

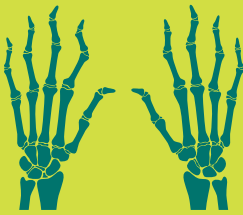
نەخۆشى جومگەي روماتۆيد

نەخۆشى جومگەي روماتۆيد بە ئىنگلىزى (Rheumatoid arthritis) جۆرىكە لە ھەوکردنى جومگەكان و يەككە لە باوترين نەخۆشى جومگەكان. نەخۆشيبەكە بەرگري خۆشيبەكە بە شپۆھەيەكە گشتى كاريگەري لەسەر جومگەكانى دەست و مەچەك و شان و ئەنیشك و ئەژنۆ و قاچەكان دەكات. لەوانەيە كاريگەري لەسەر كەسانى پيگەيشتوو ھەييت لە ھەموو تەمەننەكدا، بەلام زۆربەي كات لە نۆوان ئەو كەسانەدا دەست پيڤدەكات كە تەمەنيان لە نۆوان ٤٠ ٦٠ سالدايە. لە مۆ باوترە ھەك لە نۆر.

نیشانەكانى نەخۆشى روماتۆيد

چەند نیشانەيەك ھەيە كە لەوانەيە وا بيبەر لە نەخۆشى روماتۆيد بەكەينەو، ئەمانە لە كەسيكەو ھەيە بۆ كەسيكى تر دەگۆرین. باوترينيان بريتين لە:

- ئاوسان و نازارى جومگەكان بۆ ماوہى زياتر لە ٦ ھەفتە
- ئاوسان و رەقبوونى جومگەكان لە بەبانياندا (زياتر لە ٣٠ خولەك)
- ماندوووبوونى توند (كەشنەگ بوون)
- ھەستىكى گشتى بۆ نەخۆشى و ئەگەري كەمبوونى كيش
- لەدەستدانى خۆراگري
- كەمبوونى قەبارەي ماسولكە
- كەمكردنەوہى تواناي ئەنجامدانى چالاكيەكانى رۆژانە، بۆ مەوداى لە كار، مالى و پشوووان
- گرئى ژير پيڤست (نۆديول)، وشكبوونى چا و بان سووربوون



نۆخۆشيبەكەكانى دۆل و بۆريى خويىن و نەخۆى جومگەي روماتۆيد

ئەو كەسانەي نەخۆشى جومگەي روماتۆيدىان ھەيە (RA) و نەخۆشيبەكەكانى ترى ھەوکردنى جومگەيان ھەيە مەترسى تووشبوونيان بە نەخۆشيبەكەكانى دۆل و بۆريەكانى خويىن زياترە.

نەخۆشانى جومگەي روماتۆيد مەترى تووشبوونيان بە نەخۆشى پەككەوتنى دۆل (١,٥) بۆ (٢) جار زياترە لە زۆربەي خەلكى تر.



ھەلبژاردنى شينواي ژيانى تەندروست لەناويان چالاكى جەستەيى زۆر گرنگە لە جارەسەرکردنى نەخۆشى جومگەي روماتۆيد و كەمكردنەوہى مەترسى نەخۆشى دۆل و بۆريەكانى خويىن.



وەرزش و چالاكى جەستەيى

نەبوونى چالاكى جەستەيى و رەفتارى ناچالاكى زياتر لەو كەسانەدا ھەيەكە نەخۆشى روماتۆيدىان ھەيە. كەمتر لە ١٤٪ ي ئەو كەسانەي كە نەخۆشى روماتۆيدىان ھەيە چالاكى جەستەيى ئەنجام دەدەن بۆ ناستى پيشنياركراو. لەگەل ئەوئەشدا، چالاكبوون لە رووى جەستەيىوئە ئەنجامە تەندروستيبەكان باشتەر دەكات و پيشنيار دەكرت بۆ ئەو كەسانەي كە نەخۆشى روماتۆيدىان ھەيە.

- چالاكى جەستەيى و وەرزش دەتوانت يارمەتيدەر بيبت بۆ:
- تواناي جەستەيى - بەھيزكردنى دۆل و سيبەكانت
 - ھيزى ماسولكە و بەرگەگرتن
 - نەرمى و مەوداي جوولەي ھاوبەش
 - ھاوسەنگى
 - نازار و ماندوووبوون
 - خەمۆكى
 - رېگريكردن لە كەمبوونى چري ئيسك



جۆرەكانى وەرزش

چالاكى جەستەيى و وەرزش گرنگ بۆ ھيشتنەوہى جومگەكان بە باشترين شپۆھەي و بەھيزكردنى ماسولكەكان. ھەرھەما دەتوانت مەترسى تووشبوون بە نەخۆشيبەكەكانى تر كەم بكاتەو ھەك نەخۆشيبەكەكانى دۆل و بۆريەكانى خويىن، بەرزی پەستانى خويىن، نەخۆشى شاشبوونى ئيسك و شەكرە.

چەند رايھينايىكى جياواز كە دەتوانت ئەنجامى بەدەيت بۆ ئەو كەسانەي كە نەخۆشى روماتۆيدىان ھەيە. پيويستە تپكەلەيەك لەمانەي خواروہ بەكەيت:

- رايھيناي تيرۆبيك (وەرزشيک كە وادەكات ھەناسەت قورستر بيبت)
- رايھيناي ھاوسەنگى
- رايھيناي جوولە
- رايھيناي بەھيزكردنى ماسولكەكان

تەنانەت ئەگەر لە سەرەتادا تەنھا ١٠ خولەك لە يەك كاتدا بەكەيت، گرنگە لە شوپينەكەو دەست پي بەكەيت. بۆ كەمكردنەوہى ناچالاكى جەستەيى و كاتى بەسەربردنى دانيشتن، و ھپواش ھپواش برى ئەو كاتە زياد بەكە كە چالاك بوويت. چارەسەركارى سروشتى دەتوانت رېنماييت بكات لە بەرنامەيەكى چالاكيەدا كە گونجاو بۆت

سەرھەلداوہى نیشانەكان

نیشانەكانى نەخۆشى روماتۆيد لەوانەيە لە پۆژبەكەو بۆ پۆژبەكە تر جياواز بن. لەوانەيە پۆژبەكە لە جومگەكانت ھەست بە باشى بەكەيت، بەلام رۆژى دواتر ھەست بەئەو پەري نازار بەكەيت، زۆرجار لەگەل ھەستىكى بەرچاوى ماندوووبوون. ھەستكردن بە بەرزبوونەوہى نیشانەكان پي دەوترت سەرھەلداوہى نیشانەكان. بوونى ترس لە ھۆكارى سەرھەلداوہى نیشانە، يان ئەگەر ھەست بەكەيت كە سەرھەلداوہى نیشانە دەبي، دەتوانى چالاكى جەستەيى و وورزش ئەنجام دەدەيت. چارەسەركارى سروشتى رايھينايى جياواز پيشكەش دەكات كە دەتوانت خۆت بگونجيبت، بەپي ئەو نیشانانەي كە ھەستى پي دەكەيت.

راھينان سترا تيژيكي سەرەكى چارەسەرکردنە بۆ كەمكردنەوہى پەككەوتەيى و باشتكردنى تەندروستى گشتى لەو كەسانەي كە نەخۆشى روماتۆيدىان ھەيە. چارەسەركارى سروشتى دەتوانت باروؤخەكەت ھەلبسەنگينيت و رينماييت بكات چۆن نیشانەكانت چارە بەكەيت و لەسەر ئەو رايھينانەي كە بۆت گونجاو و چۆن دەست بەكەيت بە زيادكردنى چالاكى جەستەيى بە سەلامەتى.



World
PT Day
2023

٨ ئى يىل



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday