

Остеоартритын дасгал

Нэгдүгээрт ДАСГАЛ

Дасгал болон идэвхтэй хөдөлгөөн нь остеоартритын эхний ээлжинд авах тэргүүн шугамын арга хэмжээ билээ.

Дасгал хийснээр:

- Үе солихоос урьдчилан сэргийлэх, хойшлуулах
- Үйл ажиллагааны бууралтаас урьдчилан сэргийлэх, хойшлуулах
- Үений өвдөлтийг бууруулах



Би дасгал хийж болох уу?

Дасгал нь нас, ОА-ын шинж тэмдэг, чадвар алдалтын түвшингөөс үл хамааран бүх ОА-тай хүмүүст тохиромжтой.

Дасгал хөтөлбөрийн зааварчилгаанд тухайн хүний хэрэгцээнд нийцсэн, аюулгүй гэсэн 2 шаардлагыг хангана.



Дасгал таньд хэрхэн туслах вэ?

Үений үрэвслийн үед хөдөлгөөн хийхэд хэцүү байж болох ч аль болох идэвхтэй байх нь өвдөлтийг бууруулж, ОА-ын бусад шинж тэмдгүүдийг бууруулж таныг бие даасан байхад тусалдаг. Хөдөлгөөн засалч нь таньд үүнийг хялбар хийхэд тусална. Дасгал хийснээр:

- **Өвдөлт** буурна
- Таны **бие махбодын хөдөлгөөн** нэмэгдэнэ, идэвхтэй хөдөлгөөн хийх чадвар сайжирна.
- Таны **булчингийн хүч** сайжирч, таны үеийг хамгаалж, дэмжинэ.
- **Үений хөшингийг** бууруулна.
- Таны **тэнцвэр** сайжирч таны унах эрсдэлийн бууруулна.



- **Энергийн түвшин** сайжирч, ядрал багасна.
- Таныг **эрүүл биеийн жингээ** хадгалахад тусална, энэ нь ОА-ын чухал менежмент юм.
- Таны **эерэг байдлыг** нэмэгдүүлнэ.
- **Зүрх судасны ачаалал даах чадварыг** нэмэгдүүлнэ.
- Таныг **илүү сайн унтахад** тусална.

Хөдөлгөөн засалч таньд түнхний остеоартрит үед үений **мобилизаци, сунгалтыг** зөвлөж байна.

Дасгал бол эм юм.

Хэсэг газрын булчингийн хүчний дасгал, бие махбодын хөдөлгөөний идэвх нь таны ОА-д туслах бөгөөд ингэснээр та өдөр тутмынхаа чухал зүйлүүдийг хийж чадна.

Түнх болон өвдөгний ОА-ын судалгаанд дасгал хийхгүй байхыг дасгал хийхтэй харьцуулахад дасгал хийсэн нь парацетомол хэрэглэснээс илүү өвдөлтийг бууруулах ач холбогдолтой байна. Эндээс харахад дасгал бол "эм" юм.



Би ямар дасгал хийх хэрэгтэй вэ?

Таны ОА-ын үндсэн эмчилгээ нь дасгал юм. Үүнд нь:

- Хэсэг газрын булчингийн хүчний дасгал
- Үений хөдөлгөөн
- Хэвийн хөдөлгөөний төрөл
- Ерөнхий бие махбодын идэвх, ачаалал чадвар нэмэгдэх, суух хөдөлгөөнгүй байх цагийг багасгах



Остеоартритыг амжилтай удирдах боломжтой. Өөрт тохирсон дасгалын төрөл зөвлөмжийг та хөдөлгөөн засалчаас аваарай.



Үйл ажиллагааны хэмнэл

Санал болгож буй бие махбодын идэвхийг нэмэгдүүлэх дасгалын түвшинд хүрэхийн тулд хэмнэлийг аажмаар нэмэгдүүлээрэй.

