

Fakamatala fakaikiiki

Koe mahaki hui he tui 'oku lahi, ka 'oku 'ikai 'uhinga ia ke 'oua te ke fekumi ai ki ha tokoni, 'i hano fa'u ha palani lelei, teke malava ai ke fakalelei'i ange ho'o mo'ui fakalukufua, pea pehe ki he kaha'u.

Koe ngaahi fetongitongi 'i he hoko'anga 'oe tui 'oku hoko mamalie pe he 'alu 'a e taimi. 'E 'ikai teke maumau'i ho tui 'i ha'o ngaue'aki pe ue'i holo'.

Koe mamahi pe langa, koe faka'ilonga ia ke malu'i koe. 'Oku 'ikai te ne fakaha atu 'a e lahi 'o e palopalema ho hoko'anga hui. Koe felangaaki 'i ho tui 'e lava pe ke fakalalahi, ka 'e 'ikai ha maumau ai ho tui.

'Oku lahi 'a e ngaahi me'a 'e malava ke ne fakatupunga 'a e langa tui, pea koe tui koe taha pe ia 'oe ngaahi me'a ni.

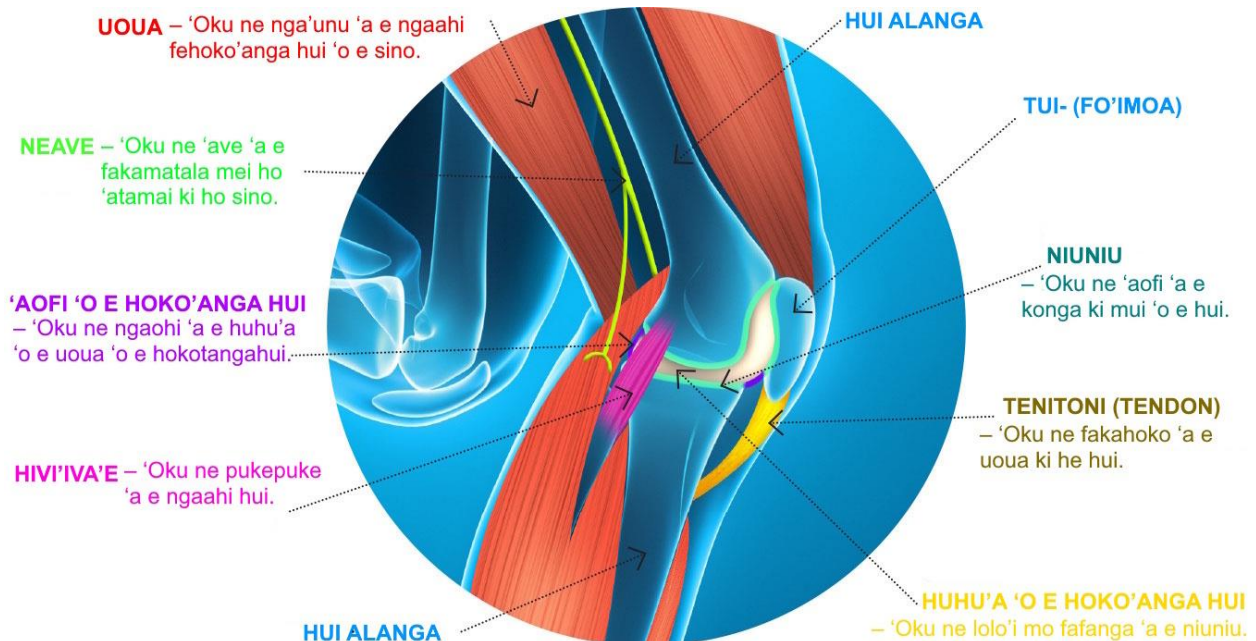
'Oku 'ikai 'uhinga 'a e langa 'o e tui ke tuku ai hono ue'i pe ngaungaue'i.

Koe me'a lelei taha te ke lava 'o fai ki ho tui mo ho'o mo'ui lelei, koe ngaungaue mo kau ki ha ngaahi me'a 'oku mahu'inga kia koe.

Hoko atu pe ho mo'ui – ko e OA (Osteoarthritis) ko e konga pe ia ho'o mo'ui, ka 'oku 'ikai 'uhinga ke ne fakamatala'i koe..

Koe ha 'a e Osteoarthritis he tui?

'Oku toutou fakafo'ou ma'u pe 'a e fanga ki'i sela (cells) 'i ho sino. 'Oku anga pe 'a e niuniu, hui, hoko'anga hui, uoua mo e neave 'oku fe'unga malie pe ia moe mo'ui pea moe ngaungaue. 'Oku kaunga lelei pe kia kita 'a e ngaahi liliu ko 'eni (hange koe fa'ahinga liliu 'oku hoko 'i he fakamalohi sino) ka 'oku 'i ai 'a e ngaahi liliu 'oku fehokotaki ia moe langa, fakafefeka pe ko ha fefulofulai.



Koe lea 'oku ngaue 'aki ke fakamatala 'a e liliu ki he ngaahi hoko'anga hui 'o e sino, ko e 'Osteoarthritis (OA). 'Oku malava 'a e ngaahi liliu 'i he hoko 'a e tui ke fakamatala 'a e me'a 'oku hoko, ka 'oku 'ikai koe fakamatala kakato ia. Ko e ngaahi me'a 'oku ke ongo'i mo sio ki ai 'oku fakatupunga ia mei he ngaahi liliu he ngaahi tisiu (tissues) 'oku ne takatakai ho tui pea mo e ang 'a e ongo ho'o fakakaukau.

Ngaahi poini mahu'inga fekau'aki pea mo e OA:

- **Koe OA koe founa, 'oku 'ikai ko ha poini-faka'osi.**
- **Koe OA 'oku kau ki ai 'a e ngaahi tisiu lahi 'i hoto sino ('oku 'ikai koe niuniu pe).**
- **Koe OA, koe founa ia 'e lava keke tokonia.**

'Oku lahi ange 'a e langa/mamahi ki he ngaahi liliu he OA 'ihe kakai 'oku 'ikai ke longomo'ui, fu'u sino, pe ko kinautolu na'e 'i ai ha ngaahi lavea ki mu'a. 'Oku 'ikai mo'oni 'a e lau ko ia "Koe OA 'e ma'u he taha kotoa henau ta'u motu'a". **Pea 'oku 'ikai ke mo'oni mo e lau ko e – 'E toe kovi ange 'a e OA he'ete alu 'o ta'u motu'aange.**

- 'Oku malave keke tokoni'i 'a e founa 'o e OA he 'oku liliu ma'u pe ho sino.
- 'Oku 'i ai 'a e ngaahi ngaue keke fai ke tokoni'i e ngaahi liliu 'o e sino.
- 'Oku kaunga lelei 'a e fakamalohi sino pea mo e ngaue faka'aho ki he ngaahi liliu 'o e sino pea 'oku 'ikai ke kaunga kovi ki he ngaahi hoko'anga hui.

Faka'ata pea mo e ngaahi siken (scans)

'Oku 'i ai e ni'ihi 'oku nau ma'u e OA te nau 'alu pe 'o faka'ata pe siken (scan), ka 'oku 'ikai ke malava ke fakamatala kakato ai 'a e me'a oku hoko.

Faka'ata

Ko 'ete 'alu 'o faka'ata 'oku faka'ali'ali mai pe ho hui. 'Oku 'ikai ke te lava 'o sio ki he niuniu, uoua pe ko e ngaahi tisiu he sino, pea 'oku 'ikai ke te lava 'o sio ki he langa/mamahi. 'UHINGA ENI, 'oku faka'ali'ali mai pe he faka'ata 'a e ta 'o e hui he 'aho pe koia. 'Oku 'ikai ke faka'ali'ali mai he faka'ata 'a e anga ho'o ongo pe koe lahi ho OA 'oku ne uesia koe.

'Oku 'ikai ke faka'ali'ali mai 'ehe faka'ata pe koe ha hono fuoloa 'o e fotunga pehe 'a e hoko'anga hui pe koe ha 'e 'uhinga foki 'o e me'a ni ki he kaha'u.

'Oua teke 'ohovale kapau 'oku 'asi lelei pe kovi ange ho faka'ata he me'a 'oku ke ongo'i. 'Oku 'i ai e kakai 'e ni'ihi 'oku 'ikai kenau ongo'i ha mamahi ka 'oku faka'ili'ili mai he faka'ata 'oku lahi e ngaahi liliu honau hoko'anga hui. 'Oku 'i ai e kakai 'e ni'ihi 'oku lahi 'e nau ongo'i mamahi ka 'oku faka'ali'ali mai he faka'ata 'a e si'isi'i e ngaahi liliu.

Siken (scan)

Siken (hange ko e faka'ata pēpē pe koe MRI) 'oku 'ikai fa'a fiema'u ia kihe kakai 'oku ma'u honau tui 'e he OA.

LOKA – ‘Oku nomolo pe ke loka ho tui he taimi ‘e ni’ihi. Kapau ‘e loka ho tui pea ‘ikai teke toe lava ‘e koe ‘o fai ha me’a, ‘alu ‘o sio ki ho toketā.

KAMATA KE HOLO ‘A E MALOHI HO TUI – ‘E tokoni ‘a e fakamalohi sino ki hono fakamalohi’i ange a e ivi ‘o e uoua he ‘ataakai ‘o e tui.

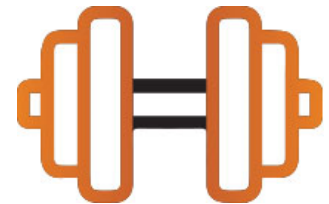
KEKEVA (STIFFNESS) – Taimi lahi, ko e me’a lelei taha ke fai ko e ngaungaue ho hoko’anga hui

Nofo mo’ui lelei moe OA

Ko ‘ete ma’u e OA ‘oku hange pe ia ko ha’ate ako lue. Taumu’a ke ke fai e ngaahi me’a ‘oku mahu’inga kia koe moe ngaahi me’a ‘oku ke fiefia ki ai.

Ne fa’u ho tui ke ngaue’aki. ‘Oku fiema’u ke ue’i mo ‘ai ki ai hano mamafa ke mo’ui lelei. Ko hono ngaungaue’i mo e ‘ai ki ai hano mamafa ‘e tokoni ia ke ne fafanga ‘a e niuniu ‘i he hui mo fakamalohi’i. ‘Oku sai pe ia kapau ‘o ke ongo’i ha ki’i mamahi he taimi ‘oku ke ngaungaue’i ai. Tokolahi e kakai ‘oku nau loto mo’ua ‘o pehe nau maumau’i honau hoko’anga hui kapau ‘e lahi hono ngaue’aki. **‘Oku fakahā he’e ngaahi fekumi, ‘oku ‘ikai uesia he ‘e fakamalohi sino ‘ae niuniu.**

‘Oku kau lelei ‘aupito ‘a e ngaungaue ki he ngaahi tisiu ‘oku ofi ki he hoko’anga hui mo e malohi ‘o e uoua. Ko e malohi ange ‘o e uoua ‘oku ofi ki he hoko’anga hui ‘oku ne fakasi’isi’i ai ‘a e palopalema ‘o e OA.



Ngaungaue pea mo ‘ai ke toe lelei ange

Tauhi ke mo’oni

- ‘Alu e taimi pea ke toe tanaki atu ke lahi ‘a ho’o ngaungaue.
- Kamata ‘aki ha ngaahi ngaungaue ‘oku ma’ama’a pe ‘oku ne tokoni’i ‘a e mamafa hoto sino. Hangē koe ngaungaue’i he vai pe koe ‘aka pasikala fakamalohi sino.



Tauhi ma’u pē

- Ko e ola lelei taha, ‘a e taimi ‘oku tauhi ma’u pe ‘a e fakamalohi sino.

‘E malava ‘e he Toketā-Fisiō (physiotherapist), Toketā Hui (Osteopath) ke ne toe ‘oatu ha ngaahi fale’i.



Kai ke mo’ui lelei

- Tuku ha’o taimi lelei keke fiefia mo fakakaukau ki ho’o me’akai.
- Fangongo ki ho sino ke ke fakatokanga’i ‘a e taimi ‘oku ke fie kai ai moe taimi ‘oku ke fiu ai.
- Kai ke lahi ‘a e vesitapolo mo e fua’i ‘akau lanu kehekehe ‘i he ‘aho kotoa pē.
- Fakakau faka’aho ‘a e me’a kai ‘oku ngaahi mei he uite (hange ko e polisi, mā moe laise melomelo).

- Fakakau 'a e me'akai fakatupuivi (protein) 'i he houa kai kotoa pe (hange ko e kanomate'i manu 'oku 'ikai ngako, ĩka, fua'imoa, hu'akau 'oku si'i si'i ai e ngako, lenitolo (lentils), piini).
- Fili 'a e me'akai 'oku 'i ai 'a e ngako mo'ui lelei (hange koe ĩka, pīnati, 'avoka, lolo 'olive, lolo kanola).

Fili 'a e vai 'ata'atā ke te tauhi ko ho'o inu manako. 'E lava 'e ha taha 'oku ngaue ki he mahu'inga 'o e me'akai (dietician) ke 'oatu mo ha toe ngaahi fale'i.



Felave'i 'o e mohe ki he mo'ui lelei

Koe mohe lelei 'oku felave'i moe me'a kotoa pe 'o ho'o mo'ui lelei, kau ki ai moe mamahi 'o hoto tui. 'E malava pe 'a e kovi 'ete tauhi 'e te mohe ke ne uesia 'a e mamahi 'o hoto tui. Ko ha fanga ki'i fetongi iiki ki he'ete mo'ui faka'aho 'e lava 'o kau lelei 'aupito.

- Tauhi ke tatau 'a ho'o taimi mohe
- Ngaungaue he taimi 'aho
- Faka'ehi'ehi mei he inu kofi mo e 'olokaholo he houa 'e 4 kimu'a ho'o taimi mohe
- Tuku ha'o taimi ke ke mālōlō kimu'a pea ke toki mohe
- 'Oku fa'a tokoni 'a e inu 'o e hu'akau māfana

'E lava 'e he mamahi 'o uesia 'a 'ete mohe. Kapau 'oku uesia ho'o mohe koe'uhi koe mamahi ho tui, kole ki he neesi pe koe toketā ke ne 'oatu ha fale'i.

FO'I 'AKAU/FAITO'O

'Oku lahi 'a e ngaahi fo'i 'akau kehekehe 'e malava ke tānaki ki hono tokoni'i 'a e mamafa 'o e OA. Ka 'oku fiema'u ke toe tānaki atu moe 'u me'a kehe. 'Oku 'i ai e ngaahi tokoni 'o 'ikai 'i he founa 'o e fo'i 'akau (hangē koe fakamalohi sino) ke ne tokoni ki he mamahi 'o e OA 'o 'aonga ange ia 'i he tokoni 'o e lahi e ngaahi fo'i 'akau pea 'oku ke 'i ai hano uesia.

'E malava 'e ha taha 'oku ngaue 'i he kemisi (pharmacist) pe ko e toketā ke ne 'oatu ha toe ngaahi fakamatala fakaikiiki.

TAFA FETONGI E HOKO'ANGA HUI

Tokolahi e kakai 'oku mo'ua he OA 'oku 'ikai ke fiema'u ke tafa 'o fetongi honau hoko'anga hui. 'Oku lahi 'a e ngaahi me'a kehe teke lava 'o fai ke tokanga'i 'aki ho'o OA. Koe lahi 'oe ngaahi me'a ko'eni 'oku ke lava pe 'o fai 'iate koe pe, pe 'i ha tokoni mai ha neesi, tokotaha 'oku ngaue he kemisi, toketā-fisiō, toketā hui, toketā pe ko ha taha 'oku ngāue ki he mahu'inga 'o e me'akai.

Translated by Oamaru Pacific Island Trust (2025)