

# ХҮҮХДИЙН ШАЛТГААН ТОДОРХОЙГҮЙ АРТРИТ

## Шалтгаан тодорхойгүй өсвөр насны артрит

Үе мөчний эмгэг нь ихэвчлэн өндөр настай хүмүүст илэрдэг хэдий ч хүүхдүүдэд бас илрэх тохиолдол байдаг. Хүүхдийн үе мөчний ихэнх хэлбэрийг өсвөр насныхны шалтгаан нь тодорхой биш үе мөчний үрэвсэл/артрит эзэлдэг. Энэ нь нэг буюу хэд хэдэн үе хавдаж хавагнах, үрэвсэх, өвдөлт үүсгэдэг.

Артритын өдөөгч олон янз байдаг бөгөөд заримдаа өдөөгч нь тодорхойгүй байдаг. Зарим хүүхдүүдийн хувьд артрит цаг хугацааны явцад арилдаг боловч олон мэргэжилтний хамтарсан багийн сайн менежментээр ЖИА -тай ихэнх залуучууд хэвийн амьдралаар амьдрах боломжтой.

Хэрэв та / таны хүүхэд **16 нас хүрэхээсээ өмнө 6 долоо хоногоос дээш хугацаанд** үе мөчний үрэвсэлтэй гэж оношлогдвол, энэ нь өсвөр насны шалтгаан тодорхойгүй артрит юм. Энэ нь ихэвчлэн **2-6, 12-14 насны** хооронд тохиолддог ба охидод илүү тохиолддог.



## ОЙРОЛЦООГООР 1000 ХҮҮХДИЙН 1-Д ИЛЭРДЭГ

### Шинж тэмдэг

Хэд хэдэн төрөл байх ба шинж тэмдгүүд нь өөр өөр байдаг. Та / таны хүүхэд аль дэд хэв шинжтэй болохыг мэдсэнээр эмнэлгийн мэргэжилтэнгүүд хамгийн сайн эмчилгээ хийхэд тус болдог.

Хэрэв танд/таны хүүхэд хоёр долоо хоногоос дээш хугацаанд эдгээр шинж тэмдгүүдийн аль нэг нь илэрсэн бол та эмчид хандах хэрэгтэй.

- **үе мөч өвдөж, хавдах, хөших**, ялангуяа өглөө
- **нурууны өвдөлт**, ялангуяа өглөө нь улам хүндэрдэг
- **үе нь** хүрэхэд **халуун** байх
- ядарч сульдах нь ихсэх
- байгын **халуурах**
- **удаан алхах эсвэл алхахад бэрхшээлтэй** гэмтлийн бус шалтгаантай

Артрит хэдий чинээ эрт оношлогдох тусам сайн. Учир нь шинж тэмдгийг сайжруулж, үр дүнтэй эмчилгээг эхлүүлсэнээр бүх үйл ажиллагаанд эргэн орох боломжтой болно.



### Артритын үеийн дасгал хөдөлгөөн

Хэрэв та/таны хүүхэд ЖИА-тай бол **дасгалаа үргэлжлүүлэх нь чухал**. Энэ нь ерөнхий фитнесийг хадгалж, булчинг илүү хүчтэй, уян хатан болгоход тусална. Энэ нь үе мөчинд гэмтэл үүсэхээс урьдчилан сэргийлэх, хөдөлгөөнийг сайжруулах, зохицуулалт хөдөлгөөн болон, өөртөө итгэх итгэл, амьдралын чанарыг сайжруулахад тусална.

**Хөдөлгөөн засалч нь таны хүүхдийн хэрэгцээнд тулгуурлан дасгалын төлөвлөгөө гаргаж өгнө.** Үе мөчний үрэвсэлийг хянаж, бие махбод сайжирсанаар та/таны хүүхэд аажмаар дасгалаа улам хүндрүүлэх боломжтой болдог.



### Хүүхдийн шалтгаан тодорхойгүй артритын хөдөлгөөн засал эмчилгээ

Хөдөлгөөн засалч нь хүүхдүүд болон тэдний гэр бүл (заримдаа сургууль, спортын дасгалжуулагчид) хамтран дараах төлөвлөгөөг боловсруулдаг.

- **бие махбодын үйл ажиллагааг сайжруулах** (хөдөлгөөн, уян хатан байдал, хүч чадал, тэсвэр тэвчээр)
- **системтэй сэргээн засахын дасгалуудыг** ердийн хэвшил болгон хэрэгжүүлэхэд таньд болон танай гэр бүлд дэмжлэг үзүүлэх
- **өвдөлтийн менежментийн** талаар мэдлэг, ур чадвар олгох
- үйлдэл, **зорилготой үйл ажиллагаатай холбоотой амьдралын зорилгууд** (жишээ нь спорт эсвэл бусад хобби гэх мэт) хэрэгжүүлэхэд тань туслах
- цаашид үүсэх араг яс булчингийн тогтолцооны (спортын) **гэмтлээс хамгаалах эсвэл бууруулахын** тулд заавар, зөвлөгөө, урьдчилан сэргийлэх стратеги боловсруулах
- та/ таны хүүхэд өөрийнхөө бие бялдрынхаа чадварт итгэх **итгэлийг бий** болгох
- асуудлыг шийдвэрлэх, үүсч болзошгүй **хүнд нөхцөл байдлыг зохицуулахад** туслах

**Хөдөлгөөн засал нь хүүхдийн артритын шинж тэмдгийг арилгахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд танд / таны хүүхдэд дуртай зүйлсийг хийхэд тусална.**



**World  
PT Day  
2023**

**09 сарын 08 өдөр**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**www.world.physio/wptday**