oqo e vakaraitaka ga e dua na tiki ni iyaloalo taucoko..

X-ray

Na X-ray e vakaraitaka ga na nomu sui. O sega ni raica rawa na sui, masela se so tale na yago, o sega tale ga ni raica na mosi. Kena ibalebale ni X-ray e rawa ni tukuna ga na kena irairai na sui ena siga oya. Na X-ray e sega ni rawa ni tukuna na nomu vakila se na levu ni nomu OA e vakaleqai iko. Na X-ray talega e sega ni rawa ni tukuna na balavu ni gauna e vaka oqo na kena irairai na sui se na cava na kena ibalebale oqo ki na veisiga ni mataka.

Kakua ni kurabui kevaka e vinaka cake sara se ca sara na nomu X-ray mai na ka o vakila. Eso na tamata e sega ni mosi e levu na veisau ni sui ena X-ray. Eso tale e levu na nodra mosi ia e lailai na veisau ni X-ray.

Sikani

Na veisele (me vaka na ultrason se MRI) e dau sega ni gadrevi vei ira na tamata e tiko vei ira na OA ni duru.

Mosi

Na veisau vakayago ena loma kei na wavolita na durumu e vakamacalataka ga e dua na tiki ni nomu mosi. Na veivakasama ena nomu duru, na itukutuku ena nomu nerve kei na nomu ivi, kei na veitikina ena nomu mona era tiki kece ni ivakarau ni mosi..

'Ikai mo'ua he OA

MOSI GALALA NI VAKAYAGATAKI NI DURU

MOSI NA VAKAYAGATAKI NI DURU

MOSI IA
VANUA
TAQOMAKI

RISIKO NI
VEIVAKALE
QAI

ICOLACOL
A LAILAI

ICOLACOLA
VAKAITAMERA

Na mate ni sui

MOSI GALALA NI VAKAYAGATAKI NI DURU

MOSI NA VAKAYAGATAKI NI DURU

MOSI IA VANUA TAQOMAKI

RISIKO NI
VEIVAKALE
QAI

Na yago e cakava na mosi ni duru ni itukutuku kece e tu vua e tukuna ni duru e gadreva na veitaqomaki. Oqo e okati kina na ka o cakava tiko, na ka o vakasamataka tiko, kei na nomu vakila. E okati talega kina na veika e yaco ena veigauna sa oti, kei na veika o namaka me na yaco.

E sautu me vakatovototaki na OA ni duru. E dau kena ivakarau me tubu na mosi ena gauna ni vakaukauyago. E vinaka oqo kevaka 1) e sega ni sivia na mosi na 5/10, kei na 2) e sega ni ca sara na mosi mai na kena ivakarau ena mataka ka tarava..

So na gauna ena levu cake na nomu mosi se kaukauwa mai na kena ivakarau me dua na macawa se sivia. E rawa ni dua na vakasama vinaka mo vakamamadataka vakalailai ni sa vakacegu oqo, ia kakua ni cegu vakadua.

Ibulibuli

RAICA DUIDUI (looking different) – Oqo e rawa ni baleta na vuvuce ni sui, se veisau ni masela ni yava se duru. Na veisau oqo e yaco ni sa veisau na yagomu ki na OA ka sega ni kena ibalebale ni tiko e dua na leqa.

LOKA (locking) – E kena ivakarau me dau tauri cake na nomu duru ena veigauna. Kevaka e loka na nomu duru ka o. Segani rawa ni vakadrukai oqo, e dodonu mo raica na nomu GP.

SOLI SALA (giving way) – Na vakavinakataki ni kaukauwa ni masela wavolita na duru ena vakaukauwa yago ena veivuke.

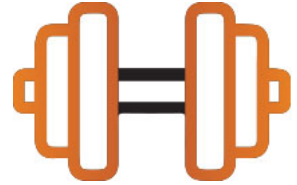
STIFFNESS – Ena vuqa na gauna, na ka vinaka duadua me caka sai koya me toso vakalevu cake na sui.

Bula vinaka kei na OA

Na bula vata kei na OA e rawa ni vakila me vaka e dua na ivalavala ni veivakatautauvatataki. Nakita mo cakava na veika e bibi vei iko kei na veika o taleitaka.

Na nomu duru e vakarautaki me vakayagataki. E gadrevi na toso kei na icolacola me bulabula tiko kina. Tosu kei na itaviqaravi ni colata na bibi e vukea me vakabulabulataka na sui qai vakaukauataka na sui. E vinaka me da vakila eso na mosi ni cakava tiko oqo. E vuqa na tamata era lomaleqataka ni ra na vakayagataka na nodra sui kevaka era vakayagataka talega levu. **E laurai ena vakadidike ni vakaukauayago e sega ni vakacacana na sui.**

Na toso talega e levu me baleta na veitiki wavolita na sui kei na kaukauwa ni masela. Masela kaukauwa wavolita na sui vakalailaitaka na leqa ni OA.



Tosu ka vakavinakataka

Mo dau dina

- Tara cake na itaviqaravi ena veigauna
- Tekivu ena itaviqaravi malumu se ena veitokoni ni yago, e.g., ena wai se ena dua na vakatovotovo.



Mo dau tudei

- Na kena vinaka duadua e na gauna e dau vakatovototaki kina

E dua na vuniwai ni yago, osteopath se ivukevuke ni veiqaravi e rawa ni solia vei iko eso tale na ivakasala



Kana me baleta na bulabula

- Taura na gauna mo marautaka ka vakasamataka na nomu kakana.
- Vakarorogo ki na yagomu mo raica na gauna o vakila kina na viakana se mamau.
- Kania vakalevu na kakana draudrau duidui roka kei na so na vuanikau ena veisiga.
- Vakacuruma na kakana taucoko ena veisiga (me vaka na oats taucoko, madrai taucoko, raisi karakarawa).
- Vakacuruma e dua na kakana vutuniyau ena protein ena veisiga ni kana (me vaka na lewenimanumanu sega ni uro, ika, yaloka, sucu lailai na kena uro, jisi, lentil, bini ni uto).
- Digia na kakana e tiko kina na uro bulabula (me vaka na ika, nati, sorenikau, avoka, waiwai olive, waiwai ni canola).
- Me nomu gunu vinaka duadua na wai savasava.



E rawa ni solia vei iko eso tale na ivakasala e dua na dauveivakabulabulataki

Moce me baleta na bulabula

Na moce vinaka e tara na veitiki kece ni nomu bula, wili kina na mosi ni durumu. Na moce ca e rawa ni vakavuna na nomu mosi ni duru e ca sara. E vica na veisau ena nomu ivakarau ni veisiga e rawa ni dua na kena revurevu levu.

- Me dua na ivakarau ni moce tudei
- Mo dau gugumatua ena siga
- Kua ni gunuva na caffeine kei na alakaolo me baleta na 4 na auwa ni bera na moce .
- Mo vakacegu ena gauna ni moce, taura na gauna mo vakacegu kina
- Na gunuvi ni sucu katakata ena rawa ni veivuke

Na mosi e rawa tale ga ni vakaleqa na moce. Kevaka e vakaleqa tiko na nomu moce na mosi ni durumu, taroga e dua na nasi se GP me baleta na ivakasala tale eso.

VEIQARAVI

E tiko na veimataqali wainimate e rawa ni veivuke ena mosi me tiki ni nomu iwalewale ni OA. Oqo era dau sega ni rauta vakataki ira. Na veiqaravi sega ni wainimate gaga (me vaka na parokaramu ni vakaukauwa yago) e vukea na OA mosi vakalevu cake mai na levu na wainimate ka sega na kena revurevu.

E rawa ni solia vei iko e dua na vuniwai ni wainimate se GP eso tale na ivakasala .

VEISAU NI VEISAU NI SUSU

E levu na tamata e tiko vei ira na OA era sega vakadua ni gadreva na veisele ni veisautaki ni sui. E levu tale na ka o rawa ni cakava me qaravi kina na OA. E levu vei ira oqo o rawa ni cakava vakataki iko se ena veivuke ni nomu nasi, vuniwai ni wainimate, vuniwai ni sui, vuniwai ni sui se vuniwai ni kakana.

Translated by Maika Vulicakacaka (2025) in collaboration with Oamaru Pacific Island Trust