

Остеоартрит: Энэ бол дэлхий дахины асуудал юм

ОА нь чадвар алдалтанд хүргэх шалтгаан

Дэлхий дахинаа **52**  сая хүн Остеоартриттай (ОА)



Нийт ОА-ын

60%

хувь нь өвдөгний ОА

Дэлхий дээр 291 төрлийн шинж тэмдэг байдгаас түнх ба өвдөгний ОА нь чадвар алдалтын зэргээр

11-рт

эрэмблэгдэж байна

2017 оны байдлаар дэлхий дахинаа ОА-ын

9.6 сая улмаас жил чадвар алдалттай амьдарч байна.



1990 ээс 2019 он хүртэл дэлхий дахинд ОА-тай хүн

48 хувиар нэмэгджээ.



Остеоартрит гэж юу вэ?

ОА нь үений **үрэвслийн түгээмэл тохиолддог эмгэг юм**. Энэ үрэвсэл нь хамгийн их хөдөлгөөнтэй үенүүд болох өвдөг, түнх, гарыг гэмтээнэ.

ОА нь өвчин юм. Үеийг их бага хэмжээгээр гэмтээснээр өвчний эрт үед биемахбод өөрийн нөөцөө гэмтсэн хэсгийн өөрчлөлтийг сэргээхээр дайчилдаг. Өвчний даамжралын явцад бие махбодын сэргээх тогтолцоо нь хангалтгүй болсоноор үений эдүүд гэмтэж эхэлдэг, эдгээр эдүүд нь мөгөөрсөн жийргэвч, ясны гадарга зэрэг юм. Мөн үенд үрэвсэл, ясны бөөгнөрөл бий болно.

Эдгээр өөрчлөлтийн оронд үений хөдөлгөөнийг хэвийн хадгалах боломжтой төдийгүй өвдөлт, зовиургүй ч байх боломжтой юм.



ОА-ын онцлог шинж чанар:

- Өвдөлт
- Үйл ажиллагааны хязгаарлалт
- Булчингийн хүч сулрах
- Үений хөдөлгөөн хязгаарлагдах
- Амьдралын чанар буурах

ОА-ын шалтгаан?

Шалтгаан нь тодорхой биш ч дараах эрсдэлт хүчин зүйлс байдаг. Үүнд:

- Биеийн жингийн илүүдэл
- Үений гэмтэл, хэт их ачааллын улмаас үений гэмтэл үүсч байсан, мэс засал хийлгэж байсан
- Удмын хүчин зүйлс

ОА-ыг ямар нэгэн багажийн шинжилгээгүйгээр эмнэлзүйд оношлох боломжтой:

- 45-аас дээш настай
- Хөдөлгөөнтэй холбоотой үеэр өвддөг
- 30 минут орчим өглөөний хөшингө байх эсвэл өглөөний хөшингө байхгүй байх

* ОА нь 45 наснаас доош оношлогдож болно, энэ нь ихэвчлэн гэмтлийн шалтгаантай байдаг.



ОА-ын үед хөдөлгөөн засалч танд хэрхэн туслах вэ?

ОА-ын тэргүүн шугамын эмчилгээ нь дасгал юм. Хөдөлгөөн засалч нь танд тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг сонгох, ОА-ын өвдөлт бууруулах талаар эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгнө. Мөн үений хөдөлгөөнийг сайжруулах, зөв алхах, булчингийн хүчийг сайжруулах аргын талаар танд зөвлөнө.

Хэрвээ та үе солиулах хэрэгтэй бол мэс засалд орохын өмнө, дараа хөдөлгөөн засалчаас зөвлөгөө аваарай. Мэс заслын өмнө бэлтгэл хийх зорилгоор, мөн дараа нь түргэн хугацаанд сэргэхэд зориулсан зөвлөгөөг өгөх болно.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER