

Остеоартритаас урьдчилан сэргийлцгээ

ҮЕНИЙ ҮРЭВСЛИЙН ДОТРООС ТҮГЭЭМЭЛ ТОХИОЛДДОГ НЬ ОСТЕОАРТРИТ ЮМ

Урьдчилан сэргийлэлт, эрт эмчлэх нь остеоартритын (ОА) өсөн нэмэгдэж буй тохиолдлыг зогсооход чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Сүүлийн жилүүдэд дэлхий даяар өвдөгний үе солих мэс заслын тоо огцом нэмэгдэж байгаа бөгөөд зарим улс орнууд **900%** өснө гэж таамаглаж байна.



Зарим хүмүүсийн хувьд ОА нь цаг хугацааны явцад улам дорддог тул шинж тэмдэг илэрч эхлэхэд нь тусламж авах нь чухал юм.

Хэдийгээр та аль хэдийн ОА-тай байсан ч түүнийг улам дордуулахаас сэргийлж, та яг одоо алхмуудыг хийснээр амьдралын чанар, сайн сайхан байдлыг нэмэгдүүлнэ.



Тогтмол дасгал хийх нь таны ОА, түнхний хугарал, өндөр настнуудад унах эрсдэлийг бууруулж, мэс заслаас урьдчилан сэргийлэх эсвэл хойшлуулах боломжтой.



Остеоартрит үүсэх эрсдэлт хүчин зүйлүүд

- **Урьд өмнө гэмтэл авч байсан** аль ч насны (үүнд бага насанд авсан гэмтлүүд мөн хамаарна)
- **илүүдэл жин/таргалалт:** үе мөчний ачаалал (ялангуяа ташаа, өвдөг зэрэг хүнд даацын үе), үе мөчний үрэвслийг ихэсгэдэг.
- **Нас:** Таны нас ахих тусам ОА-ын эрсдэл нэмэгддэг
- **Эмэгтэй:** ОА нь эрэгтэйчүүдээс илүү эмэгтэйчүүдэд илүү тохиолддог

- **Гэр бүлийн түүх:** ОА нь гэр бүлд тохиолдож болох ч судалгаагаар нэг генийг хариуцаж байгааг илрүүлээгүй байна.

Үений гэмтэл болон таргалалт нь зохицуулах боломжтой эрсдэлт хүчин зүйлс юм.



Үений гэмтэл

Үений гэмтэл авсны дараа, сэргээн засах эмчилгээнд дасгал эмчилгээ (болон эрүүл мэндийн боловсрол олгох)-г мэс заслын заалттай эсэхээс үл хамааран эхний ээлжинд авах хэрэгтэй.

Энэ нь гэмтлийн дараа булчингийн хүч, идэвхтэй хөдөлгөөний түвшинг хадгалахад, эргэн хэвэндээ ороход маш чухал юм. Хэрвээ таны гэмтлийн улмаас амьдралын өдөр тутмын үйлдэл хийхэд хэцүү болж, ажлаа хийхэд бэрхшээлтэй байвал хөдөлгөөн засалчтай уулзаж өөртөө тохирсон зөвлөгөө аваарай.



Биеийн жингээ хасах

Таргалалт, илүүдэл жин нь ОА-аар өвдөх эрсдлийг нэмнэ. Жин нэмэгдсэнээр таны үе мөчинд үрэвслийн процесс явагдана. Хэрвээ боломжтой бол биеийн жингээ хаяж, ОА-аар өвдөх эрсдлийг бууруулж болно.

5kg
ба 5%



Жингээ
хаях

=

90%

6 жилийн
дараа
өвдөгөөр
өвдөх
магадлал
багасна



Үений гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх

Та хөдөлгөөн засалчтай зөвлөлдөн өөртөө тохирсон дасгал хөтөлбөр гаргаж авснаар өвдөгний гэмтэл болох эрсдлийг бууруулахаас гадна ОА болох эрсдлийг 50 хувь бууруулна.

Хэрвээ та спортоор хичээллэдэг бол хөдөлгөөн засалчтай ярилцан гэмтлээс сэргийлэх, спортын онцлогоос хамаарсан өвөрмөц дасгалыг хийх зөвлөгөө аваарай.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER