

Остеоартритын тухай Үнэн ба Худал яриа

ХУДАЛ



Остеоартритаар зөвхөн настай хүмүүс өвдөнө

ҮНЭН

Хэдийгээр нас ахих тусам ОА- өвдөх эрсдэл нэмэгддэг боловч 20 болон 30-аад насанд өвдөж болно. Өсвөр үеийнхэн болон залуучуудын 50 хувь нь гэмтэл авснаас хойш 10-15 жилийн дараа ОА-аар өвддөг бөгөөд амьдралынхаа туршид ОА-тай амьдрах нь. Тэгэхээр удаан хугацаанд ОА-тай байх нь чадвар алдагдлыг даамжруулж, амьдралын чанарыг бууруулдаг. Ийм учраас, залуу насандаа гэмтэл авсан бол ОА-аар өвдөх эрсдлийг бууруулах зорилгоор зөвлөгөө аваарай.

ХУДАЛ



ОА-ийг оношлохын тулд заавал рентген зураг, MRI хийлгэх ёстой юу?

ҮНЭН

ОА шинж тэмдэг /ялангуяа өвдөлт/ ба рентген зураг, MRI шинжилгээнд харагдах үеийн бүтцийн өөрчлөлтийн хооронд хүчтэй холбоо хамаарал байхгүй. Өөрөөр хэлбэл: зарим хүмүүсийн рентген шинжилгээнд үеийн бүтцийн өөрчлөлт их тод боловч бараг өвдөлт байдаггүй. Эдгээр багажийн шинжилгээ дангаараа ОА-ийн мэдээлэл өгөхгүй гэдгийг ойлгох хэрэгтэй бөгөөд үеийн өвдөлт өгдөг бусад шалтгааныг илрүүлэх зорилгор рентген, MRI, цусны шинжилгээг эмч хэрвээ хэрэгтэй гэж үзсэн тохиолдолд хийнэ.

ХУДАЛ



Өвдөлт илүү ихсэх= үеийн гэмтэл илүү их

ҮНЭН

Өвдөлтийн зэрэг нь үеийн бүтцийн өөрчлөлттэй шууд хамааралгүй ойлголт юм. Өөрөөр хэлбэл өвдөлт хэр их мэдэрснээр үеийн бүтцийн өөрчлөлт, гэмтэл байна гэсэн үг биш юм.

Өвдөлт мэдрэх байдал нь хувь хүний сэтгэл хөдлөл, зан төлөв, сэтгэл түгшил, бухимдал, нойр муутай байх, ядаргаа, хөдөлгөөний идэвхтэй байдал, хэсэг газрын үрэвслийн байдлаас хамаардаг.

ХУДАЛ



Би юу ч хийсэн миний ОА улам дордох болно

ҮНЭН

ОА-аас үүссэн өвдөлтийг бид эерэг байдлаар удирдах боломжтой. Жишээлбэл: алхах, булчингийн хүчээ сайжруулах, тэнцвэрийн дасгал хийх гэх мэтээр. Хүмүүсийн зөвхөн 1/3-д нь л цаг хугацааны явцад өвдөлт нь нэмэгдэж, чадвараа алддаг. Ихэнх хүмүүс нь өвдөлт илүү сайжирч, эсвэл дордсон байгааг мэдэрдэг боловч бүгдийнх нь хувьд дорддоггүй. Танд хөдөлгөөн засалч нь өөртөө тохирсон дасгал хөдөлгөөн хэрхэн хийх талаар зөвлөж өгнө.

ХУДАЛ



Дасгал хөдөлгөөн миний үе мөчийг улам их гэмтээнэ.

ҮНЭН

Эсрэгээрээ бол үнэн. ОА-ийн үеийн дасгал хөдөлгөөн нь аюулгүй, мөн хамгийн сайн хамгаалагч нь юм. Дасгал хөдөлгөөн нь үеийн бүтцийг хамгаалах, хэвийн хөдөлгөөнийг хангахад тусална. Ихэнх хүмүүс өөрийн өвдөлттэй хэсгийг ашиглахаас зугтааж улам дордуулдаг. Гэвч, бид үе мөчөөр хөдөлгөөн хийхгүй бол хөл гар улам л хөдөлгөөн хийхэд хэцүү болж хөшдөг, мөн булчингийн хүч нь суларна. Өөртөө тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг хөдөлгөөн засалчтай зөвлөлдөөрэй.

ХУДАЛ



ОА нь “элэгдэх ба урагдах” “яс ястайгаа хавирах”

ҮНЭН

ОА нь удаан эдэлгээний явцад үүссэн үеийн элэгдлээс зөвхөн үүсдэггүй. Энэ нь үеийн мөгөөрс өөрийгөө нөхөн сэргээн явцад саад учирснаас үүсэх өвчин юм.

ОА нь заавал хүнд бүрт үүсдэггүй.

Идэвхтэй хөдөлгөөнтэй, үеийн эргэн тойронд байх булчингийн хүчийг сайжруулах, биеийн жингээ хасах нь ОА-аас өөрийгөө хамгаалах хамгийн шилдэг арга юм.

Иймээс өөртөө тохирсон хамгийн сайн дасгалын хөтөлбөрийг хөдөлгөөн засалчтай зөвлөлдөөрэй.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER