

زالبوون بەسەر بەربەستەگان بۆ پراھینان

چالاکى جەستەيى بەردەوام و وەرزش گرنىگن لە چارەسەرکردنى ھەموو شىۆھەکانى ھەوکردنى جومگە (IA) ، لەوانە بۆ نەخۆشى جومگە رۆماتىد (RA) و ھەوکردنى جومگە بربرەکان (Axial SpA) ، و چەندىن سوودى تەندروستى پيشکەش دەکات. سەرەراي ئەمەش، ئەو کەسانەي ھەوکردنى جومگەيان ھەبە زۆرجار ناچالاکن و نىگەرانی و ترسێکی زۆر دەردەبەرن دەربارەي بەشداريکردن لە چالاکى جەستەيى.



وەرزکردن زۆر ئازارم دەدات

جوولە و چالاکى جەستەيى و وەرزش لەوانەيە يارمەتى کەمکردنەوھى برى ئازار بەدات. ئەزموونکردنى ھەندېک ئازار بەشۆھەيەکی ئاسايى بەشېکی ئاسايە لە بەرپۆھەبەردنى نيشانەکان. پزىشکى چارەسەرى فيزيكى دەتوانت پزىشکى بکات لەسەر چۆنەيتى دەستکردن بە جوولە و وەرزشکردن بە شۆھەيەکی سەلامەت.

دوورکەوتنەوھ لە جوولە لەوانەيە نيشانەکان خراپتر بکات. لەبىرت بىت کەمى چالاکى جەستەيى پەيوەندى ھەبە بە چەند نەخۆشپەيەکی دیکەوھ وەک نەخۆشى دڵ، نەخۆشى سىيەکان، شەکرە و قەلەوى، بۆيە زۆر شت ھەبە بۆ زيادبوون لە جوولە.



پراھینان لەوانەيە زياتر زيان بە جومگەکانم بگەيەتت

وەرزکردن، لەوانە بەرزکردنەوھى کپش و جۆرەکانى پراھینانى چرى بەرز، سەلماندراوھ کە سوودبەخش و سەلامەتە بۆ ئەو کەسانەي نەخۆشى جومگەيان ھەبە.

ھەرچەندە ھەندېک جار وەرزش دەتوانت بىتتە ھۆى ئازار، بەلام ئەمە زۆرجار نيشانەي خۆگونجاندنە بۆ چالاکىيەکی نووى، يان ئەگەر ئازارە کە بەردەوام بىت کە چالاکىيەکە لەوانەيە زۆر بىت بۆ تواناي تىستات. ئەمە نيشانەي ئەوھ نىبە کە زيانى زياتر بە جومگەکان گەيشتوھ.



وەرز لەوھەيە بىتتە ھۆى "سەرھەلدانەوھى نيشانەکان"

ھەندېک کات ھەبە کە نيشانەکان لەوھەيە زياد بکەن - جومگەکان لەوانەيە زياتر ئەسوور بى، ئازاربەخشتر بى و لەوانەيە گەرم بۆ دەست لىدان. ئەمە بە "سەرھەلدانەوھى نيشانەکان" ناسراوھ. ئەمە لەوانەيە پووبدات ئەگەر شتەکان زيادەپەروى بکەيت، لەوانە پراھینانى زياد لە پىويست. ئەوھ گرنەگە کە لە کاتى سەرھەلدانەوھى نيشانەکان چالاکى جەستەيى بگۆرپت (نەک بوھستىت) و پزىگە بە جەستەت بەدەيت چاک بىتتەوھ. چارەسەرکارى سروشتى دەتوانت ئامۆزگارىت بکات دەربارەي چۆنەيتى گۆرپنى ئاستى چالاکىيەکانت لە کاتى سەرھەلدانەوھى نيشانەکان، ھەرھوھە چۆنەيتى وەرزشکردن بە سەلامەت بۆ کەمکردنەوھى مەترسى دروستبوونى سەرھەلدانەوھى نيشانەکان.



وەرز ماندووم دەکات

ئازار و ماندووبوون لەوانەيە بىتتە ھۆى ئەوھى کە لە رووى جەستەيەوھە چالاک بىت، بەتايەتى کاتىک جەستەت پراھتاو نىبە. لەگەل ئەوھشدا، وەرزش و چالاکى جەستەيى تواناي جەستەيى و بەھيژى جەستەيى باشتەر دەکات، ھەرھوھە دەتوانت يارمەتى کەمکردنەوھى ماندووبوونى پەيوەندىدار بە نەخۆشپەيەکە بەدات و دەروونت بەھيژر بکات.

چارەسەرکارى سروشتى دەتوانت ئامۆزگارىت بکات دەربارەي چۆنەيتى دەستکردن بە وەرزشکردن، ھەرھوھە چۆن ھەنگاو بە ھەنگاو زياد بکەيت کاتىک جەستەت بەھيژتر دەبىت.

چارەسەرى سروشتى بەشېکی گرنىگى چارەسەرى گشتىيە.

چارەسەرکارى سروشتى پزىشکى دەکات لەسەر چۆنەيتى وەرزشکردن بە سەلامەت، بەرزکردنەوھى ئاستى چالاکىت، دياريکردنى ئامانجەکانت، و دۆزىنەوھى ھاوسەنگىيەکی گونجاو لە نىوان پشوووان و چالاکى.

وھک بەشېک لە تيمى چاودپرى تەندروستى، چارەسەرکارى سروشتى يارمەتت دەدات بۆ دەستپىکردنەوھە يان ھيشتنەوھەي ژيانىکى چالاک و سەربەخۆ لە مألەوھ و کار.



World
PT Day
2023

۸ى ئەيلول



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday