

ДАСГАЛ ХИЙХЭД ТУЛГАРДАГ СААД БЭРХШЭЭЛИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ НЬ

Тогтмол дасгал, хөдөлгөөн хийх нь бүх төрлийн үрэвсэлт артрит (IA), түүний дотор ревматоид артрит (RA), тэнхлгийн спондилоартрит (SpA) зэрэг өвчнийг эмчлэхэд чухал ач холбогдолтой бөгөөд эрүүл мэндийн олон ашиг тустай. Гэсэн хэдий ч үрэвсэлт артриттай хүмүүс ихэвчлэн идэвхгүй байдаг бөгөөд идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийхээс айдаг.



Дасгал хийхэд өвдөлт ихтэй байдаг

Хөдөлгөөн, идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгал нь өвдөлт бууруулахад тусалдаг. Шинж тэмдэгүүдийг эмчлэх явцад заримдаа өвдөлт мэдрэх нь хэвийн шинж юм. Хөдөлгөөн засалч нь танд хэрхэн аюулгүй хэмнэлтэй хөдөлж, дасгал хийж эхлэх талаар зөвлөгөө өгнө. Хөдөлгөөнөөс зайлсхийх нь шинж тэмдгийг улам дордуулдаг. Хөдөлгөөн хязгаарлах тусам зүрхний өвчин, уушгины өвчин, чихрийн шижин, таргалалт зэрэг бусад олон өвчний эрсдэлтэйг санах хэрэгтэй ба хөдөлгөөнтэй байснаар олон талын ашиг тустай.



Дасгал хийх нь миний үе мөчийг улам гэмтээдэг

Дасгал, үүнд хүндийн өргөлт, өндөр эрчимтэй дасгал нь үе мөчний үрэвсэлтэй хүмүүст ашигтай, аюулгүй байдаг. Дасгал хөдөлгөөн хийхэд заримдаа өвдөлт үүсгэдэг ч энэ нь ихэвчлэн шинэ үйл ажиллагаанд дасан зохицож байгаагийн шинж эсвэл өвдөлт хэвээр байгаа бол дасгал нь таньд тохироогүй, хүндэдсэн байж болзошгүй гэсэн дохио юм. Энэ нь үе мөчний гэмтсэний шинж тэмдэг биш юм.



Дасгал нь "flare"-ийн шалтгаан

Өвчний шинж тэмдэг нэмэгдэх тохиолдол байдаг - үе мөч нь хавдаж, илүү их өвдөж, тэмтрэхэд халуун оргисон байж болно. Энийг "flare" гэж нэрлэдэг. Хэрэв та дасгалыг хэт их хэтрүүлэн хийсэн тохиолдолд ийм зүйл тохиолдож болно. Flare үед та идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнөө өөрчилж (зогсоохгүй) байх нь бие махбодоо сэргээх боломжийг олгох юм. Хөдөлгөөн засалч нь танд Flare үүсэх үед өөрийн үйл ажиллагааны түвшинг хэрхэн өөрчлөх, мөн Flare эрсдэлийг бууруулахын тулд хэрхэн аюулгүй дасгал хийх талаар зөвлөгөө өгнө.



Дасгал хийх нь намайг улам ядраах болно

Өвдөлт болон ядрал нь бие махбодийн хувьд идэвхтэй ажиллахад хэцүү болгодог, ялангуяа таны бие үүнд дасаагүй үед. Гэсэн хэдий ч дасгал идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн нь бие бялдрын чийрэгжилт, хүчийг сайжруулж, өвчний улмаас ядраахыг багасгаж, сэтгэлийн хөдөлгөөнийг сайжруулахад тусалдаг. Хөдөлгөөн засалч нь танд дасгалаа хэрхэн эхлүүлэх, мөн бие байдал сайжрах тусам дасгалыг аажмаар нэмэгдүүлэх талаар зөвлөгөө өгнө.

Хөдөлгөөн засал эмчилгээ нь таны цогц эмчилгээний чухал хэсэг.

Хөдөлгөөн засалч нь танд хэрхэн аюулгүй дасгал хийх, дасгалын түвшинг нэмэгдүүлэх, зорилго тавих, амралт, үйл ажиллагааны хоорондын зөв тэнцвэрийг олоход чиглүүлнэ.

Эрүүл мэндийн багийн нэг гишүүн болох хөдөлгөөн засалч нь гэртээ болон ажил дээрээ идэвхтэй, бие даасан амьдралаа үргэлжлүүлэх эсвэл хадгалахад тань туслах болно.



**World
PT Day
2023**

09 сарын 08 өдөр



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday