



World  
PT Day  
2024

# چارەسەری سروشتی و ئازاری خوارەوہی پشت



لە ھەموو جۆرەکان و لە ھەموو قۆناغەکانی ئازاری خوارەوہی پشت، شیاندنەوہ زۆر گرنگە بۆ دڵنیاکردنەوہی خەڵک و یارمەتیت دەدات لە تێگەشتن لە ئازارەکت، یارمەتی پشتگیری چاکبوونەوہ و گەرانیوہ بۆ ئەو چالاکییانە دەدات کە چێژی لێوہردەگری و پشتبەستن بەخۆ لە ژیانی پزۆرانەدا دەھێتەوہ.

## پۆلی چارەسەری سروشتی لە ئازاری خوارەوہی پشت

چارەسەرکاری سروشتی نامۆژگاری پەسپۆرانە پیشکەش دەکەن، پێنمایی و چارەسەر بۆ ئازاری خوارەوہی پشت دەکەن. یارمەتیدەر دەبن بۆ باشترکردنی تەندروستی و خۆشگوزەرانگی گشتیت، لە کاتیگدا ئەگەری گەرانیوہی حالەتەکە لە داھاتوت کەم دەکەنەوہ.

لەوانەییە ئازاری خوارەوہی پشت بەھۆی تێکەڵەبەک لە ھۆکارە جەستەیی و دەروونییەکانەوہ دروست بێت، چارەسەرکاری سروشتی لەوہیە بتوانیت نامۆژگاری لەسەر ئەمانە و چۆنیەتی خۆگونجاندن لەگەڵ شێوازی ژیانیکی تەندروستتر بکات.

## شێوازی بایۆ سایکۆسۆشیال

لەوانەییە ئازاری درێخایەنی خوارەوہی پشت پەییوەست بێت بە ھەستی خەمۆکی، خووی خرابی شێوازی ژیان، و زەحمەتی بەشداریکردن لە کار و چالاکی کۆمەڵایەتی. پەسپۆرانی ھەمەجۆری تەندروستی، لەوانە چارەسەرکاری سروشتی، پیکەوہ کار دەکەن بۆ یارمەتیدانی ئەم لایەنە جیاوازانە ئازاری خوارەوہی پشت. دەتوانن شێوازی biopsychosocial بەکاربێنن کە لەسەر ئەم سێ ھۆکارە خوارەوہ بەندە:

بایۆلۆجی: لایەنی جەستەیی ئازاری  
خوارەوہی پشت .



دەروونی: کاریگەری ھەستی و دەروونی ئازاری خوارەوہی پشت، چۆن مامەڵە لەگەڵ دەکەیت، ئاستی فشاری دەروونیت، و چۆن ھەست بە ئازارەکت دەکەیت، بۆ ئەمۆنە ئەگەر لە زیانی زیاتر بترسیت کە رووبدات.

کۆمەڵایەتی: ئەمە لەوانەییە ژیانی خێزانەکت بەگرتنەوہ، چ پالپشتییەکت ھەبە، ئەو شتانەکی کە دەستت پێی دەگات، بۆ ئەمۆنە ئەو شۆپانەکی کە وەرزیان تێدا دەکەیت و/یان بە سەلامەتی پیاسە بکەیت، ئەو شۆپانەکی کە کاری تێدا دەکەیت و چی دەکەیت بۆ ژیان.



## پۆلی خۆچارەسەرکردن بۆ ئازاری خوارەوہی پشت

خۆچارەسەرکردن و پراختن بە باشترین پێشنیاری چارەسەر دادەنرێت بۆ چارەسەرکردنی ئازاری خوارەوہی پشت. چارەسەرکاری سروشتی یارمەتیت دەدات بۆ پەرەپێدانی بەرنامەییەکی خۆچارەسەرکردن کە گونجاو بۆت.

کە لەوانەییە ئەمانە لەخۆ بگریت:

• پلانیک بۆ کۆنترۆڵکردنی ئازارەکان و گەراندنەوہت بۆ ژیانیکی باش

• متمانە بەخۆبوونت پێ دەبەخشیت بۆ ئەوہی جاریکی تر متمانە بە پشت بکەیت. بڕبەرەکت بەھێزە. ھەرچەندە جوولەکان لەوانەییە لە سەرەتادا ئازار بەخەش بن، بەلام باشتر دەبن کاتیگ ھەنگاو بە ھەنگاو جوولە دەگەریتنیتەوہ و دووبارە چالاک دەبیتەوہ.

• چۆنیەتی زالبوون بەسەر ترس لە جوولە و برینداربوون یان باشتر نەبوون، بۆ ئەمۆنە لەگەڵ چارەسەریک وەک چارەسەری ھەلسۆکەوتی (CBT)



• تێگەشتن لەوہی کە زۆریە ئازاری خوارەوہی پشت جەدی نییە.

• تێگەشتن لە گرنگی خەوتن لە چارەسەرکردنی ئازاری خوارەوہی پشت .

• چۆنیەتی بەرپۆلەردنی فشاری دەروونی و فشاری دەروونی کە لەوانەییە بەشداری بکات لە ئازاری خوارەوہی پشت .

• چالاک بوون لە پووی جەستەییەوہ.

• نەکیشانێ جگەرە.

• بەشداریکردن لە چالاکی کۆمەڵایەتی و کار

• پیکخستنی ئیترگۆنۆمی لە شۆپنی کار ئەگەر پتویست بکات



گفتوگۆ لەگەڵ چارەسەرکاری سروشتی بکە دەربارە چۆنیەتی  
باشترین مامەڵەکردن لەگەڵ ئازاری خوارەوہی پشت.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 ی ئەیلوول

www.world.physio/wptday