

ҮЕ МӨЧНИЙ ҮРЭВСЭЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Үе мөчний үрэвсэл /артрит/ нь цочмог, архаг хэлбэртэй.

Өвдөлт, хаван, үений хөшингө, улайлт зэрэг шинж тэмдгээр илэрч цаашлаад мөчдийн хөдөлгөөн, үйл ажиллагааг хязгаарлана. Артрит нь ганц өвчин биш, маш олон төрөл байдаг.

Энэ нь бүх насны хүмүүст илэрч болох ба - хүүхэд, өсвөр нас, тамирчид, мөн зарим хэлбэрийн артрит нь настай хүмүүст элбэг тохиолддог.

Ямар ч хэлбэрийн артриттай бай **хөдөлгөөнтэй байж, эрүүл амьдралын хэв маягийг сонгосноор** та утга учиртай, идэвхтэй, нийгмийн оролцоотой амьдрахад нь туслах болно.

Артритын улмаас хөдөлгөөний чадвар буурч, өдөр тутмын үйлдэл хийхэд хэцүү болдог. Ингэснээр хүмүүсийн ажил, амьдрал, нийгмийн идэвх, хобби сонирхолд сөргөөр нөлөөлж сэтгэл гутрал, түгшилтэй болсон байдаг.

Артритын шинж тэмдэг нь долоо хоногоос долоо хоногт, өдрөөс өдөрт өөр өөр байж болно. Гэсэн хэдий ч зөв эмчилгээгээр шинж тэмдэг бууруулж эрүүл сайн сайхан амьдрах боломжтой юм.



Артрит төрлүүд

Артрит олон төрөл байдаг бөгөөд элбэг тохиолддог дараах хэлбэрүүд байна. Үүнд:



Остеоартрит



Тулай



Ревматоид артрит



Өсвөр насны идиопатик артрит (Juvenile idiopathic arthritis JIA)



Спондилоартрит (биеийн тэнхлэгт ясны спондилоартрит, псориазын артрит)

Артритын шинж тэмдэгүүд

Артрит нь хүн бүрт өөр өөр шинж тэмдэгээр илэрч болох ба дараах нийтлэг шинжтэй. Үүнд:

- үе мөчний өвдөлт
- хөшингө (ялангуяа өглөө)
- үрэвсэл (хаван)
- үрэвссэн үе мөчөөр халуун оргих, арьс улайх
- булчингийн масс багасч, сулрах



Зарим төрлийн артрит нь таны үе мөчтэй шууд холбоогүй шинж тэмдэгээр илэрч болно.

- Өргөн тархалттай өвдөлт
- Хэт ядаргаа
- Хайрст үлд, арьс загатнах (псориаз)
- Хуруу, хөлийн хурууны хумс өөрчлөгдөх
- Тууралт
- Халуурах
- Биеийн жин багасах
- weight loss
- Биеийн бусад хэсгүүдэд жишээлбэл нүд, зүрх, уушги, мэдрэлийн тогтолцоонд нөлөөлсөн шинж тэмдэгүүд



Хөдөлгөөн засал танд хэрхэн тусалж болох вэ?

Артриттай үед идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх нь чухал. Хөдөлгөөн засалч нь үе мөчний үрэвслийн эмчилгээний багийн нэгэн хэсэг нь юм. Таны зовиур, хөдөлгөөний чадварыг үнэлж, идэвхтэй амьдрах зөвлөмж боловсруулна. Мөн таны нөхцөл байдал, чадварыг үнэлж, өөрийн шинж тэмдгээ удирдахад тусална. Хөдөлгөөн засалч нь тантай хамтрахаас гадна, эрүүл мэндийн бусад салбарынхантай хамтран таны онцлогт тохирсон эмчилгээний төлөвлөгөө боловсруулна. Үүнд:

- Таны хэрэгцээнд тулгуурласан **дасгалт хөтөлбөр**
- **Булчингийн хүч, тэсвэр, хөдөлгөөний чадвар, идэвхийн** түвшинг нэмэгдүүлэхэд тусална.
- **Ажил, амралтын** тэнцвэрээ олоход нь туслах
- **Амьдралын зөв хэв маягаа** тодорхойлоход туслах
- **Өвдөлт, хаван, хөшингө** зэрэг шинжүүдэд арга хэмжээ авах ур чадварыг нь дэмжинэ.
- **Ажил, гэртээ** байхдаа идэвхтэй байх зөвлөмж
- **Таныг цогцоор нь үнэлж** эмнэлгийн бусад мэргэжилтнүүдийн жишээ нь нарийн мэргэжлийн эмч, сэтгэлзүйч, хөдөлмөр засалчийн тусламж үйлчилгээ авахад нь туслах



**World
PT Day
2023**

09 сарын 08 өдөр



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday