

نه خوښی هه وکردنی جومگه ی بربره کانی

نه خوښی هه وکردنی جومگه ی بربره کانی به ښکلیزې پښې ده لاین (Axial) Spondyloarthritis (Axial SpA) جوړیکه له نه خوښیانه ی هه وکردنی بربره کانی که نه خوښی هه وکردنی جومگه یه که زوربه ی کات تووشی بربره کانی ده بیت. Axial SpA نه خوښیانه ی هه وکردنه که به شیوه یه کی سهره کی کاریگه ی له سهر ټیسکه کانی و جومگه کانی و به سهره کانی بربره و ټیسکی حوز ده بیت، که ده بیت هوی نازار و ناوسان و په قبوون. هه روه ها ده توانیت بیت هوی نازاری ژپې و هه وکردنی چا و (هه وکردنی پیښه وه ی چا و) و نیشانه کانی له جومگه کانی تر دوور له بربره. په کیک له کومه له لوه کیبه باوه کانی Axial SpA بریتیه له (AS). Axial SpA و AS به زوری له کوتایه کانی هه رزه کاری یان سهره تای بیسته کانی ده ست پیډه کهن، به په کسانی له نبر و میدا باوه.

نیشانه کانی Axial SpA

نازار له حوز و پشتدا نیشانه ی سهره کی نه و خوښیانه ی هه وکردنی له سهر نه و شوینانه هه یه که ژپې و/یا ن به سهره کانی له گهل ټیسکه کانی په کده گرن. باوترین شوین که دوو چاری نه و نه خوښیانه ی جومگه ی نیوان حوز و بربره ی خواره وه ی پشته. نیشانه کانی تری نه و نه خوښیانه ی بریتین له:

- نازار و په قبوون له خواره وه ی پشت، سمت، ناوه راستی پشت یان مل
- نازار و په قبوون به شیوه یه کی دیاریکراو خراپتزه له شهودا یان دوا ی پشوی درټخایه ن
- نازار و په قبوون که به چالاکي باشر ده بیت
- نازاری جومگه کانی و ناوسانی قاچه کانی که ده کریت له ههر له یه ک بی و له وانه یه بگه ریت له نیو جومگه کانی.
- ناوسانی په نجه کانی ده ست و/یا ن پی.
- له خه و هستان له شهودا به نیشانه کانی، به تاییه تی له نیوه ی دووه می شهودا



- نه و نیشانه ی که به شیوه یه کی بهرچاوا باشر ده بن له گهل ده رمانی دزه هه وکردنی وه ک نیو پروفین
- دوو باره بوونه وه ی نازاری ژپې، بو مونه نازاری ژپې نه خلیس، ژپې نه نیشک، پاتیل (کلاوی نه ژنو) نه خوښیانه ی کانی، هه وکردنی ژپیه کانی پی (نازاری پاژنه پی)
- که مېوونه وه ی توانای نه نجامدانی چالاکیه کانی روزه له وانه: کار و ماله وه و کات به سهر بردن
- که شنگ بوون یان ماندوو بوون
- هه روه ها نه ندامه کانی دیکه ده کریت کاریگه ریان له سهر بکریت به هه وکردنی به رده وام، له وانه چاوه کانی (هه وکردنی ناو)، پیست (سه ده فی)، و کونه ندامی هه رس (نه خوښیانه ی کرونس، هه وکردنی هه وکردنی برینی ریخوله کانی و نه خوښیانه ی ته هه یوچی قولون)

رولې چاره سهری سروشتی

نه و کسانه ی که هه وکردنی روماتیزمی بربره کانی هه یه پیویسته ره وانه بکرین پیبکریت بو چاره سهرکاری سروشتی بو ده ستپیکردنی به نامه یه کی راهینانی پیبکهرترو که پیویسته نه مانه له خو بکریت:

- راهینانی جووله ی پشت و جومگه کانی تر، له وانه راهینانی راکیشان و راهینانی وه زعیه ت.
- راهینانی به هیزکردنی ماسولکه کانی
- روښیری دهر باره ی حاله ته
- چوون خو ی چاره بکات
- ستراتیجیه تی مامه له کردن له گهل نازار
- خیرایی چالاکي

- هه ناسه دانی قول
- راهینانی تیرویک



- هه روه ها چاره سهرکاری سروشتی ناموزگاری پیبکهرترو ده کات:
- دوو باره تیکه لپوونه وه بو کار و چالاکي کومه لایه تی
- پالپشتی بو هه لسوکه وتی ته ندروست
- چاره سهرکردنی نه خوښیانه ی باوه کانی - نازاری ژپې، شاشبوونی ټیسک

راهینانی دیاریکراو

پلانیک راهینانی دیاریکراو که بو تو گونجاوه ده توانیت یارمه تی پاراستنی نهرمی پشت بدات، نهرمی ته وای جهسته و که مکرده وه ی نازار. ته نانه ت کاتیک نازارت هه یه، به رده وام بوون له وهرزشرکدن له ناستیکدا که گونجاوه، سوودی گوره ی هه یه.

بوچی وهرزش له گهل SpA

جگه له دهرمان، راهینانی به رده وام گرنکه له چاره سهرکردنی Axial SpA. راهینان:

- یارمه تیت دده ت به رده وام بیت له چوله
- یارمه تیت دده ت له نه نجامدانی نه و شتانه ی گرنکن
- که مکرده وه ی نازار و په قبوون
- به هیزکردنی ماسولکه کانی و جومگه کانی
- باشرکردنی دل و سیه کانی
- یارمه تی چاره سهرکردنی ماندویتی و خوتن دده ت



چاره سهرکاری سروشتی رولیکي

گرنگیان هه یه له یارمه تیدانی نه و کسانه ی که نه خوښیانه ی SpA یان هه یه له چاره کردنی نازار و هیښتنه وه ی به شداریکرن له کاره کانی روزه له و ماله وه و چالاکیه کانی کات به سهر بردن.



World
PT Day
2023

۸ ی ئیلول



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday