

Гүйлт ба Остеоартрит



Нийтлэг асуултууд

Ихэнх хүмүүс гүйснээр үений мөгөөрсийг гэмтээдэг гэсэн ойлголттой байдаг. Жишээлбэл:

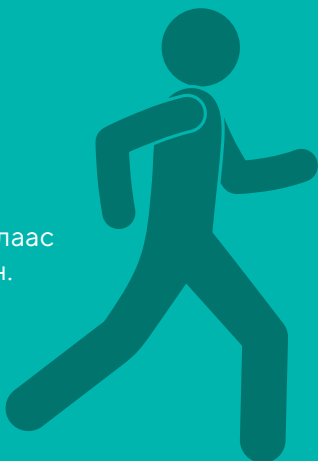
- Гүйхээр **ОА-тай болдог уу?**
- Гүйлт нь миний **өвдөгийг гэмтээх үү?**
- Гүйлт нь миний **түнхийг гэмтээх үү?**

Тэгэхээр, гүйлт болон бусад дасгал хөдөлгөөн нь таны үе мөчинд аюулгүй тухай нотолгоонууд байдаг.



Шинэ судалгаанууд

- Гүйлтээр хичээллэдэг хүмүүсийг гүйдэггүй, суудлын ажил эрхэлдэг хүмүүстэй харьцуулахад өвдөг, түнхний артритээр өвдөх тохиолдол нь бага давтамжтай аж.
- Остеоартритын үед гүйлт ямар үүрэгтэй болох нь одоогоор тодорхойгүй, ялангуяа гүйлтийн тэмцээн нь.
- Гүйлт нь өвдөгний үе солих мэс заслаас урьдчилан сэргийлэх нь батлагдсан.
- Нэг удаа гүйхэд үений мөгөөрсний сэргэлт сайн явагдах ба үүнийг байнгын давтамжтай хийхэд яваандаа дасан зохицдог.



Хэрхэн аюулгүй гүйх вэ?



Аажуу эхлэх- Хэрвээ урьд өмнө нь огт гүйж байгаагүй бол 2 минутаар эхлэх ба ачааллыг үе шаттай нэмнэ.



Мөн булчингийн **хүчний дасгалт хөтөлбөр** нь таны булчин, шөрмөс, холбоосыг сайжруулна. Жишээ дасгалуудаас дурьдвал: скуат, болон нэг өвдөг дээр суух дасгалыг яваандаа хүндрүүлэгчтэй хийх.



Хэрвээ та дасгал хийсний дараа 1 цаг болон түүнээс дээш хугацаагаар мөн өглөөний дасгалын дараа өвдөгөөр өвдөж байвал энэ ачааллыг хэтрүүлснийг илтгэнэ. Гэсэн ч дасгал хийхээ зогсоож болохгүй. Дасгалын ачааллыг богино хугацаатай, олон давталттай хийгээрэй. Жишээлбэл: 30 минут гүйхийн оронд 15мин*2 удаа гэх мэт



Мөн гүйлтийн гадаргууг анхаарч үзэх- Хавтгай, өвстэй юмуу гүйлтийн зориулалтын гадаргуу нь таны хөлд үзүүлэх нөлөөг багасгаж өгнө.



Хэрвээ цементон юмуу аспальтан зам дээр гүйх бол чанартай, **хөлд эвтэйхэн гүйлтийн пүүз өмсөх нь тохиромжтой.**

Хэрвээ та остеоартриттай, эсвэл эрсдэлтэй хүн бол хөдөлгөөн засалч нь таньд гүйлтийг хэрхэн эхлүүлэх, ачааллыг хэрхэн аюулгүй нэмэх зарчмын талаар зөвлөж чиглүүлж өгнө. Дасгал хөдөлгөөн нь таны бие махбод, сэтгэл санаанд маш их ашиг тусыг өгнө.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER