



World
PT Day
2024



ئازارى پشت: زانباريه كى گشتى

ئازارى خواره وهى پشت
يه كيكه له هوكاره
سه ره كيبه كانى كه متوانايى له
چيپاندا

#1

له سالى 2020 دا 619
مليون
كس نه زمونى ئازارى خواره وهى پشتيان
كردوه، واته 1 له 13 كس.

نیشان ده دات به راورد به سالى 1990
%60 ↑
نهم ريزه به ش به رزبوونه وهى



پيشيني ده كريت حالته كانى
ئازارى خواره وهى پشت به رز
بيته وه بۇ
843 مليون تا
تا سالى 2050

ئازارى خواره وهى پشت گرفتىكى باوه.

ئازارى خواره وهى پشت ده توانريت له همموو ته مئتيكدا رووبدات، و نزيكه كى همموو كسيك له هنديك
كاتدا له زياناندا نه زمونى ده كات - سوپاس بۇ خوا تنها بۇ كه مينه يه كه ده بيته دريژخايه ن (كه زياتر له سن
مانگ ده خايه تيت).



چى ده بيته هوى ئازارى خواره وهى پشت؟

90% ئازارى خواره وهى پشت تايبه ت نيبه، نهمه ماناي نه وه به كه هيچ پيكه اته يه كى
دياريكرو نيبه (بۇ نمونه، جومگه، ماسولگه، به سته ر، ديسك) كه بتوانريت بدوزرته وه كه بيته هوى
نهم ئازار، وه به هوى نه خوشيه كى ترسناك يان نه خوشيه كى تايبه ته يه يه وه ست به پشت وه نيبه.



ئازارى خواره وهى پشت زورچار ده كريت به هوى پيكه وه بوونى
كۆمه لىك له هوكار دروست بيت و ته نانه ت باشتري ن سكان
(وهك تيشكى ئيكس يان له ره له رى موگناتيسى) ناتوانيت
هوكاريكى روون بدوزرته وه بۇ زوربه ي حالته كانى دريژخايه نى
ئازارى خواره وهى پشت .

له كاتيك كه پزىشك يان چاره سه ركارى سروشتى پشكىنى سهريرى
ده كات ، پيوسته بتوانن نه و ژماره كه مهي ئازارى خواره وهى
پشتيان هه يه و پيوستيان به سكان هه يه بدوزرته وه.

چ كاتى يارمه تى پيوسته بۇ ئازارى خواره وهى پشت

زورتيك له و كه سانه ي كه ئازارى خواره وهى پشتيان هه يه به كه م يان هيچ چاره سه ريك
چاك ده بنه وه. به لام پيوسته راويز به چاره سه ركارى سروشتيت يان پزىشك بكه يت نه گهر
هاتوو دواي:

- 2-3 هه فته نه گهر ئازار كه م نه بيته وه يان خراپتر بيت، وه يان ريكرت لى بكات له
نه نجامدانى چالاييه ئاسايه كانت
- 6 هه فته نه گهر ئازار كه ت وهك خوى مئنيته وه ته نانه ت نه گهر تا ئيستا بتوانيت به رده وام
بيت له چالاييه ئاسايه كانت.

كه ده كريت ئازارى خواره وهى پشت ترسناك بيت؟

نهم نيشانانه زور ده گمهن، به لام پيوسته په يوه ندى به پزىشكه وه بكه يت نه گهر ههر
يه كيك له مانه ت هه بوو:

- نيشانه كانى ميزلدا ن و/يان ريخوله، بۇ نمونه زه حمه تى ميزكردن.
- لاوازي كردارى سيكسى وهك له ده ستدانى هه ست له كاتى جووتبوون.
- له ده ستدانى هه ست و هيژ له قاچه كانت
- هه سته كردن به ناره حه تى له گهل ئازارى پشت وهك هه بوونى تا.
- تۆ ته مه نت سه روو 50 ساله، ميژووي پيشووترى شيرپه نجه ت هه بووه، هه ست به باشى
ناكه يت و به بى هيچ هوكاريكى ئاشكرا نازارت ته شه نه ي كردوه.
- هه روها پيوسته داواي راويزى پزىشكى بكه يت نه گهر برينيك هه بوو وهك كه وتته
خواره وه يان پيكان له رووداوتكد.

چ جوره چاره سه ريك يارمه تى ئازارى پشت ده دات؟

چاره سه ركارى سروشتى پسپورن له چاوديزيكردنى ئازارى خواره وهى پشت و ده توانن چاره سه رى
گونجاو پيشكه ش بكه ن به كويره ي پيداويستيه كانت. چاره سه ركه ت له وانه يه تيكه له يه ك
له وانه ي خواره وه له خو بگريت:

فركردن بۇ تيكه يشتن له
چونيه تى چاره سه ركردنى نازار.



ئاموزگاريه كانى شيوازي ژيان
له وانه ئاموزگارى له سه ر چالايى
جه سته يى و فشارى ده روونى و
خه و.



پاهينانى
چاره سه رى به سه ر په ر په رشتى
چاره سه ركارى سروشتى
بۇ باشتركردنى هيژ و
ده ستيكردنه وهى چالايى
جه سته يى



ده رمانى نازار شيكى ساده وهك
ده رمانى دژه هه كردنى نا
ستيرويدى.



نه خوشى دريژخايه نى ئازارى خواره وهى پشت ده توانيت كاريگه ريبه كى
به رچاوى هه بيت له سه ر جورى ژيان و په يوه ندى هه يه به نه خوشيه
ته ندروستيه كانى تر. تا زياتر نه زمونى ئازارى خواره وهى پشت هه بى،
نه گهرى نه وه زياتر ده بيت كه سنووردارى له چالاييه كانت دروست بيت
له وهى كه ده توانى بيكه يت. به ده سته ينانى يارمه تى ده توانيت يارمه تى
بدات بۇ كۆنترۆلكردنى ئازاره كانت و كه رانه وه بۇ چالاييه ئاسايه كانت.

له نيو حالته ته ندروستيه كاند كه له وانه يه سوود له شيانده وه
وه ربرگريت، ئازارى خواره وهى پشت نه و حالته يه كه زورترين
ژماره ي خه لك ده توانن سوودمه ند بن لى.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 ي ئه يلوول

www.world.physio/wptday