

АКСИАЛ СПОНДИЛОАРТРИТ

Аксиал спондилоартрит (аксиал СпА) нь **ихэвчлэн нурууны нугаламд тохиолддог** үе мөчний эмгэг. Аксиал СпА нь нуруу, түнх зэрэг том үеийг хамарсан үрэвслийн хэлбэр бөгөөд яс, үе, холбогч эдийг үрэвсүүлж, өвдөлт, хавдалт, хөшингө үүсгэнэ. Түүнчлэн шөрмөсний өвдөлт, нүдний үрэвсэл, нуруунаас бусад үеийг үрэвсүүлнэ. Аксиал СпА-ийн дэд хэлбэр нь анкилозын спондилит юм.

Энэ 2 эмгэг нь ихэвчлэн 20 насны эхээр эсвэл өсвөр насны сүүлээр эхэлдэг бөгөөд эрэгтэй эмэгтэй хүнд адилхан тохиолдоно.

Аксиал СпА-ийн шинж тэмдэг

Түнх болон нуруунд өвдөлт илрэх нь хамгийн элбэг тохиолддог шинж тэмдэг. Мөн үеийн холбогч эд, шөрмөсөнд хэсэгчлэн нөлөөлөх бөгөөд элбэг тохиолддог үе нь бүсэлхий ууцны үе юм. Бусад шинж тэмдэг:

- **Нурууны доод**, дунд хэсэг, хүзүү, өгзөгний хэсгээр өвдөх, хөшингө үүсэх
- Удаан хугацаанд амрах, эсвэл **шөнийн цагаар** өвдөлт, хөшингө **нэмэгдэнэ**
- Өвдөлт, хөшингө нь **хөдөлгөөн хийхэд сайжирна**
- **Мөчдийн үеэр өвдөх, хавдах** нь өөр өөр үенд үүсч болох бөгөөд шилжинэ
- Гар хөлийн хуруу **хавдана**
- Шинж тэмдгээс болж **шөнө сэрнэ**, ялангуяа шөнийн 2-р хагаст



- Ибупрофен зэрэг **үрэвслийн эсрэг эм** хэрэглэснээр шинж тэмдэг **сайжирна**
- Давтагдах явцтай шөрмөсний өвдөлт, Ж нь, Ахиллын шөрмөсний өвдөлт, теннис тохой, тойгны шөрмөсний эмгэг, өсгийн фасцит
- Гэрийн, ажлын, өөрийн сонирхсон өдөр тутмын үйлдэл хийх **чадвар буурна**
- **Ядралт**, амархан ядарна
- **Үрэвслийн улмаас бусад эд эрхтэнд нөлөөлнө.** Тухайлбал, нүд, арьсны псориаз, Кроны өвчин, бүүдүүн гэдэсний шархлаа, гэдэсний цочромтгой эмгэг

Хөдөлгөөн засалчийн үүрэг

Аксиал СпА-ийн эмгэгтэй хүмүүс хөдөлгөөн засалчид хандан хувь хүнд тохирсон дасгалын хөтөлбөр эхлүүлэх хэрэгтэй. Үүнд:

- Байрлал засах болон сунгалтын дасгалыг оролцуулан нурууны болон **үеийн хөдөлгөөний** дасгалууд
- Булчингийн **хүчний** дасгалууд
- Гүнзгий **амьсгалах**
- **Аеробик** дасгалууд

Хөдөлгөөн засалч нь дараах зөвлөгөөг өгнө. Үүнд:

- Биеийн байдлын талаар **эрүүл мэндийн боловсрол** олгоно
- **Өөрийн зохион байгуулалт**
- **Өвдөлтийг** хэрхэн **даван туулах** стратеги
- Үйл ажиллагааны **хэмнэл, хурд**
- **Ажил, нийгмийн** үйл ажиллагаанд хэрхэн дасан зохицон ажиллах
- **Эрүүл зан үйлийг** хэвшүүлэхэд туслах
- **Хавсарсан өвчнийг** эмчлэх - шөрмөсний өвдөлт, ясны сийрэгжилт



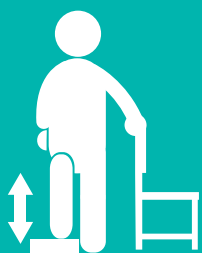
Жортой дасгал

Өвөрмөц, жортой дасгал нь бүх биеийн болон нурууны уян чанарыг сайжруулах, өвдөлт намдаана. Өвдөлттэй байсан ч үргэжлүүлэн дасгалаа хийснээр үр дүнгээ өгөх болно.

Аксиал СпА-ийн үед яагаад дасгал хийх ёстой вэ

Эм уухаас гадна тогтмол дасгал хийх нь эмчилгээний ач холбогдолтой. Дасгал нь:

- **Хөдөлгөөн хийхэд** тусална
- **Өөрт чухал зүйлсийг хийхэд тусална**
- Хөшингө, **өвдөлт намдаана**
- Үе, булчингийн **хүчийг сайжруулна**
- **Уушиг, зүрхний** үйл ажиллагааг сайжруулна
- **Ядралыг** бууруулж, **унтахад** тусална



Хөдөлгөөн засалч нь аксиал СпА-тай хүмүүст өвдөлт намдаах, өдөр тутмын ажил, гэр, амралт зугаалга зэрэгт оролцоход туслах чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.



**World
PT Day
2023**

09 сарын 08 өдөр



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday