

Кэти Малдер

Хемофилитэй хүмүүст зориулсан ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ДАСГАЛУУД

Хемофилитэй хүмүүст зориулсан ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ГИМНАСТИК

Эрхэлсэн: **Даваанямын Батбаатар**

Хянасан: **И.Пүрэвдорж** / Анагаах ухааны доктор профессор /

Гарчиг

Оршил.....	1
Бүлэг 1: Үе болон булчинд Хемофилийн үзүүлэх нөлөө	4
Бүлэг 2: Биеийн тамир болон Хемофилийн тухай	9
Бүлэг 3: Үений дасгал	11
Өвдөгний үе	12
Шагайн үе	17
Тохойн үе	20
Бүлэг 4: Булчингийн дасгал	25
Ташаа ууцны булчингийн /гаяны нугалагч булчингийн / дасгал	26
Эрээн булчингийн дасгал	31
Шилбэний нугалагч булчингийн дасгал	33
Шууны нугалагч булчингийн дасгал	36
Гаяны дөрвөн толгойт булчингийн дасгал	38
Төгсгөл	46

Оршил

“Би хемофилитэй. Биеийн ямар дасгал хийх ёстой вэ?”, эсвэл “Надад эмчлүүлж байгаа хемофилитэй хүмүүст зориулан ямар дасгал хийхийг зөвлөвөл дээр вэ?” гэх зэрэг энгийн асуултууд олонтаа гардаг. Хариулт нь ч асуулттайгаа адил тун энгийн бөгөөд “Тухайн өвчтөний онцлогоос шалтгаална”.

Өөрөөр хэлбэл хемофилитэй хүмүүст зориулагдсан биеийн тамирын нэгдсэн цогц дасгал гэж байдаггүй. Дасгал болгон өөрийн гэсэн зорилготой бөгөөд тухайн өвчтөн болгоны онцлогт тохирсон онцгой байна.

Биеийн тамир гэдэг нь яг л эм тариатай адилаар өвчтөнд мэргэжилтнүүд бүх талын шинжилгээ, үзлэг хийсний дараа тодорхой дасгалуудыг тухайн хүний хувийн онцлогт тохируулан сонгож авсан тохиолдолд л үнэхээр бодит үр дүнд хүргэнэ.

Энэ лавлах нь дараах бүлэг хүмүүст зориулагдсан юм. Үүнд:

- Хемофилитэй хүмүүстэй ажиллах туршлага багатай физик эмчилгээний эмч нар
- Эмнэлгийн дунд шатны ажилтнууд г.м. хемофилитэй өвчтөнүүдийг эмчлэхэд оролцож байгаа эмнэлгийн бусад мэргэжлийн хүмүүс
- Хемофилитэй хүмүүс болон тэдний ар гэр

1-р бүлэг. “Ye болон булчинд хемофилийн үзүүлэх нэлөө” энэ бүлэгт булчин болон үнд цус харвах явц болон тухайн булчин үе нь удаан хугацааны туршид удаа дараалан цус харвахад ямар хариу үзүүлдгийг тайлбарласан байгаа.

2-р бүлэг. “Биеийн тамир ба хемофилийн тухай товчхон” бүлэгт физик эмчилгээний эмч нар болон тэдний өвчтөнүүд нь юу хийж болох, юу хийж болохгүйг тайлбарлаж өгсөн байгаа.

Эдгээр дасгалууд нь ашиглагдаж болох цорын ганц дасгалууд огтхон ч биш болов ч хемофилитэй хүмүүст зориулан тусгайлан сонгож авсан болохоор харьцангуй аюул багатай бөгөөд хамгийн бага хараа хяналт, хамгийн цөөн тоног төхөөрөмжтэй үед хийх боломжтой юм. Эмч нар нь өөрийн өвчтөндөө энд өгөгсөн дасгалын зургийг хуулбарлан өгч болно. Бүлэг болгоны эхэнд нь биеийн тухай хэсгийн анатомийн бүтэц болон тухайн хэсэгт хамгийн олон тохиолдог асуудлыг тайлбарласан байгаа.

3-р бүлэг. Үнд зориулсан дасгал гэдэгт нь өвдөг, шагай, тохойны үнд зориулагдсан дасгалыг гүйцэтгэлийн далайц, тогтвортой, өвчтөний өөрийнх нь мэдрэмж дээр тулгуурлан хийх дарааллыг харуулсан байгаа.

4-р бүлэг. “Булчинд зориулсан дасгал” бүлэгт, булчинд цус алдсан, эсвэл ойролцоо үнд үүссэн цус харвалтаас болж гэмтсэн булчингийн хэвийн үйл ажиллагааг сэргээхэд чиглэсэн дасгалуудын дарааллыг харуулсан байгаа. Дасгалууд нь булчингийн уян хатан байдал, хүчийг нь сэргээх зориолготой. Ингэхдээ дараах булчингуудад онцлон анхаарсан байгаа.

Үүнд: Ташаа ууцны булчин, эрээн булчин, гуяны дөрвөн толгойт булчин, шилбэ болон шууны нугалагч булчин.

Энэхүү номонд өгөгдсөн дасгалууд нь зөвхөн хемофилитэй хүмүүст гэлтгүйгээр бусад хүмүүст ч гэсэн ач тусаа өгөх боломжтой юм. Дасгалуудыг харьцангуй аюул багатай, тусгай хэрэгсэл хамгийн бага шаарддаг, нарийн ажиглалт шаарддаггүй гэсэн үзүүлэлтээр нь тодорхой зорилтуудыг шийдэхийн тулд сонгон авсан байгаа.

Энд өгөгдсөн дасгалын зөв гүйцэтгэл гэдэг нь тухайн хүний онцлогоос хамаараад нэлээд олон зүйлээс шалтгаалдаг. Иймд дараах асуултуудад хариулах хэрэгтэй:

- Биеийн тамирын дасгалуудын зорилго нь юу вэ? Дасгалуудыг хөдөлгөөнтэй байдал, хүч, хөдөлгөөний эвсэл, зүрх судасны системийн бэлтгэлжсэн байдал зэргийг хөгжүүлэх шаардлага байгаа эсэх, энгийн үйл хөдөлгөөн, эсвэл спортын тэмцээн уралдаанд оролцох шаардлага зэрэг тодорхой шаардлагад нийцүүлэн сонгож авсан байгаа.

- Хамгийн сүүлд хэдийд цус алдсан бэ?
- Анхаарал шаардсан үе бий юу?
- Үений үйл ажиллагаанд ороод удаж байгаа ямар нэг өөрчлөлт, гажуудал бий эсэх?
- Тайван үед өвдөлт өгдөг эсэх?
- Үеийг хөдөлгөхөд өвдөлт, эсвэл хязгаарлалт үүсдэг эсэх?
- Сандлаас босох, шатаар явах, суух, өвдөглөн суух зэрэг хөдөлгөөнүүдийг гүйцэтгэх үед хүндрэлтэй байдаг, эсвэл өвдөлт өгдөг эсэх?
- Эмчлүүлэгч өмнө нь биеийн тамирын дасгал хийдэг байсан, эсвэл анх удаагаа хийж байгаа эсэх?
- Дасгал хийх болсон нь өөрийнх нь, эсвэл өөр хүний санаа эсэх?
- Эмчлүүлэгчид өгөгдсөн дэлгэрэнгүй зааврыг ойлгон, дагах чадвар байгаа эсэх?
- Бүлэгнүүлэх факторыг урьдчилан сэргийлэх зорилгоор, эсвэл гэмтлийн үед хийх шаардлага гарвал олдоц сайн эсэх?

Алдартай хүмүүс элдэв төрлийн дасгалуудыг хийж сурталчилсан ном, зохиол, телевизийн нэвтрүүлэг хэдэн зуугаараа байдаг. Ингэхдээ зарим нь хемофилитэй хүмүүст тохирно гэж сурталчилдаг болохоор хемофилитэй зарим хүнд тэдгээр дасгалыг хийж үзэх хүсэл төрөх нь мэдээж. Эсвэл эмчилгээний биеийн тамирын салбарт туршлага багатай эмч нар тэдгээр дасгалыг хийхийг зөвлөж болох юм. Харамсалтай нь энэ хоёр тохиолдолд гайгүй өнгөрлөө гэхэд өвчтөний сэтгэлийг шархлуулах, цаашилбал бие махбодийг нь гэмтээх зэрэг өөр ямар ч үр дагавар өгөхгүй. Биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөнүүдийг нэгэн хэвээр сонгосон төдийгүй бүх эмчлүүлэгчдийн хэрэгцээг хангах ямар ч боломжгүй. Дасгалыг буруу сонгох, буруу гүйцэтгэх, дасгал, цус алдалтын дараа нөхөн сэргэх үед г.м. буруу үед хийх, буруу эрчим, эсвэл давтамжаар гүйцэтгэх нь зөвхөн хор хүргэхээс цаашгүй юм.

Хемофилитэй зарим хүмүүс нь биеийн тамирын дасгал нь цус алдалт үүсгэж болзошгүй гэсэн үүднээс огт хийдэггүй ч дасгалуудыг тогтмол гүйцэтгэвэл харин ч эсрэгээрээ цус алдалт болон үенүүдийг цаашид гэмтэхээс бодитойгоор сэргийлдэг гэдгийг мэддэггүй. Биеийн тамирын дасгалууд нь том үенүүдийн хөдөлгөөнд оролцдог яс, булчин бэхжүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Ингэхдээ өндөр зэрэглэлийн мэргэжилтнүүд нарийвчилсан үзлэг, шинжилгээ хийсний дараа хемофилитэй хүмүүст биеийн тамирын дасгал хийх заалт өгөх нь хамгийн зохистой билээ. Ингээд ч зогсохгүй дасгалыг заасан физик эмчилгээний эмч нь дасгалын гүйцэтгэлийг хянаж, цаашид үргэлжүүлэн хийхэд нь дэмжлэг өгч байх ёстой юм. Гэвч энэ нь цөөнгүй шалтгааны улмаас тэр бүр боломжгүй байдаг.

Эдгээрт нь:

- Хемофили болон түүний үе, булчинд үзүүлэх нөлөөг физик эмчилгээний эмч болгон мэддэггүй.
- Хемофилийн эмчилгээний олон талт төвүүд / ХЭОТТ / нь улс болгонд байдаггүй.
- ХЭОТТ байлаа ч хемофилитэй хүмүүс нь физик эмчилгээний эмч нарын зөвлөгөөг тэр бүр хангалттай ойрхон аваад байж чаддаггүй. Улмаар үзлэг болон гүйцэтгэх ёстой дасгалуудын хөтөлбөрийг биечлэн уулзаж заахын оронд харилцаа холбооны хэрэгслийг ашиглан өгдөг.
- Хемофилитэй хүмүүс, эмч, сувилагч нар нь физик эмчилгээний бүх л боломж, бололцооны талаар сайн мэдэхгүйгээс болж мэргэжилтнүүдтэй зөвлөдөггүй.
- Зарим бүс нутаг, улсуудад физик эмчилгээ нь хангалттай түвшинд хүртэл хөгжөөгүй байдаг.

Энэхүү гарын авлагыг дараах тохиолдолд ашиглана. Үүнд:

- Жил болгоны үзлэгийн үеэр физик эмчилгээний эмчид үзүүлэхдээ /Дасгалуудын цогцыг, хамгийн өндөр үр ашгийг баталгаатай өгөх талаас нь сонгон авах ёстой/.
- Цус алдалтын дараах нөхөн сэргэх, ялангуяа өвчтөн нь ХЭОТТ-өөс хол аж төрдөг үед /физик эмчилгээний эмч нь тухайн өвчтөний биеийн байдлыг үндэслэн утас, эсвэл имэйл ашиглан дасгалуудыг зааж өгч болно/.
- Өвчтөн нь энэхүү гарын авлагыг ашиглан өөртөө тохирсон дасгалуудыг сонгон авч болно.

Биеийн тамирын дасгал гэдэг тун ч хэрэгтэй зүйл гэдгийг сайтар ойлгох хэрэгтэй. Хэт удаан ямар ч дасгал хийхгүй байна гэдэг нь хэнд ч тус болж байгаагүй юм. Иймээс насанд хүрэгчид биеийн ачааллыг ашиглаж чаддаг байх, харин хүүхдүүд нь тийм дадалтай болж авах хэрэгтэй.

1-р бүлэг. Хемофилийн үе болон булчинд үзүүлэх нөлөө

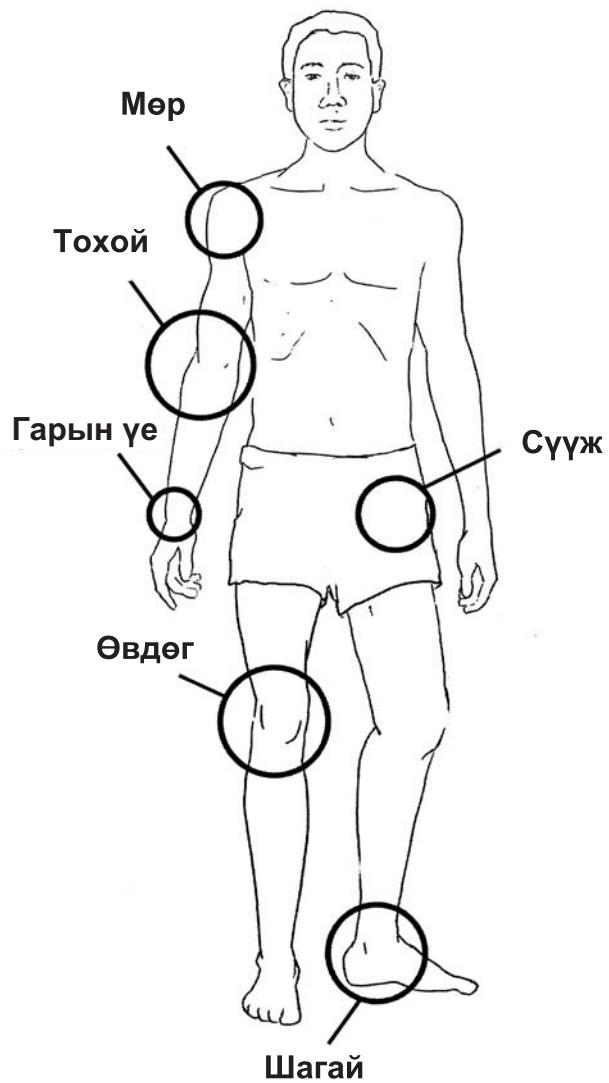
Өвдөгний үе, шагайны үе болон тохойны үенүүд нь цус алдалтанд хамгийн их нэрвэгдэнэ. Энэ нь хоёр үндсэн шалтгаанаас үүдэлтэй байдаг.

Нэгд, дээр дурдагдсан үенүүд нь зөвхөн тэнийх ба нугалах гэсэн нугасан холбоос маягийн хязгаартай хөдөлгөөн хийх чадвартай.

Гэтэл мөрний болон түнхний үенүүдийн хөдөлгөөнд ийм хязгаарлалт байдаггүй бөгөөд бүх чигт онц хүндрэлгүйгээр хөдлөх чадвартай. Ийм бөмбөлөг хэлбэртэй үенүүдэд цус харвах тохиолдол цөөн байдаг.

Хоёрт, энгийн холбоост үенүүд нь булчингийн давхаргаар хамгаалагдаагүй байхад түнх болон мөрний үенүүд нь булчингаар хучигдсан байдаг. Өвдөг, шагай, тохойны булчин нь дурдагдсан үенүүдээс дээших болон дооши хэсэгт байрладаг бөгөөд дийлэнх тохиолдолд шөрмөсүүд нь үенүүд дээгүүр гарсан байдаг. Тэгэхээр эдгээр үенүүд нь сайн хамгаалагдаагүй гэсэн үг.

Зураг1. Хемофилийн үед цус алдалтанд нэрвэгддэг үенүүд



Цус алдалтын үзүүлэх нөлөө нь тухайн бүлэг булчингийн байрлалаас хамаараад янз бүр байх нь ойлгомжтой. Гүйцэтгэдэг үүргийн хувьд булчингуудыг “тогтворжуулагч” ба “хөдөлгөгч” гэж ангилан үзэж болно. Тогтворжуулагч булчингууд нь мөч болон их биеийн байдлыг тогтворжуулж өгч байдаг. Эдгээр булчингууд нь тайван үед болон хөдлөхөд хүндийн хүчиний нөлөөгөөр тэнцвэр, тогтворыг алдагдуулахгүйн тулд байнга ажиллаж байдаг. Ийм болохоор эдгээр булчин нь удаан цуцдаг төрлийн булчингийн эдээс бүрдсэн байдаг юм. Хөдөлгөгч булчингууд нь хүнийг зөвхөн тодорхой төрлийн хөдөлгөөн хийх шаардлагатай болоход л ажилладаг. Ийм төрлийн булчин нь хурдан цуцдаг эдээс тогтсон байдаг болохоор зөвхөн богино хугацаанд л ажиллах чадвартай.

Тогтворжуулагч булчингууд нь гол төлөв үеийг тойрон гүнд байрлана. Ингээд хэрэв гэмтэл үйл ажиллагаа нь супардаг. Ийм тохиолдолд тодорхой хэмжээний тогтворжуулах үүрэг нь мэдрэлийн импульсээр дамжин зэргэлдээ орших хөдөлгөгч булчинд шилжнэ. Гэтэл хөдөлгөгч булчингууд нь удаан хугацааны туршид ажиллах чадваргүй болохоор хэт их ачааллан хэврэгшиж гэмтэл авахдаа хялбар болно.

Бидний анхаарах ёстой дараах булчингууд нь хөдөлгөгчийн тоонд орно, үүнд:

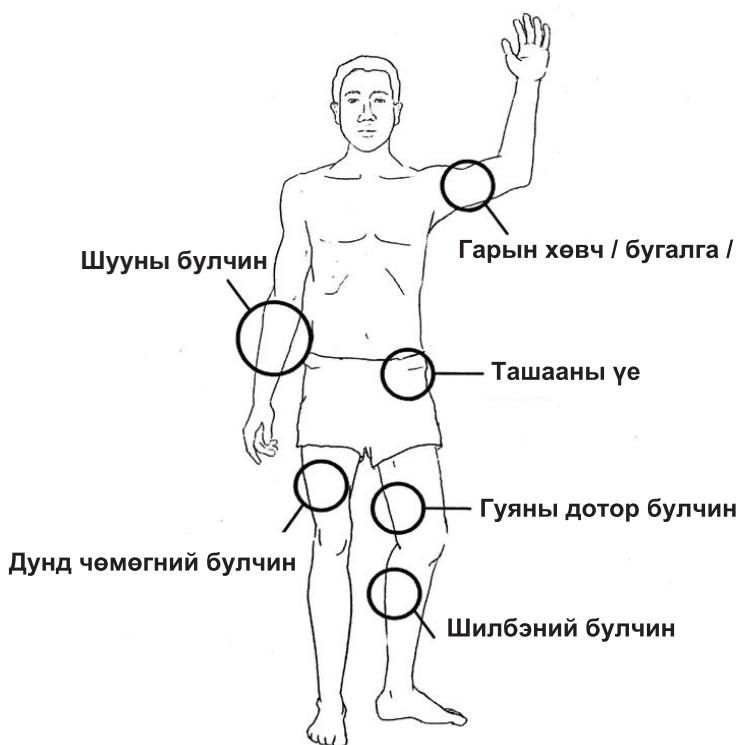
- Бугуй болон гарын хуруу нугалагч булчин
- Эрээн булчин
- Өвдөгний нугалагч булчин
- Зоо ташааны

Зураг 2 дээр хемофилитэй хүмүүсийн эдгээр булчингууд нь цус алдалтанд ойр ойрхон нэрвэгддэг болохыг харуулж байна.

Дараах булчингууд нь тогтворжуулагчдын тоонд багтана, үүнд:

- Гуяны дөрвөн толгойт булчин
- Гарын гурван толгойт булчин
- Гуяны тэнийлгэгч булчин

Зураг2. Хемофилийн үед цус харвалт үүсдэг булчингууд

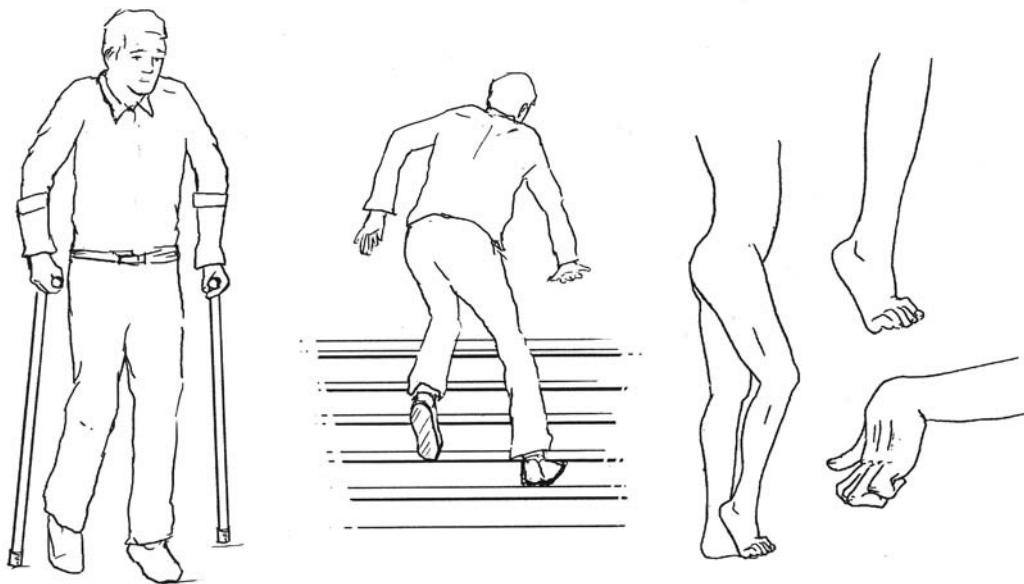


Булчингууд гэмтэл авалгүй уdsан тохиолдолд тогтворжуулагч булчингууд нь илүүтэй сул болж, тогтворжуулалтанд хамрагдсан хөдөлгөгч булчингуудад ирэх ачаалал илүү нэмэгдэнэ.

Дээр өгүүлэгдсэндэйг үндэслэн гүйцэтгэх шаардлагатай цогц дасгалуудыг сонгохос өмнө булчингийн үйл ажиллагаанд зөв шинжилгээ, дүгнэлт хийх нь маш чухал гэсэн дүгнэлт урган гарч ирж байна. Харин энэхүү зарчмыг үл тоовол өвчтөнд хор хүргэх аюултай.

Үе болон булчинд нь олон тооны цус алдалт болсон хемофилитэй хүмүүсийн тохой, өвдөг, шагай, түнхний үнд өөрчлөлт гарсны улмаас галбир, алхаа гишгээ нь хязгаарлагдмал болж өөрчлөгддөг. Нарийвчилбал, нурууны доод хэсэг хотойх, гишгэх үедээ тавхайгаа газар бүхлээр нь тавихгүй байх, хоёр хөлний урт ялгаатай болсны улмаас аарцагны тэгш хэмийн алдагдал үүсэх, булчингийн хатингаршил зэрэг өөрчлөлт гардаг. Атгаал чөмөгний зузаан булчингийн гүнд цус алдаснаас үүдэлтэйгээр бугуйны үе болон гарын хуруунууд хагас нугларсан байдалтай болох нь арай бага тархан байдаг ч хүндээ маш их хохирол учруулдаг.

Зураг 3. Хемофилийн үед үүсдэг биеийн эмгэг галбир



Дээр дурдагдсан хэсэгт удаа дараалан цус харвалт үүссэний улмаас өвчтөн аргагүйн эрхэнд биеийнхээ галбирыг өөрчлөн удаан хугацаанд тухайн байрлалдаа байхаас өөр аргагүй болдог тул бие нь буруу галбиртай болдог. Үүнийг « Ойр ойрхон давтагдсан цус харвалтын улмаас эмгэг галбир үүсэх » гэсэн хүснэгт 1-д өгүүлсэн байгаа.

Үений гүйцэд хөдөлгөөн, булчингийн уян хатан чанар болон хүчийг сэргээхэд чигэлсэн цогц бөгөөд урт хугацааны чармайлт эс гаргавал эмгэг галбир нь хүнд дасал болж, суларсан булчингууд улам суларч, ачаалал авч байгаа булчингууд дээр ирэх ачаалал нь улам нэмэгдэнэ.

« Хүү маань олон тооны цус харвалт болсон зүүн талын шагайгаа бэхжүүлэх дасгалуудыг хийж эхэлсэн юм. Ингэхдээ харандаа г.м. жижиг эд зүйлийг хөлийнхөө хуруугаа цуглуулах, усанд доторхи дасгалуудыг хийсэн. Эдгээр дасгалын ачаар хүү маань биеэ илүүтэй сайн удирдаж, хянаж чаддаг болсон бөгөөд явдал нь ч сайжирсан ».

Хемофилийтэй таван настай хүүгийн ээж В. Бразил.

« Эмчилгээний гимнастик хийх нь хемофилийтэй хүн болгоны өдөр тутмын шаардлага юм. Дасгалууд нь булчинг чанггуулж, үений хөдөлгөөнт чадварыг нэмэгдүүлдэг. Би өөрөө гэхэд л тахир дутуугийн сандлаас салахаа больчихоод байхдаа нөхөн сэргээх дасгалуудыг хийж эхэлсэн юм. Улмаар маш их чармайлт гаргасны хүчинд бага багаар таяг тулан явж чаддаг болсон. Усан эмчилгээ ч надад харьцангуй богино хугацаанд өгөөжөө өгсөн ».

Хүнд хэлбэрийн хемофилийтэй 53 настай А. Израил

Хүснэгт 1 «Ойр ойрхон давтагдсан цус харвалтын улмаас эмгэг галбир үүсэх»

Хемофилийн үед үүсдэг энэхүү асуудлын талаар мэдлэгэтэй байхыг тулд физик эмчилгээний эмч нар доорх хүснэгтийг ашиглах хэрэгтэй. Хүснэгтэнд өгөгдсөн мэдээллийг ашиглан физик эмчилгээний мэргэжилтнүүд нь галбирын эмгэг өөрчлөлт тогтохын эсрэг арга хэмжээ авах бүрэн боломжтой.

Цус хурсан үений хэлбэр	Үений байрлалын өөрчлөлтүүд	Дасгалын байрлал	Гарч болох бэрхшээл хүндрэлтэй асуудлууд
Өвдөг	Хагас нугалсан байдалтай	Явахад өвдөг хагас нугалсан байдалтай, түнхний үеэр хагас нугалсан, гишгэхдээ тавхайгаа бүхлээр нь тавихгүй, зөвхөн хуруу орчмоор гишгэх	Шагайн үеэр өвдөх, шагай болон эрээн булчин хэт ачаалах, гуяны дөрвөн толгойт булчин супарсан
Тохой	Хагас нугалсан байдалтай	Тохойн үеээр тэнийх хэмжээ багассан, гар нь мөрний үеэр хойш татагдсан байдалтай болно	Гараа урагш тэнийлгэх явцад бэрхшээл үе үе гарна
Шагайн үе	Тавхайн дээрээ хэсэгчлэн гишгэнэ	Өвдөг, түнхний үеэр нөхөх байдалтайгаар нугалсан байдалтайгаараа өлмий дээрээ гишгэж явах	Гишгэх талбай бага байгаагын улмаас биеийн жингийн нөлөөгөөр өвдөг нь тогтвортгүй байдалтай, тавхайны гүдгэр хэсэгт ирэх ачаалал нэмэгдэж, эрээн булчин болон өвдөг хэт ачаалласан
Түнхний үе	Хагас нугаларсан байдалтай, гадагшаа хагас мултралтай	Үе хагас нугаларсан байдалтай, түнхний лордоз мурийсан, ачааллыг багасгахын тулд хагас нугаларсан	Явах үед түнхний үе дутуу тэнийнэ, аарцааг болон нугас мурийсан
Мөр	Дотоод хагас мултрал	Гараа их биедээ шахсан байдалтай	Өдөр тутам өөрийгөө арчлахад хүндрэлтэй болсон
Бугалганы үе Гарын хуруу	Хагас нугаларсан байдалтай	Үе хагас нугаларсан, нударга хагас зангидаагдсан	Үе, хуруууг тэнийлгэхэд бэрхшээлтэй, атгалт гүйцэд биш

Цус хурсан үений хэлбэр	Үений байрлалын өөрчлөлтүүд	Дасгалын байрлал	Гарч болох бэрхшээл хүндрэлтэй асуудлууд
Хөлийн хуруу	Тэнийлттэй	Гутал өмсөхөд хүндрэлтэй	
Цус хурсан булчингийн хэлбэр	Үений байрлалын өөрчлөлтүүд	Дасгалын байрлал	Гарч болох бэрхшээл хүндрэлтэй асуудлууд
Өвдөг	Өвдөг хагас нугаларсан, түнхний үе тэнийсэн	Өвдөг хагас нугаларсан	Явдал өөрчлөгдсөн, өлмий дээрээ явна, өвдөг хагас нугаларсан
Гарын 2 толгойт булчин	Тохой хагас нугаларсан, мөрний дотоод хагас мултран	Тохойны үе хагас нугаларсан	Тохойгоороо гүйцэд тэнийхгүй, гарaa өргөх үед мөчөө тэнцвэртэйгээр тогтоон барих чадвар
Эрээн булчин	Өвдөг, шагайны үений нэмэлт холбоос орчим хагас нугаларсан	Өвдөг, шагайны үений нэмэлт холбоос орчим хагас нугаларсан	Өлмий дээрээ явах, өвдөгний үе хагас нугаларсан, өвдөг, шагай хэт ачаалласан
Гуяны нугалагч	Түнхний үеэр хагас нугаларсан, гадаад хагас мултран, ташааны лордоз муруйсан	Түнхний үе хагас нугаларсан, гадагш муруйх муруйлтын зэрэг өндөр, өлмий дээрээ явах	Нуруугаар өвдөх, түнхний үе гүйцэд тэнийхгүй, өвдөх, шагай хэт ачаалласан
Бугалганы үе болон гарын хурууны нугалагч булчин	Бугалганы үе болон гарын хуруунууд хагас нугаларсан байдалтай, тохойны үе хагас нугаларсан	Бугалганы үе болон гарын хуруунууд хагас нугаларсан байдалтай, тохойны үе хагас нугаларсан	Алгаа гүйцэд тэнийлгэх боломжгүй, бугалганы үе гүйцэд тэнийхгүйгээс болж атгах хөдөлгөөн гүйцэд биш
Гуя /гуяны дөрвөн толгойт булчин/	Өвдөг хагас тэнийсэн байлттай байхаас өөр боломжгүй	Өвдөг байнга хагас тэнийсэн байдалтай	Өвдөг гүйцэд нугалахгүй, өвдөгний үеийг санамсаргүй нугалах үед давтан гэмтэл гарч болзошгүй, шатаар өгсөх, уруудах, суух зэрэгт бэрхшээлтэй
Түнхний үений тэнийлгэгч булчин	Түнхний үед хагас тэнийсэн байдалтай байхаас өөр аргагүй	Суух боломжгүй	

Бүлэг 2. Хемофили болон биеийн тамирын тухай товчхон

Фактор байхгүй байна гэдэг асуудал биш

Эм буюу цусны бүлэгнэлтийн фактор, криопреципитат, эсвэл плазмаг эмчилгээнд хэрэглэх боломжгүй үед эмчилгээний биеийн тамираар хичээллэхээс эмээх, эсвэл зөвхөн хамгийн хөнгөн дасгалуудыг л заах хандлага хемофилитэй зарим хүн, зарим эмч нарын дунд ажиглагддаг. Дасгалын улмаас гэнэт цус алдаж болзошгүй гэдгээс эмээж байгаа хэрэг.

Энэхүү гарын авлагт өгөгдсөн дасгалууд нь энгийнээс илүү нарийн руу гэсэн чиглэлтэйгээр өгөгдсөн байгаа. Хамгийн ээдрээтэй дасгалуудын зургийг нь тавьж, аюулгүй гүйцэтгэх зааврыг нь хавсаргасан байгаа. Хэрэв хемофилитэй хүн энэ номонд өгөгдсөн зарчим, зөвлөгөөг дагаж чадвал эм бэлдмэлийн дутагдалтай байдлаас болж дасгалыг хийхээс зайлсхийх хэрэггүй болох юм. Тэгээд ч эм, бэлдмэл хангалттай байна гэдэг нь дасгалыг шууд илүү нарийн, эсвэл илүү өндөр ачааллын хүнд түвшнээс нь эхлэн хийж болно гэсэн үг биш гэдгийг мартаж болохгүй.

Яаралгүй, алхам алхамаар

Өсвөр насын хүүхдүүд шинэ дасгалыг хийж эхлэхдээ ядах юмгүй хийж чадаж байгаагаа харуулах гэж онгирохдоо өөртөө хэрээс хэтэрсэн ачаалал өгөх нь олонтаа. Иймд дасгалуудыг яаралгүй, аажмаар бөгөөд алхам алхамаар шат ахин хийх нь маш чухал гэдгийг үргэлж санаж байх хэрэгтэй.

Изометр дасгалуудаас зайлсхийх хэрэггүй

Изометр дасгалууд нь үеийг хөдөлгөлгүйгээр булчинг ажиллуулдаг. Иймд булчин хэт суларсан, эсвэл үеийг хөдөлгөхөд хүчтэй өвдөлт өгдөг бол изометр дасгалууд нь бэлтгэлийг эхлүүлэх тун ч сайн арга юм.

Өвдөлтийг тэсвэрлэх хэрэггүй

Дасгалыг гүйцэтгэхэд өвдөлт өгч байгаа бол буруу гүйцэтгэж байгаагийн шинж. Хемофилитэй хүмүүс дасгал гүйцэтгэх үед бие махбодиос нь өгч байгаа хариуг анхааралтай чагнаж, физик эмчилгээний эмч нар нь өвчтнүүдийнхээ хэлж ярьж байгааг анхааралтай сонсон дүн шинжилгээ хийж байх ёстой. Дасгалыг хийж байхад өвдөлт мэдрэгдвэл энэ нь булчин цуцсаны шинж үү, эсвэл цус алдаж эхэлсний шинж үү гэдгийг тодруулах нь нэн чухал юм. Дасгал нь гэмтэлтэй үендухэт их ачаалал өгөөд байна уу үгүй юу гэдгийг заавал тодруулах хэрэгтэй.

Физик эмчилгээний эмч нар өвчтнүүдээрээ “ахиад жаахан” илүү дасгал хийлгэх гэх нь цөөнгүй. Үүнээс болж цус алдалт үүсч байсан тухай хемофилитэй нэг бус өвчтөн бидэнд ярьж өгч байсан билээ. Иймд хэрэв өвчтөн хангалттай хэмжээний дасгалыг хийлээ гэж хэлж байгаа бол үүнд анхааралтай хандах нь хамгийн зөв юм.

Хүн болгон адилгүй

Гүйцэтгэх дасгалын тоо, дасгалын давталтын тоо зөвхөн тухай өвчтөний биеийн байдлаас л хамаарна. Хэрэв цус алдалт нь зогсоод удаагүй байгаа бол хоёроос гурван удаагийн давталт хангалттай байж болно. Харин цус алдалт болоод удсан, хөдөлгөөний алдагдсан цар хүрээг эргэх сэргээх зорилгоор дасгал хийж байгаа бол илүү тоогоор давталт хийх шаардлагатай болж болох юм. Таагүй мэдрэмж төрөх нь дийлэнх тохиолдолд дасгалыг зогсоох шаардлагатай гэсэн үг болдог тул эмч, өвчтөн хоёр маш анхааралтай, хянамгай байх ёстой.

Дасгалын давталтын тоо нь тухайн хөдөлгөөнийг хийхэд оролцож байгаа булчингийн тооноос хамаардаг. Тогтвортжуулагч булчингууд нь удаан хугацааны туршид олон дахин ажиллахад чадвартай байх ёстой болохоор ачаалал багатай ч олон давталттай дасгал тохиромжтой юм.

Анхан шатандаа хүндийн төв, биеийнхээ жинг ашигла

Анхандаа хамгийн энгийн дасгалуудыг гүйцэтгэх нь зохистой. Иймд заавал фитнесс клубт бүртгүүлж, эсвэл тусгай төхөөрөмж авах гэж шаардлага огт байхгүй. Ингээд ч зогсохгүй тусгай төхөөрөмж ашиглан дасгал хийх нь артропати, эсвэл цус алдалт болоод удаагүй байгаа хүмүүст тун ч тохиромжгүй байх нь цөөнгүй. Иймд гүйцэтгэхэд дөхөм, энгийн дасгалаас эхлээд

Бусад үенүүддээ анхаарал тавь

Ганц үенд зориулан боловсруулагдсан зарим дасгал нь бусад үенүүдэд хэт өндөр ачаалал өгч болзошгүй. Жишээлэхэд, өвдөгний үеийг бэхжүүлэх зорилготой хүндрүүлэгчтэй дасгалыг тухайн хөлний шагайны үе гэмтсэн үед хийж болохгүй байх г.м.

Үйл ажиллагааны ялгааг анхаар

Хемофилитэй хүн болгон зөвхөн өөрт нь зориулагдсан цогц дасгалуудыг хийх ёстойгоос гадна дасгал болгон нь өөр өөр зорилготой гэдгийг ямагт санаж байх хэрэгтэй. Үүнээс гадна дасгалуудыг сонгохдоо өвчтөний өмнө тавигдаад байгаа зорилгыг дээд зэргээр тусгаж чадвал дасгалын хөтөлбөрийн таарамж нь бүр ч илүү нэмэгдэнэ.

Биеийн дотоод тэнцвэр / Проприоцепц/-ийн талаар мартаж болохгүй

Проприоцепци гэдэг нь эд эрхтэн, түүний дотор үений орон зай дахь байрлалаа өөрчлөхөд бие махбодиос өгдөг хариу юм. Үений байрлалыг тодорхойлогч мэдрүүлүүд нь үений уутанцарт байрладаг тул гемартрозын үед уутанцар сунахад гэмтэх эрсдэлтэй. Иймд проприоцепцийг нөхөн сэргээхэд болгоомжгүй хандвал үе нь биед ирж байгаа ачаалалд хангалттай хурдан хариу өгэх чадвараа алдаснаар дахин гэмтэх нөхцлийг бүрдүүлж болзошгүй юм.

Хөдөлгөөний хэмжээ ба булчингийн уян хатан байдал

Энэ номонд өгөгдсөн дийлэнх дасгалууд нь нэг мөчний хөдөлгөөний хэмжээ болон булчингийн хүч нь өөр мөчнийхтэй адил болох бүртэл үргэлжлүүлэн хийх зорилготой юм. Гэхдээ энэ зорилго нь эсрэг талын мөчний хөдөлгөөний хэмжээ ба булчингийн хүч нь хэвийн, харин гэмтэл авсан үений хөдөлгөөний хэмжээ, эсвэл булчингийн хүч нь урьд нь хэвийн байсан үед л зөв болно гэдгийг мартаж болохгүй.

Хемофилитэй зарим хүн тодорхой хөдөлгөөнүүдийг гүйцэтгэх архаг хязгаарлалттай болчихсон байдаг болохоор, хэвийн, бүрэн дүүрэн хөдөлгөөн хийх боломжгүй байдаг. Ийм үед дасгалууд нь цус алдаснаас хойш аль болох богино хугацаанд үе, эсвэл булчин өмнөх хэвийн байдалд нь эргэн оруулж, цаашид үйл ажиллагаа нь улам дорийтохоос сэргийлэх зорилготой болж хувирах юм.

Өдөр болгон хөдөлгөөний идэвхтэй байхын ач холбогдол

Үндсэн үе болон бүлэг булчинд удаа дараалан цус алдалт өгснөөс үүсэх нөлөөг эсэргүүцэхэд биеийн тамирын дасгалууд нь маш чухал үүрэгтэй. Олон олон өвчтөнүүдийн хувьд дасгалын хөтөлбөрийг системтэйгээр дагах нь үнэхээр бэрхшээлтэй байдаг ч гэлээ явган явах, дугуй унах, шатаар өгсөх, эсвэл бүр хог шүүрдэг гэх мэтийн өдөр тутмын хөдөлгөөнүүд нь маш сайн нөлөө үзүүлэх чадвартай гэдгийг үргэлж санаж явах нь чухал юм. Ингээд ч зогсохгүй зарим дасгалууд нь тодорхой нэг асуудалтай цэгүүдэд нөлөө үзүүлэхэд зайлшгүй шаардлагатай болж ч болох юм. Энэхүү номонд өгөгдсөн дасгалууд нь зөвхөн хемофилитэй хүмүүс гэж хязгаарлалгүйгээр тодорхой зорилгод хүрэхэд нийцүүлэн сонгогдсон юм.

“Эмчилгээний биеийн тамираар хичээллэхэд надад анхандаа хэцүү байсан. Гэвч би өөрийгөө албадаж чадсан бөгөөд удалгүй өвдөлт багасч, үений хөдлөх хэмжээ нэмэгдэх, цус алдалт цөөн гарах болсныг аянаа мэдэрсэн юм. Тэгэхээр хемофилийн үед тогтмол бөгөөд тодорхой зорилготойгоор дасгал хийх нь гайхамшигтай үр дүн өгдөг гэж би хэлмээр байна. Дасгал хийхдээ хэт ачаалал өгөх нь таагүй үр дүнд хүргэж болзошгүй тул хэмжээ хязгаараа мэдрэн, алхам алхамаар ахиулж хийвэл хэн ч байсан цус алдалттай тулгаралгүйгээр булчин, үенүүдээ бэхжүүлэх боломжтой”

26 настай, хүн хэлбэрийн гемофилитэй А. АНУ

3-р бүлэг. Үений дасгалууд

Энэ бүлэгт гарах дасгалууд нь өвдөгний, шагайны, болон тохойны үенүүдэд голлон зориулагдсан байгаа. Тухай үений хөдөлгөөн, булчингийн хүч, Биеийн дотоод тэнцвэр /проприоцепций/ сайжруулах, эсвэл супрахаас сэргийлэх зориулалттайгаар дасгалуудыг сонгон авсан юм.

Дасгалууд нь энгийнээс хүнд гэсэн чиглэлтэйгээр байрлуулагдсан байгаа. Заримыг нь цус алдалтыг зогссон даруйд хийж болох бол заримыг нь хэсэг хугацааны дараа хийж болно. Хүч шаардсан дасгалуудыг хийж эхлэхээсээ өмнө заавал хөдөлгөөний хэмжээг нэмэгдүүлэх дасгалуудыг бүгдийг нь нэг бүрчлэн хийж дуусгах гэх шаардлагагүй. Учир нь өгөгдсөн турван төрлийн дасгалууд нь нэгнийгээ нөхсөн зүйл байгаа.

“Хемофилитэй хүн биеийн тамирын дасгал хийнэ гэдэг тун ч амаргүй зүйл. Өвдөлт ба дасгал хийснээр олж авах үр өгөөж хоёрын хамгийн зохицтой харьцааг тохируулж авах нь хамгийн чухал. Янз бүрээр хийж, туршиж үзсээр ямар ч хүн энэ алтан дунджийг олох боломжтой. Ингэхдээ эрүүл мэнддээ хор хүгэхгүй тулд дээд зэрэээр анхаарал болгоомжтой байхыг хичээх ёстой. Дасгал хийхийг даалгавар, ажил бус харин цаг өнгөрөөх сонирхолтой арга, тоглоом байдлаар хийх нь мөн маш чухал”.

33 настай , хүнд хэлбэрийн хемофилитэй, АНУ

Өвдөгний үенд зориулагдсан дасгалууд

Хемофилийн үед өвдөгний үенд цус алдах нь хамгийн олон тохиолддог. Өвдөгний үе нь нугасан бөгөөд биеийн жинг авч явдаг үе болохоор өдрийн турш маш их ачаалал авдаг. Улмаар гуяны дэрвэн толгойт булчингийн рефлексийн зууралт болон өвдөг тэнийлгэгч дээр ирж байгаа хэт ачаалал, эсвэл таталтаас үүдэн өвдөгний үений тэнийх өнцөг нь маш хурдан баагасдаг. Удаа дараалан цус алдах үед синовиал давхарга зузаардаг нь цаашид өвдөгний үений хөдөлгөөнийг хязгаарлаж болзошгүй байдаг.

Хөдөлгөөний хэмжээ/ далайц

1-р түвшин

Энэ дасгалыг цус алдалтыг зогсоосон даруйд гүйцэтгэж болно.

Үндсэн байрлал: Сууж, эсвэл дээшээ харж хэвтэнэ, хөлөө жийсэн.

Гүйцэтгэл: Өсгийгөө шалан дээгүүр гулгуулан хөлөө өвдгөөр нь нугална. Дараа нь мөн өсгийгөө гулгуулан хөлөө өвдгөөр нь жийнэ. Хэд хэдэн удаа давтана.

Зорилго: Хөлөө чинээнд нь тултал өвдгөөр нь нугалахыг хичээх.



2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Сандал дээр сууна. Шаардлагатай бол гэмтсэн хөлийнхөө жинг нөгөө хөлөөрөө дэмжиж өгч болно.

Гүйцэтгэл: Хөлөө өвдгөөрөө өөрт эвтэй өнцгөөр нугалсны дараа чинээнд нь тултал тэнийлгэнэ.

Зорилго: Давталт болгон дээр нугалах өнцгийг бага зэрэг нэмэхийг хичээнэ.



3-р түвшин

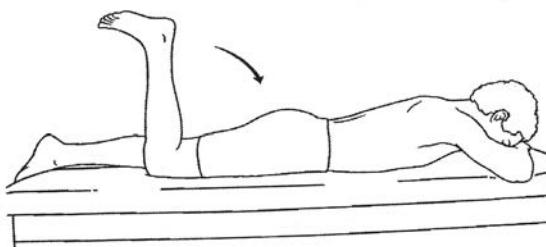
Хэрэв доошоо харж хэвтхэд хэцүү байгаа бол түнхний үеийг илүү эвтэй байрлалд оруулах зорилгоор бэлхүүсэн дор нь дэр тавьж өгч болно. Мөн тойгон дээр ирэх ачааллыг арилгахын тулд гуян доор нь дэр эвж өгч болно.

Үндсэн байрлал: Доошоо харан хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Хөлөө өвдгөөр нь нугалан өсгийгээ өгзөгөндөө хүргэхийг чармайна.

Шаардлагатай гэж үзвэл нөгөө хөлөөрөө дэмжиж болно. Үүний дараа нь хөлөө чинээнд нь тултал тэнийлгэнэ.

Зорилго: Өвдөгний үеийг цус алдахаас өмнө нугалардаг байсан өнцгөөр нугалах.



Хүчний дасгал

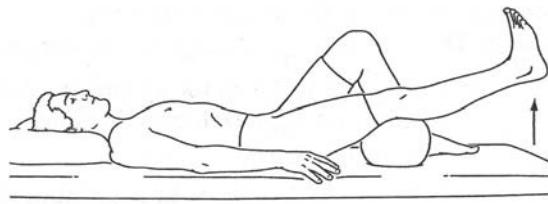
1-р түвшин

Эдгээр дасгалуудыг цус алдалтыг тогтоосон даруйд гүйцэтгэж болно.

Үндсэн байрлал: Тахиман доороо хуйлсан зөвлөвч хийн дээшээ харж хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Гуяны урд хэсгийнхээ булчинг чангалаад өвдгөө тэнийлгээд хэдэн секунд тогтоон бариад суллана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл хийнэ.

Зорилго: Хөлөө өвдгөөр нь бүрэн тэнийлгэх, эсвэл цус алдалтаас өмнө тэнийдэг байсан өнцөг хүртэл тэнийлгэнэ.



2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөлөө өвдгөөрөө нугалан сандал дээр сууна.

Гүйцэтгэл: Хөлөө өвдгөөр нь тэнийлгэн чинээнд нь тултал өргөнө. Хэдэн секундын турш тогтоон бариад удаан буулгана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл гүйцэтгэнэ.

Зорилго: Хөлөө өвдгөөр нь бүрэн тэнийлгэх, эсвэл цус алдалтаас өмнө тэнийдэг байсан өнцөг хүртэл тэнийлгэнэ. Давталтынхаа тоог аажмаар нэмэгдүүлнэ.



3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Эрүүл хөлөө гэмтсэн хөлийнхөө шагай дээр зөрүүлэн тавиад сандал дээр сууна.

Гүйцэтгэл: Хоёр хөлийг хооронд нь чинээнд нь тултал шаха. Ингэж хэдэн секунд тогтоон бариад суллана. Өвдгөө янз бүрийн өнцгөөр нугалан дасгалыг давтана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл хийнэ.

Зорилго: Хөлөө өвдгөөр нь бүрэн тэнийлгэх, эсвэл цус алдалтаас өмнө тэнийдэг байсан өнцөг хүртэл тэнийлгэнэ. Гэмтсэн хөл нь эрүүл хөлтэй адилаар шахалтыг тогтоон барьж дийлдэг болтол хийнэ.



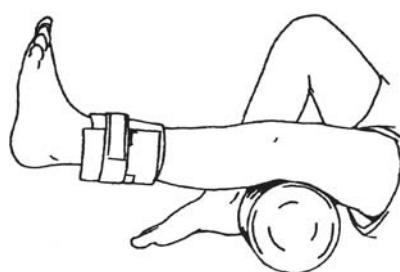
“Хэдхэн жилийн өмнө би нэг удаа кино театрат кино үзсэн юм. Тэгээд кино дууссаны дараа хөлөө тэнийлгэн босох гэж маш их уdsan. Энэ мэтээр хоёр гурван удаа давтагдасны дараа хүчний дасгал хийж эхэлсэн. Харин одоо бол би гэмтсэн хөлөөрөө 25 кг шахаж чаддаг болсон нь миний биеийн жингийн бараг талтай нь тэнцэж байна”.

4-р түвшин

Үндсэн байрлал: Тахиман доороо хуйлсан зөөлөвч тавиад дээш харан хэвтэнэ. Ачааг шагайны дээхэн талд, шилбэнд бэхэлнэ.

Гүйцэтгэл: Хөлөө өвдгөөр нь тэнийлгэнэ. Тэнийсэн чигтээ хэдэн секунд тогтоон бариад аажмаар буулгана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл нь хийнэ.

Зорилго: Энэ дасгал нь дараах гурван зорилготой, үүнд: хөлөө хүндрүүлэгчгүйгээр жийж чаддаг өнцөг хүртэл нь тэнийлгэх, тэнийлгэсэн байрлалд тогтоон барих хугацааг нэмэгдүүлэх, давталтын тоог нэмэгдүүлэх

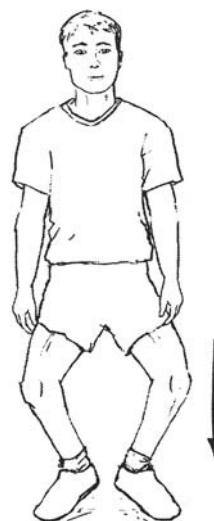


5-р түвшин

Үндсэн байрлал: Нуруугаараа хана налан, хөлөндөө мөрний хэмжээтэй зайд авч зогсоно.

Гүйцэтгэл: Биеийнхээ жинг хоёр хөлөн дээрээ жигд тааруулан аажмаар хагас сууна. Өвдөлт өгч байгаа бол өвдгөө нугалах хэрэггүй. Ингэж хагас суусан байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад үндсэн байрлалд эргэн орно.

Зорилго: Энэ дасгал нь дараах гурван зорилготой, үүнд: хагас суусан байрлалтайгаар тогтоон барих хугацааг нэмэгдүүлэх, өвдөгний үений нугаларах өнцгийг нэмэгдүүлэх /өвдөлт өгөх хүртэл нь/, давталтын тоог нэмэгдүүлэх.

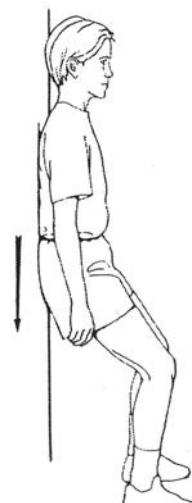


6-р түвшин

Үндсэн байрлал: Нуруугаараа хананд наан зогсоно, хөлний хооронд мөрний хэмжээтэй зайд авна.

Гүйцэтгэл: Нуруугаараа хана даган гулгуулж дошилно. Өвдөг цэх. Аажмаар дошилно. Анхны өвдөлт мэдрэгдэх хүртэл. Ингэж дошилсон байрлалдаа хэдэн секунд тогтоон бариад үндсэн байрлалдаа эргэн орно.

Зорилго: Энэ дасгал нь дараах гурван зорилготой, үүнд: хагас суусан байрлалтайгаар тогтоон барих хугацааг нэмэгдүүлэх, өвдөгний үений нугаларах өнцгийг нэмэгдүүлэх /өвдөлт өгөх хүртэл нь/; давталтын тоог нэмэгдүүлэх.



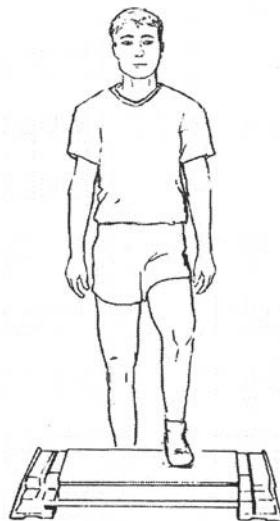
7-р түвшин

Тайлбар: Энэ дасгалыг гүйцэтгэх үед өвдөлт мэдрэгдвэл өмнөх хүчний дасгалуудаа ахин хийх хэрэгтэй.

Үндсэн байрлал: Шат руу харан зогсоно.

Гүйцэтгэл: Шатан дээр гэмтсэн хөлөө тавина. Өвдөг цэх. Шатаар өгсөж байгаатай адилаар биеийнхээ жинг гэмтсэн хөлөн дээрээ шилжүүлнэ. Хөлөө цуцтал нь гүйцэтгэнэ.

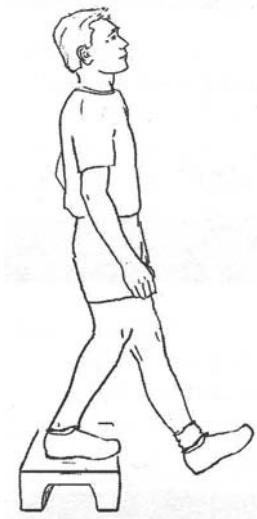
Зорилго: Өвдөлт өгөөгүй тохиолдолд намхан сандал дээр гарч чадаг болох, ажил, гэр, сургуульд явахдаа шатаар өгсөж чадаг болтлоо дасгалыг гүйцэтгэнэ.



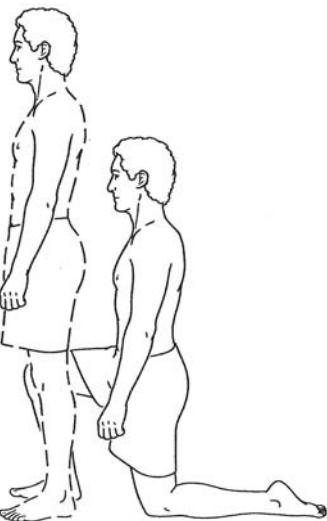
8-р түвшин

Үндсэн байрлал: Шатаар доош буухад бэлдсэн байрлалтай.

Гүйцэтгэл: Гэмтсэн хөлөө нугалан эрүүл хөлнөөсөө эхлэн алхаж доош бууна. Ингэхдээ эрүүл хөлийг шаланд хүртэл нь гэмтсэн хөлөө өвдгөөр нь нугалаад ахин үндсэн байдалдаа эргэн орно. Хөлөө цуцтал дасгалыг хийнэ.



Зорилго: Өвдөлт өгөхгүй байгаа бол бариулаас нь барилгүй, доглолгүйгээр шатаар бууж чаддаг болтлоо дасгалыг хийнэ. Дасгал хийхэд өвдөлт өгч байгаа бол хүчээ хангалттай нэмэгдүүлэхийн тулд 6, 7-р түвшний дасгалуудыг хийнэ. Өвдөгнийх нь үед удаа дараалан цус алдсан хүмүүс энэ дасгалыг хийж огт чадахгүй ч байж болно.



9-р түвшин

Тайлбар: Энэ дасгалыг гүйцэтгэх үед өвдөлт өгвөл өмнөх дасгалууддаа эргэн орох хэрэгтэй.

Үндсэн байрлал: Эрүүл хөлийнхээ өвдгийн газар буулган хагас сууна. Гэмтсэн хөл өвдгөөрөө нугаларсан, тавхайг бүхэлд нь шаланд хүргэсэн байрлалтай.

Гүйцэтгэл: Өвдсэн хөлийнхээ тусламжтайгаар босно. Гараараа тулахгүй. Хэд хэдэн удаа давтах бөгөөд өвдөлт мэдэрвэл дасгалыг хийхээ зогсоно.

Зорилго: Өвдөлт байхгүй бол гэмтсэн хөлөөрөө хөнгөхөн босдог болтлоо дасгалыг хийнэ.

Дотоод биеийн тэнцвэр /Проприоцепци/

Проприоцепци гэдэг нь орон зайд эзлэх байрлалаа өөрчлөгдхөхөд биеийн зүгээс үзүүлдэг хариу юм. Проприоцепцийн дасгалууд нь тэнцвэрийн дасгалуудтай адил.

Анхлан хийж байгаа хүмүүс нь тэнцвэрээ алдвал түшихэд бэлэн байхын тулд хана, эсвэл тавилгын ойролцоо зогсож гүйцэтгэнэ.

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Гэмтсэн хөл дээрээ зогсоно.

Гүйцэтгэл: Тэнцвэрээ барих

Зорилго: Тэнцвэрээ 30 секундын турш тогтоон барьж чаддаг болтлоо дасгалыг хийнэ.

2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Гэмтсэн хөл дээрээ нүдээ анин зогсоно.

Гүйцэтгэл: Нүдээ анисан чигтээ аль болох удаан тэнцвэрээ хадгална.

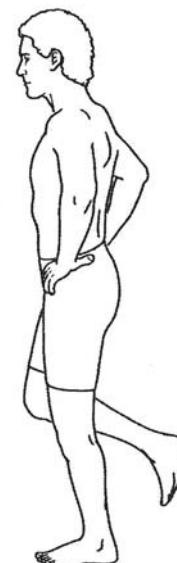
Зорилго: Нүдээ аниастайгаар 30 секундын туршид тэнцвэрээ алдалгүйгээр барьж чаддаг болтлоо дасгалыг гүйцэтгэнэ.

3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөөсөнцөр, модон тавиур гэх мэт тогтвортой гадаргуй дээр гэмтсэн хөл дээрээ зогсоно. Нүд аниастай.

Гүйцэтгэл: Тэнцвэрээ барихыг хичээ.

Зорилго: Нүдээ аниастай чигээр тогтвортой гадаргуй дээр 30 секундын турш тэнцвэрээ алдалгүйгээр зогсож чаддаг болох хүртлээ дасгалыг гүйцэтгэнэ.

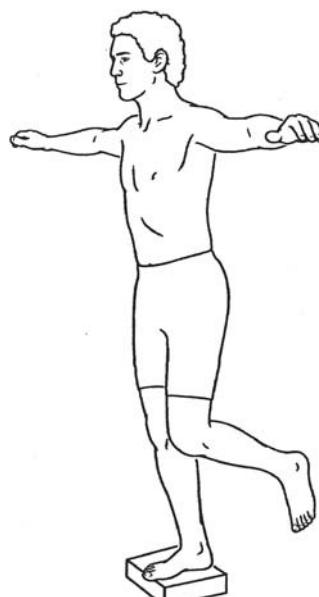


4-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөөсөнцөр, модон тавиур гэх мэт тогтвортой гадаргуй дээр гэмтсэн хөл дээрээ зогсоно. Нүд аниастай.

Гүйцэтгэл: Тэнцвэрээ аль болох удаан барихыг хичээ.

Зорилго: Нүдээ аниастай чигээр тогтвортой гадаргуй дээр 30 секундын турш тэнцвэрээ алдалгүйгээр зогсож чаддаг болох хүртлээ дасгалыг гүйцэтгэнэ.



5-р түвшин

Тайлбар: Өвдөг, эсвэл шагайны үе үрэвсэлтэй, эсвэл хөндүүрлэж байгаа бол энэ дасгалыг гүйцэтгэх хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Шатны доод талын гишгүүр, 15-2 см өндөртэй нам сандал зэрэг тогтвортой бөгөөд нам гадаргуй дээр зогсоно.

Гүйцэтгэл: Бага зэргийн өндөрөөс үсрэн буухдаа тэнцвэрээ алдалгүй зогсохыг хичээнэ.

Зорилго: Сандарч тэвдэлгүйгээр өөртөө итгэлтэй үсэрч буудаг болтлоо дасгалыг хийнэ. Нийтийн тээврийн хэрэгслээс буух г.м. онц шаардлагатай үед үсрэлтийнхээ өндрийг нэмэгдүүлж болно.

Шагайны үений дасгал

Хемофилийн үед шагайны үенд цус алдах нь олонтаа. Гол төлөв шагайн үенд цус алдалт үүсдэг ч шагайны доод талын үенд ч цус алддаг. Удаа дараалан архаг цус алдалтай үед синовиаль /шар усны/ гадаргуй үрэвсэн томорсноор арагш татаж нугарах чадвар хязгаарлагдмал болж хөдөлгөөний дутмаг байдал үүсдэг.

Хөдөлгөөний хэмжээ/ цар хүрээ

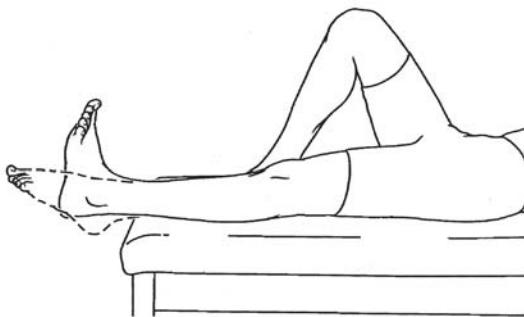
1-р түвшин

Тайлбар: Энэ дасгалыг цус алдалтыг тогтоосон даруйд гүйцэтгэж болно.

Үндсэн байрлал: Өөрт эвтэй байдлаар хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Шагайгаа нугалж, тэнийлгэнэ. Ингэхдээ хөлөөрөө янз бүрийн дүрс, тоо, үсэг зэргийг агаарт зурахыг хичээнэ.

Зорилго: Хөдөлгөөний хэмжээ/ далайцыг чинээнд нь тулгах.

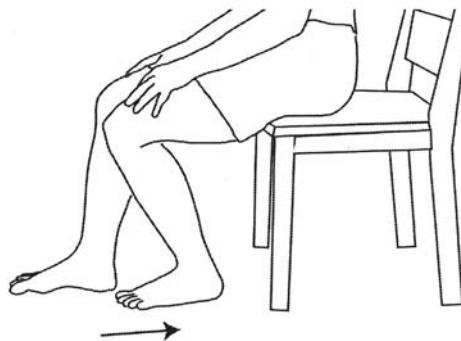


2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөлөө өвдгөөр нь нугалан сандал дээр сууна. Хөлийн тавхайг шалан дээр.

Гүйцэтгэл: Өлмийг өө шалнаас хөндийрүүлэхгүйгээр өсгийгөө өөрлүүгээ аль болох ойртуулан гулгуулж татахыг хичээ. Өлмийн хэсэгт ирэх даралт нэмэгдэж байгааг мэдэрч болно. Энэ байрлалд хөлөө хэдэн секундын турш тогтоон бариад суллана. Дасгалыг хэд хэдэн удаа давтана.

Зорилго: Давталт болгонд өсгийгөө өмнөхөөсөө илүүтэйгээр өөр рүүгээ татсаар эрүүл хөлтэйгээр харьцуулахуйц татагддаг болтол нь дасгалыг гүйцэтгэнэ.



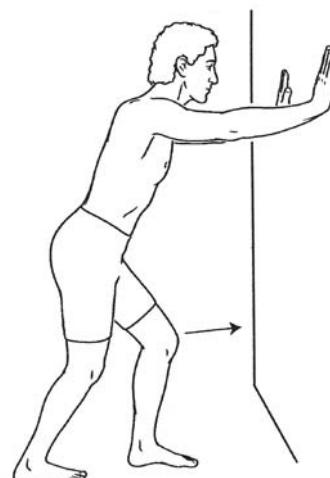
3-р түвшин

Тайлбар: Шагай үрэвсэлтэй, эсвэл хөндүүртэй байгаа бол энэ дасгалыг гүйцэтгэх хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Гэмтсэн хөлөө бага зэрэг урагшуулаад хана руу харж зогсоно. Гараараа хана тулсан, тавхай цэх.

Гүйцэтгэл: Өсгийгөө шалнаас хөндийрүүлэхгүйгээр өвдгөө хана руу аажмаар ойртуулна. Чинээнд нь тултал урагшуулаад хэсэг хугацаанд тогтоон барьсны дараа үндсэн байрлалд нь эргүүлэн авчирна.

Зорилго: Бага багаар урагшлах хэмжээг нэмэгдүүлэн өвдгөө хананд ойртуулсаар хөдөлгөөний хэмжээг эрүүл хөлтэй харьцуулахуйц эрүүл болтол нь дасгалыг гүйцэтгэнэ.



Хүчний дасгал

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөлөө өвдгөөр нь нугалан сандал дээр сууна. Тавхай шалан дээр бүхлээр нь тавьна.

Гүйцэтгэл: Тавхай гаа шалнаас хөндийрүүлэлгүйгээр өлмийгөө дээш нь татан газраас хөндийрүүлнэ. Энэ Татсан байдалтайгаараа хэсэг хугацаанд тогтоон барьна.

Зорилго: Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл

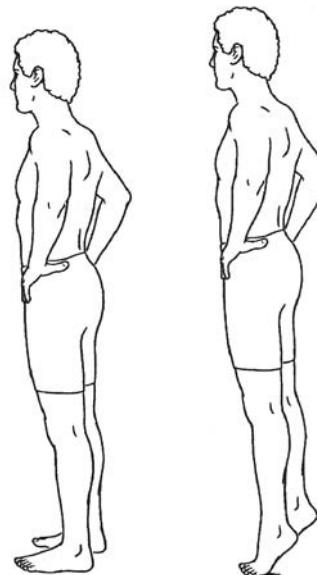


2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Биеийн жингээ хоёр хөлдөө жигд тараан зогсоно.

Гүйцэтгэл: Өсгийгөө газраас хөндийрүүлэн хэдэн секундын турш өлмий дээрээ зогсоно. Дараа нь үндсэн байрлалдаа эргэн очно.

Зорилго: Эрээн булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хэд хэдэн удаа давтана.

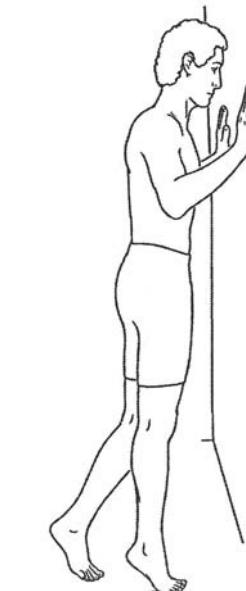


3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Зогсоно.

Гүйцэтгэл: Эхлээд өлмий дээрээ, дараа нь өсгий дээрээ хэд хэдэн удаа алхана.

Зорилго: Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хэд хэдэн удаа давтана. Өдөр өдрөөр хийх алхамуудынхаа тоог нэмэхийг хичээнэ.



4-р түвшин

Үндсэн байрлал: Гэмтсэн хөл дээрээ зогсоно. Ингэхдээ тэнцвэрээ алдахгүй тулд юм түшиж барьсан байна.

Гүйцэтгэл: Өлмий дээрээ өндийгээд хэсэг хугацаанд тогтоон барьна. Дараа нь үндсэн байрлалдаа эргэн очно. Дасгалыг хэд хэдэн удаа давтана.

Зорилго: Давталтын тоог бага багаар нэмэгдүүлсээр нэг удаад 25-30 давталт хийдэг болно. Гүйцэтгэх үед үенд өвдөлт мэдрэгдвэл дасгалыг цааш хийх гэсний хэрэггүй.

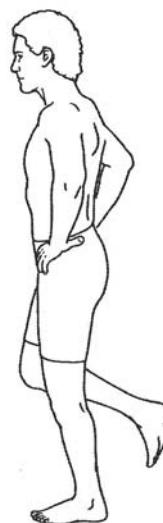
“Миний хоёр өвчтөний шагайны үе нь гэмтсэн байсан юм. Энэ хоёр гурван жилийн өмнө өвдөгний хиймэл үе суулгах хагалгаа хийлгэчихсэн байсан бөгөөд шагайны үенд хиймэл үе суулгах хагалгааг түр хойшилуулахыг хүсч байсан юм. Хиймэл өвдөгний үе хийлгэснээс хойш шагайны үенийн нь хөдлөх чадвар нэлээд нэмэгдсэн хэдий ч өвдөлт мэдэрсэн, зовиуртай хэвээр байсан юм. Ингээд шагайны үений хөдлөх чадварыг эргэн сэргээх дасгалыг эмчилгээнд нь оруулсан юм. Эдгээр дасгалууд нь шагайны үений өвдөлтийг бүрэн арилгасан төдийгүй хагалгаа хийх шаардлагыг хойшилуулах боломж олгосон юм”.

Физик эмчилгээний эмч, Бельги

Биений дотоод тэнцвэр /Проприоцепци/

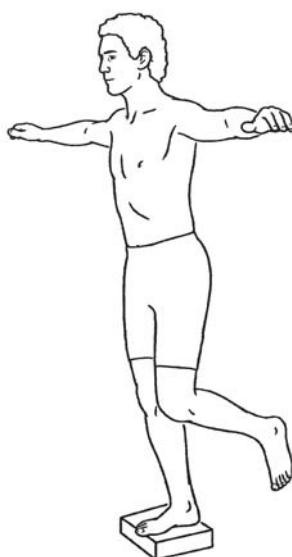
1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Гэмтсэн хөл дээрээ зогсоно.
Гүйцэтгэл: Тэнцвэрээ алдалгүйгээр тогтоон барих.
Зорилго: Тэнцвэрээ 30 секундын турш тогтоон барьж чаддаг болтлоо дасгалыг гүйцэтгэнэ.



2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Нүдээ аниад, гэмтсэн хөл дээрээ зогсоно.
Гүйцэтгэл: Нүдээ аньсан чигтээ тэнцвэрээ аль болох удаан хугацаанд тогтоон барихыг хичээнэ.
Зорилго: Нүдээ аниастайгаар тэнцвэрээ 30 секундын турш тогтоон барьж чаддаг болтлоо дасгалыг хийнэ.



3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Модон тавиур, хөөсөнцөр зэрэг тогтвортой гадаргуй дээр гэмтсэн хөлөөрөө гишгэн зогсоно.
Гүйцэтгэл: Тэнцвэрээ алдалгүйгээр тогтоон барих.
Зорилго: Тогтвортой гадаргуй дээр 30 секундын турш тэнцвэрээ алдалгүйгээр зогсож чаддаг болтлоо дасгалыг гүйцэтгэнэ.

4-р түвшин

Үндсэн байрлал: Нүдээ анин, тогтвортой гадаргуй дээр гэмтсэн хөл дээрээ зогсоно.
Гүйцэтгэл: Нүдээ анисан чигтээ тэнцвэрээ аль болох удаан хугацаанд алдахгүйн хичээн зогсоно.
Зорилго: Тогтвортой гадаргуй дээр нүдээ аниастайгаар 30 секундын турш зогсож чаддаг болтлоо дасгалыг гүйцэтгэнэ.

5-р түвшин

Тайлбар: Өвдөг, эсвэл шагай үрэвсэлтэй, эсвэл хөндүүртэй байгаа бол энэ дасгалыг гүйцэтгэх хэрэггүй.
Үндсэн байрлал: Шатны доод талын гишгүүр, 15-20 см өндөртэй нам сандал зэрэг тогтвортой гадаргуй дээр зогсоно.
Гүйцэтгэл: Бага өндрөөс үсрэн буухдаа тэнцвэрээ алдалгүй тогтоон барих.

Зорилго: Тэнцвэрээ алдалгүйгээр өөртөө итгэлтэй үсэрч буудаг болтлоо дасгалыг гүйцэтгэнэ. Нийтийн тээврийн хэрэгслээс буух зэрэг зайлшгүй шаардлагатай үед үсрэлтийн өндрийг нэмэгдүүлж болно.

Тохойны үений дасгал

Тохой нь нугалах, тэнийлгэхэд ажилладаг бугалга мөрний үе ба гадагш, дотогш эргэхэд ажилладаг бугалга тохойны үе гэсэн хоёр хэсгээс бүрддэг. Энэ хоёр үе нь үений нэг уутанцарт байдаг бөгөөд хемофилийн үед цус алдалт болох эрсдэл адил байдаг.

Мөн үеийг тэнийлгэх боломж багасах нь амьдралд үзүүлэх нөлөө багатайн улмаас хүн харьцангуй хялбар тусгаж авдаг бол гадагш болон дотогш эргэх чадвар багасах нь өдөр тутмын амьдралд асар их бэрхшээл учруулдаг.

Хөдөлгөөний хэмжээ/ цар хүрээ

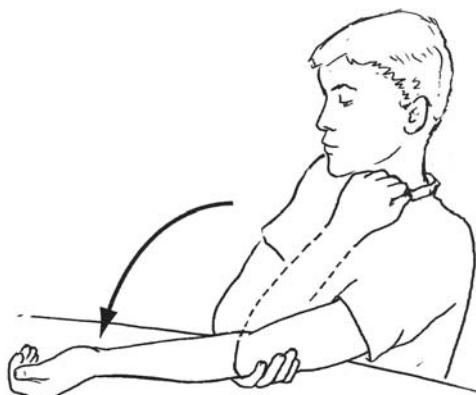
1-р түвшин

Эдгээр дасгалуудыг цус алдалтыг тогтоосон даруйд гүйцэтгэж болно.

Үндсэн байрлал: Гараа тохойгоор нь нугалж, сарвуугаа ширээн дээр тавиад өөрт эвтэй байдлаар сууна.

Гүйцэтгэл: Гараа тохойгоор нь болгоомжтой нугалж, тэнийлгэнэ.

Зорилго: Өдөр өдрөөр гараа арай илүү нугалахыг хичээнэ. Гэхдээ нугалахдаа албадан хүчилж болохгүй.

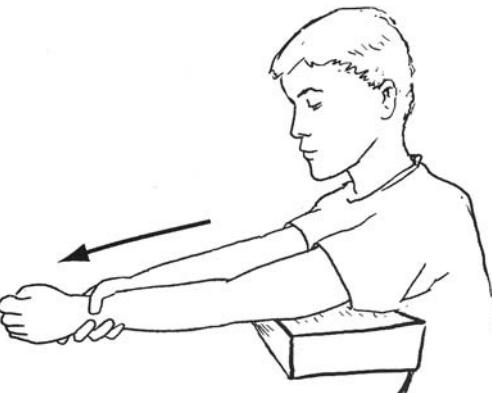


2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Тохойгоо нөгөө гараараа бариад хэвтээ, эсвэл суугаа байрлалтай байна.

Гүйцэтгэл: Гараа өөрийнх нь жингээр нь аажмаар тэнийлгэнэ. Хэд хэдэн удаа давтана.

Зорилго: Өдөр өдрөөр арай илүү тэнийлгэхийг хичээнэ. Гэхдээ тэнийлгэхдээ албадан хүчилж болохгүй.



3-р түвшин

Тайлбар: Тохой үрэвсэлтэй, эсвэл хөндүүртэй байгаа бол энэ дасгалыг хийх хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Тохойг ширээний заход тавин сууна.

Гүйцэтгэл: Нөгөө гараараа дэмжин тохойгоо чинээнд нь тулталт тэнийлгэнэ.

Зорилго: Гараа бүрэн тэнийдэг болгохыг хичээнэ.

Шууг эргүүлэх дасгал

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Гараа нугалж, сарвууг ширээн дээр байрлуулан эвтэй байдлаар сууна.

Гүйцэтгэл: Алгаа дээш доош харуулан гараа сарвуугаар нь эргүүлнэ. Хэд хэдэн удаа давтана.

Зорилго: Гарын бусад хэсгийн хөдөлгөлгүйгээр гүйцэтгэхийг хичээгээрэй. Гарыг тухай бүрт илүү хүчтэй эргүүлэхийг хичээнэ.



2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Гартаа бага зэрэг ачаа бариад, тохойгоор нь нугалан өөрт эвтэй байдлаар сууна.

Гүйцэтгэл: Алгаа дээш доош харуулан эргүүлнэ. Тохойгоо биенээсээ салгахгүй. Ачааны жинг дагуулан гараа илүү хүчтэй эргүүлнэ. Дасгалыг хэд хэдэн удаа давтана.

Зорилго: Гүйцэтгэх тоолондоо маш болгоомжтойгоор алгаа эргүүлэх хүчээ нэмэгдүүлэхийг хичээнэ.



“Тохойны үений хоёр талт артропатитай нэг өвчтөн надад үзүүлдэг. Ингээд 42 настай байхад нь би түүнд эмчийн хяналтан доор дасгал хийхийг зөвлөсөн юм. Ингээд тэрээр долоо хоногт хоёр удаа биеийн тамираар хичээллэдэг болсоор хоёр жилийн дотор 10 кг орчим турсан. Өмнө нь хоёр өвдөгнийхээ үеийг хиймэл үеэр солиулсан болохоор ингэж жин хассан нь тун ч сайн хэрэг. Гэхдээ хамгийн гол нь энэ хугацаанд үенд нь нэг ч удаа цус алдаж хуримтлагдаагүй үе. Гэтэл хичээллэхээс нь өмнө бол жилдээ таваас доошигүй удаа цус алддаг байсан. Энэ хүн маань гарын хоёр толгойт болон гурван толгойт булчин зориулагдсан хамгийн энгийн дасгалуудыг өвчнийх нь талаар анхааруулж, тодорхой мэдээлэл өгсөн дасгалжуулагчийг чанд хяналтанд дор хийдэг байсан юм”.

Физик эмчилгээний эмч. Бельги

Тохойг тэнийлгэх

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Эрүүл гараа гэмтсэн гарын шуун доор нь тавьж өгнө.

Гүйцэтгэл: Гэмтсэн гарын шуугаар эрүүл гар дээр хэсэг хугацаанд дарж өгнө. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл гүйцэтгэнэ.

Зорилго: Даралтын хүчийг аажмаар нэмэгдүүлсээр эрүүл гартай адил даралт даах чадвартай болтол нь дасгалыг хийнэ.



2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Сууж, эсвэл дээш харан хэвтэнэ. Гараа тохойгоор нь нугалан мөрөндөө хүргэнэ. Ингэхэд тохой эгц дээш чигтэй байна.

Гүйцэтгэл: Тохойгоо тэнийлгэн гараараа дээш заана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл гүйцэтгэнэ.

Зорилго: Тохойгоо бүрэн тэнийдэг болтол нь дасгалыг хийнэ.



3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Сууж, эсвэл дээш харан хэвтэнэ. Гараа тохойгоор нь нугалан мөрөндөө хүргэнэ. Ингэхэд тохой эгц дээш чигтэй байна. Гартаа бага зэрэг ачаа барьсан байна.

Гүйцэтгэл: Тохойгоо тэнийлгэн гараараа дээш заана. Гараа аажмаар болгоомжтойгоор мөр хүртэл буулгана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл гүйцэтгэнэ.

Зорилго: Тохойгоо бүрэн тэнийдэг болтол нь дасгалыг хийнэ. Ингэж чадахгүй байгаа бол ачааныхаа жинг багасгана. Давталтынхаа тоог аажмаар нэмэгдүүлнэ. Мөн ачааныхаа жинг аажмаар нэмэгдүүлнэ.

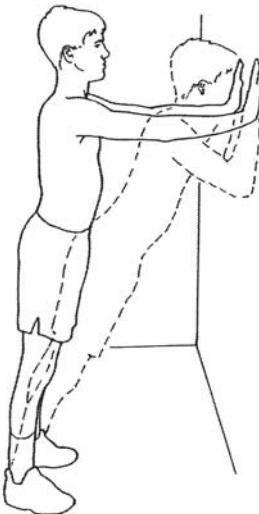


4-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хана руу харан зогсоно. Алгаа дэлгээстэй хананд тулсан.

Гүйцэтгэл: Гараа тохойгоор нь нугалан хана руу тонгойно. Гараараа тулан үндсэн байрлалдаа эргэн орно.

Зорилго: Тохойны нугаларах өнцөг бага байна. Цаашид дасгалыг хийхэд өвдөлт өгөхгүй үед л нэмэгдүүлнэ.



5-р түвшин

Тайлбар: Тохой, мөр, бугуй өвчтэй, шаржигнаж дуугардаг, эсвэл хөдөлгөөний үе биеийнхээ жинг даахгүй байгаа бол энэ дасгалыг гүйцэтгэх хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Сандлын заход сууна. Хоёр гараараа сандлын суудлаас барьна.

Гүйцэтгэл: Түшлэгнээс барьсан чигтээ бие урагшуулан сандлаас аажмаар гулгаж бууна. Биеийнхээ жинг хянан гараа тохойгоор нь аажмаар нугалан гарч ирж байгаа жинг хянан биеэ шалан дээр буулгана. Дараа үндсэн байрлалдаа эргэн орно.



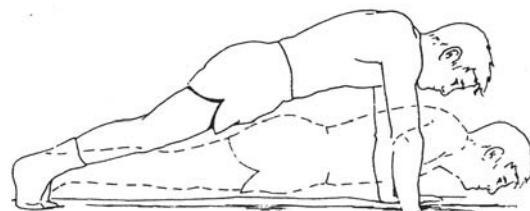
Зорилго: Энэ дасгалыг гүйцэтгэхэд давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлэх, тохойны нугаларах өнцгийг нэмэгдүүлэх гэсэн хоёр чигт ажиллана.

6-р түвшин

Тайлбар: Тохой, бугуй, мөрний үеэр өвддөг, хөдөлгөөнийг гүйцэтгэхэд биеийнхээ жинг даахгүй байгаа бол дасгалыг гүйцэтгэх гэсний хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Гараараа шаланд тулна. Гар цэх. Бэлтгэл сайтай бол хөл шулуун, бэлтгэл тааруу бол өвдгөөрөө газар тулна.

Гүйцэтгэл: Гараа аажмаар нугалан цээжээ доошлуулна. Гарт ирж байгаа ачааллыг байнга хянах бөгөөд өвдөлт мэдрэгдвэл цаашид доошлоо зогсоно. Гараа тэнийлгэн үндсэн байрлалдаа эргэн орно.



Зорилго: Дасгалыг гүйцэтгэхэд давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлэх, тохойны нугаларах өнцгийг нэмэгдүүлэх гэсэн хоёр чигт ажиллана.

Биений дотоод тэнцвэр /Проприоцепци/

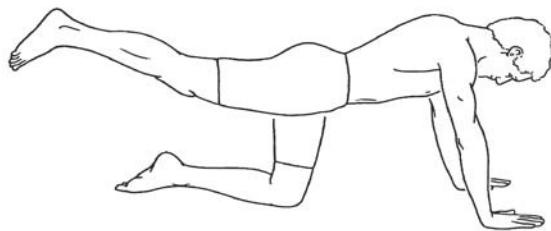
1-р түвшин

Тайлбар: Тохой, бугуй, мөрний үеэр өвддөг, хөдөлгөөнийг гүйцэтгэхэд биенийнхээ жинг даахгүй байгаа бол дасгалыг гүйцэтгэх гэсний хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Дөрвөн хөллөнө.

Гүйцэтгэл: Нэг хөлөө хойш тэнийлгэн өргөөд хоёр гараараа тэнцвэрээ алдахгүй тогтоон барихыг хичээнэ. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад хөлөө буулган нөгөө хөл дээрээ давтана. Гаранд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хийнэ.

Зорилго: Тэнцвэрээ 30 секундын турш тогтоон барьдаг болтол дасгалыг хийнэ.

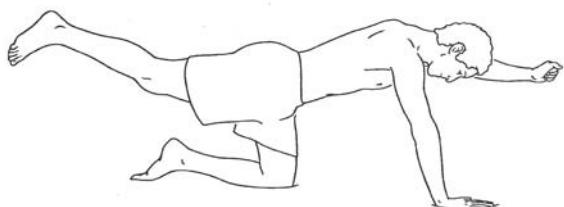


2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Дөрвөн хөллөнө.

Гүйцэтгэл: Нэг хөлөө хойш тэнийлгэн өргөөд хоёр гараараа тэнцвэрээ алдахгүй тогтоон барихыг хичээнэ. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад хөлөө буулган нөгөө хөл дээрээ давтана. Гаранд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хийнэ.

Зорилго: Тэнцвэрээ 30 секундын турш тогтоон барьдаг болтол дасгалыг хийнэ.

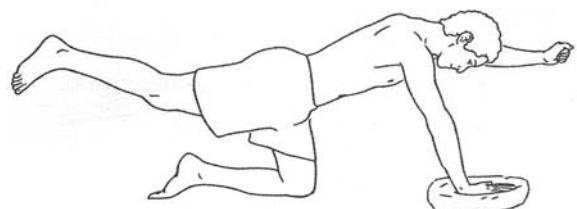


3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Дэр гэх мэт тогтвортгуй гадаргуй тулан дөрвөн хөллөнө.

Гүйцэтгэл: Нэг хөлөө хойш тэнийлгэн өргөөд хоёр гараараа тэнцвэрээ алдахгүй тогтоон барихыг хичээнэ. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад хөлөө буулган нөгөө хөл дээрээ давтана. Гаранд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хийнэ.

Зорилго: Тэнцвэрээ 30 секундын турш тогтоон барьдаг болтол дасгалыг хийнэ.



4-р түвшин

Үндсэн байрлал: Дэр гэх мэт тогтвортгуй гадаргуй тулан дөрвөн хөллөнө.

Гүйцэтгэл: Нэг хөлөө хойш тэнийлгэн өргөөд хоёр гараараа тэнцвэрээ алдахгүй тогтоон барихыг хичээнэ. Нүдээ анина. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад хөлөө буулган нөгөө хөл дээрээ давтана. Гаранд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хийнэ.

Зорилго: Тэнцвэрээ 30 секундын турш тогтоон барьдаг болтол дасгалыг хийнэ.

5-р түвшин

Тайлбар: Дөрөвдүгээр түвшний дасгалыг гүйцэтгэж сураагүй бол энэ дасгалыг гүйцэтгэх хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Дэр гэх мэт тогтвортгуй гадаргуй тулан дөрвөн хөллөнө.

Гүйцэтгэл: Нэг хөлөө хойш тэнийлгэн өргөөд хоёр гараараа тэнцвэрээ алдахгүй тогтоон барихыг хичээнэ. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад хөлөө буулган нөгөө хөл дээрээ давтана. Гаранд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хийнэ.

4-р бүлэг: Булчингий дасгал

Булчинд цус харвах нь хемофилитэй өвчтнүүд, эмчлэгч эмч болон физик эмчилгээний эмч нарын хувьд нэлээд том асуудал болдог. Ийм цус харвалтыг цус харвалт бус харин шөрмөс суналт гэж алдаатай оношлох явдал ч гардаг. Учир нь булчингийн гүнд цус харvasан үед гаднаа илрэх шинж тэмдэг нь анзарагдахгүй байх нь цөөнгүй.

Зарим булчин нь хоёр үеийг хөдөлгөхөд оролцдог байтал нэгнийх нь хөдлөх чадвар хэвийн, харин нөгөөхийнх нь хязгаарлагдмал байх нь бий. Ийм үед хоёр үений хөдлөх чадварыг зэрэгцүүлэн харьцуулж байж л асуудлыг илрүүлэх боломжтой юм. Ингэхээр үеийг хөдөлгөхөд оролцдог булчин зөв онош тавих, нөхөн сэргээхэд маш гүн гүнзгий мэдлэг шаардлагатай байдаг.

Үүнээс гадна эрүүл ба гэмтсэн мөчний булчингуудын нийт уртыг заавал харьцуулж үзэх ёстой байдаг. Учир нь булчингийн зөвхөн нэг хэсгийн уртыг нь нөхөн сэргээх нь нэлээд олон таардаг алдаа юм. Тэгэхээр булчингийн бүх хэсгүүдэд нь ажиллах боломж олгохуйц уртыг эргэн сэргээгээгүй үед нөхөн сэргээх арга хэмжээ цаашид үргэлжлэх ёстой.

Жишээ нь: эрээн булчинд цус харvasны дараа хөл өвдгөөрөө тэнийсэн үед шагай нугалах боломжтой байдаг атал хөлийг өвдгөөр нь тэнийлгэсэн үед нугалах боломжгүй байдаг.

Улмаар булчинд цус харвах нь маш ноцтой хүндрэл үүсгэж болзошгүй тул тун нухацтай хандах хэрэгтэй юм. Жишээлэхэд, булчингийн гүнд үүссэн цус харвалт нь мэдрэлийг түр хугацаанд чинэруулж ажиллагаагүй болгож болох бол үүссэн цус хуралтыг үүсгэх даралт их байвал артерийн судсыг дарж, булчингийн үхжлийг үүсгэж болзошгүй.

Байрлал болон үйл ажиллагааных нь онцлогоос болоод зарим булчинг хангалттай тайван байдалд оруулахад бэрхшээлтэй байдаг. Ихэнх булчин нь цус харвалтын дараа сульддаг. Мөн ихэнх булчин нь эдгэрэх явцдаа уян хатан байдлаа алддаг. Хэдэн өдөр үргэлжилсэн эдгэрэлтийн дараа давтан цус харвалт үүсэх нэлээд өргөн тохиолддог үзэгдэл.

Ном ёсоороо бол цус хуралтыг шимэгдэх явцыг хэт авиан оношлогоогоор хянах ёстой байдаг. Харин ийм боломж үгүй үед эмчийн нарийвчилсан үзлэгийн ач холбогдол маш их болдог. Өвчтөн нь дасгалыг гүйцэтгэх явцад булчин илүү чөлөөтэй, өвдөлт багатай, эсвэл илүү хөндүүрэлж байгаа эсэхийг хэлэх чадвартай байдаг. Физик эмчилгээний эмч нь өвчтнийхээ энэ мэт тайлбар, үгийг маш анхааралтай сонсдог байх шаардлагатай.

Хичээллэлт хоорондын завсарлагын үеэр үе мөчийг биед эвтэй сунасан байрлалтайгаар лангет тавьж өгэх нь булчингийн хэвийн урт нөхөн сэргээхэд маш сайн нөлөө үзүүлдэг. Булчинг уртсахын хэрээр лангетийг тааруулан сунгаж болно.

Булчингийн ажиллагааг нөхөн эргээх явцад тэсвэрийг нь сэргээх, бэхжүүлэх дасгалуудыг гүйцэтгэх хэрэгтэй.

Дор өгөгдсөн дасгалууд нь булчинд цус харvasан, эсвэл үенд цус хуралдаснаас болж уян хатан чанараа алдсан булчинг илүүтэй уян хатан болгож, уртасгахад тус болно. Дасгалуудыг мэргэжлийн хүний хяналтгүйгээр бие даан гүйцэтгэж болно. Ингэхдээ давтан цус харвах гэх зэргээр дахин гэмтэл үүсэхээс сэргийлэхийн тулд маш болгоомжтой гүйцэтгэх ёстойг мартаж болохгүй.

Уян хатны дасгалуудыг удаан, аажмаар гүйцэтгэх ёстой. Мөчийг булчин зөвхөн чанга таталдаж эхлэх байрлал хүртэл сунгаж тэнийлгэхээс хэтрүүлж болохгүй. Ингэж сунгасан байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад суллах хэрэгтэй. Ингэхдээ дасгалуудаас ирэх ачааллыг маш болгоомжтойгоор, бага багаар тохируулах ёстойг мартаж болохгүй.

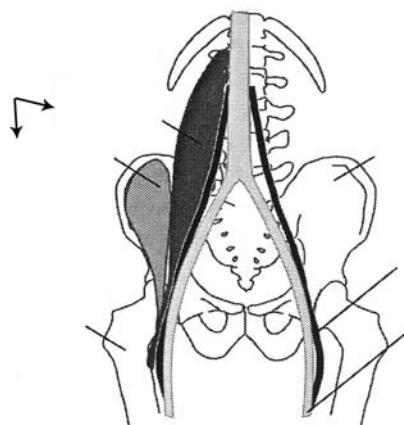
Урт буюу уян хатныг сэргээх, булчингийн хүчийг сэргээх дасгалуудыг булчин тус бүрт тохируулан сонгосон байгаа. **Дасгалууд нь гуяны нугалагч буюу ташаа зооны булчин, шилбэний нугалагч, шууны нугалагч, гуяны дөрвөн толгойт булчингуудад зориулагдсан байгаа.**

Зоо ташааны булчин/гяяны нугалагч/-ийн дасгалууд

Хемофилитэй өсвөрч насын хүүхдүүд, залуусын дотор аарцагын гүнд байрладаг гяяны нугалагч булчинд цус харвах нь элбэг. Энэ булчингийн зооны хэсэг нь нуруу болон дунд чөмөгөнд бэхлэгдсэн байдаг. Хэрэв булчингийн энэ хэсэг хэт ачаалсан, өсвэл гэмтсэн үед нуруу муруиж, гяя таталдан нугалардаг.

Гяяны мэдрэл болон гяяны артерийн судас нь зооны булчинтай ойрхон байдаг болохоор энэ хэсэгт цус харвах нь тун ч ноцтой үр дагаварт хүргэж болзошгүй байдаг. Мэдрэлийн хэсэг нь дарагдаж шахагдвал гяяны урд хэсгийн дагуу эхлээд мэнэрч дараа нь мэдрэх чадвар алдагдаж болзошгүй.

Энэ бол хамгийн эхний тун чухал сээрэмжүүлэх дохио юм. Хэрэв гяяны мэдрэл цаашид ч шахагдсаар байвал гяяны дөрвөн толгойт булчин суларч хөлөө өвдгөөр нь нуглахад хүндрэлтэй болж ирнэ. Харин энэ бол зооны булчингийн орчим цус алдаснаас үүдэх тун ч ноцтой бөгөөд байнга дагалдах үр дүн болж болзошгүй юм.

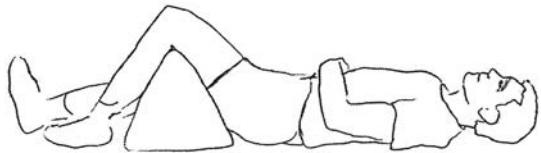


Зооны булчингийн талаарх мэдэж байвал зохих чухал зүйлс

- Зооны булчинд цус харвасны дараа нөхөн сэргэх үйл явц нь хэдэн долоо хоног, хэдэн сараар үргэлжилж болно. Иймээс нөхөн сэргээх үйл явц нь мэргэжлийн хүний байнгын хяналтан дор аажмаар явагдах ёстой.
- Зооны булчинд цус харвасан үед өвчтөн нь цус алдалтыг бүрэн зогсох хүртэл бүрэн тайван байдалд байх ёстой. Энэ нь эхний үед ямар нэг байдлаар явах, тэр тусам таягтай явахыг бүрэн хориглоно гэсэн үг.
- Гяяны урд гадаргаар мэнэрэх, хатгуулах нь мэдрэл нь гэмтэснийг илтгэх эхний шинж тэмдэг байдаг. Ийм мэдрэмж мэдрэгдэж байгаа бол эмчид цаг алдалгүй хандах хэрэгтэй.
- Булчингийн хүч, уян хатныг сэргээхэд чиглэсэн нөхөн сэргээх арга хэмжээг мэргэжлийн эмчийн хяналтан дор явуулна.
- Зооны булчинд давтан цус харвалт үүсэхдээ амархан байдаг. Иймд тэвчээртэй байж өвдөлт нэмэгдэх, хөдөлгөөн хязгаарлагадах зэрэг шинэ цус харвалт үүссэний ямар нэг шинж тэмдэг илэрвэл өвчтөнг эргүүлэн хэвтрин дэглэмд оруулах хэрэгтэй.

Уян татан байдлын дасгал

Хэд хоног, эсвэл хэдэн долоо хоногийн туршид хөлөн доороо дэр ивсэн суугаа, эсвэл хэвтээ байдалд тайван байх шаардлага гарч магадгүй. Ийм үед гуя нугалсан, өөрт эвтэй байдалд байж, явах гэсний хэрэггүй. Ингээд цус алдалт зогсооны дараа уян хатныг сэргээх дараах дасгалуудыг хийж болно. Гэхдээ цус алдалт дахин сэдэрвэл дасгалыг зогсооход бэлэн байх хэрэгтэй.



1-р түвшин

Энэ дасгалыг цус алдалтыг зөвхөн зогсооны дараа хийж болно. Цус алдалт сэдэрвэл дасгалыг нэн даруй зогсоох хэрэгтэй.

Үндсэн байрлал: Хөлөө өвдөг болон гуяар нь нугалан дээш харж хэвтэнэ. Хөлийн хуруу тэнийсэн байх ёстой. Ингэснээр нурууг орны гадаргуйн дагуу цэх байлгаж өгнө. Гэдэсний булчингчангалана.



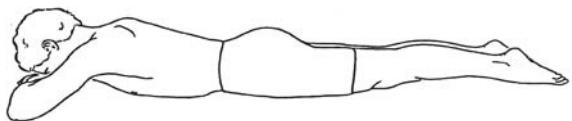
Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлөө удаанаар тэнийлгэнэ. Ингээд гуя, цавьны орчим хөнгөхөн таталдах, чангараах мэдрэмж төрмөгц тэнийлгэхээ зогсооно. Шаардлагатай бол тэнийлгэх хөдөлгөөнөө гараараа дэмжиж болно. Дараа нь дэр, эсвэл хуйлсан хөнжил хөлөн доргоо ивээд энэ байрлалд хөлөө суллана. Дасгалыг цаг тутам давтана.

Зорилго: Хөлийн булчин супармагц хөлийг ахин тэнийлгэж, дэр, хуйлсан ивээсийн өндрийг багасгана.

- Эрүүл хөлийг нугларсан үед гэмтсэн хөлийг гадаргуйн дагуу бүрэн тэнийлгэхэд хэдэн хоног шаардлагатай байна тэр хугацаанд энэ дасгалыг гүйцэтгэнэ
- Хөл нь гуя, цавинд татагдалт, хөвчрөл мэдэгдэлгүйгээр бүрэн тэнийдэг болтол босч явахаас татгалз.
- Цавь, нуруу, гуянд улам бүр нэмэгдэх эвгүй мэдрэмж төрсөн тохиолдолд дасгалыг нэн даруй зогсоож, хөлөө илүү эвтэй байрлалд аваачна.

2-р түвшин

Нэгдүгээр түвшнийг зөвхөн амжилттай давсны дараагаар л энэ дасгалыг гүйцэтгэж болно.
Үндсэн байрлал: Доошоо харж хэвтэнэ.



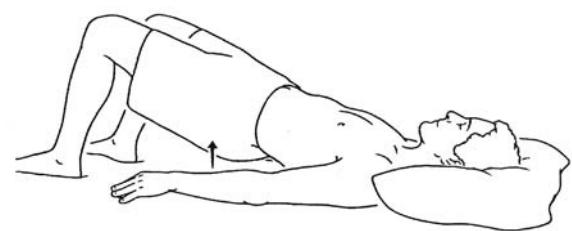
Гүйцэтгэл: Гуя гадаргын дагуу байрлалтай. Энэ байрлалдаа нуруу, гуя суллаж эхэлнэ. Нуруу, цавь, гуянд эвгүй улам бүр нэмэгдэх эвгүй мэдрэмж төрвөл дасгалын гүйцэтгэлийг нэн даруй зогсоно.

Зорилго: Энэ дасгалыг өвдөлт мэдрэхгүйгээр гүйцэтгэж чадаж байгаа бол өрөөн дотроо бага зэрэг алхалж үзэж болно.

3-р түвшин

Хоёрдугаар түвшнийг зөвхөн амжилттай давсны дараа энэ дасгалыг гүйцэтгэж болно.

Үндсэн байрлал: Хоёр хөлөө өвдгөөр нь нугалан дээш харан хэвтэнэ. Гэдэсний булчин чангарсан байдалтай.



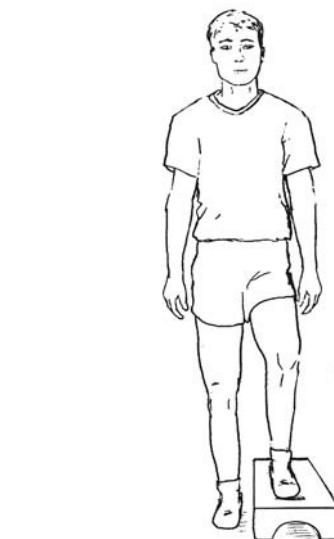
Гүйцэтгэл: Өсгийгээрээ шаланд тулж байгаад гуя орны гадаргуй дээр өргөж өгнө. Ингэхдээ цавинд хөнгөхөн таталдсан мэдрэмж мэдрэгдэх хүртэл өргөнө. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад суллаж буулгана.

Зорилго: Эвгүй мэдрэмж мэдрэлгүй, нуруугаа хотойлголгүйгээр өргөх ёстой.

4-р түвшин

Энэ дасгал нь хөлийг явган явахад бэлдэх зорилготой болохоор хоёрдугаар түвшнийг таагүй мэдрэмжгүйгээр давж, гуравдугаар түвшний дасгалыг хэдэн өдөр хийж байгаа тохиолдолд л хийж болно.

Үндсэн байрлал: Шатны дэргэд зогсоно.



Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлөө шатан дээр хажуугаар нь тавьна. Дараа нь өвчтэй хөлөн дээгүүрээ давуулж тулан өвдгөө холдуулаад нэг алхам хийнэ.

Зорилго: Гараараа тулалгүй, нуруу цэх хэвээр урагш нэг алхах.

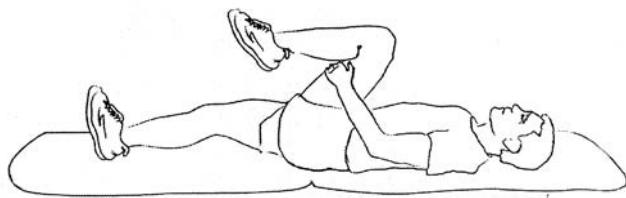
5-р түвшин

Энэ дасгалыг 3, 4-р түвшнийг амжилттай давсны дараа л хийнэ.

Үндсэн байрлал: Өвчтэй хөл цэх, эрүүл хөл нугалсан байдалтай дээшээ харж хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Эрүүл хөлөө цээж рүүгээ удаан татна. Шаардлагатай бол гараараа дэмжиж болно. Өвчтэй хөл гадарга дээр байх ёстай. Өвчтэй хөлний талын цавь, нуруунд таталдах мэдрэмж төрөх, эсвэл өвчтэй хөл гадаргуйгаас хөндийрвэл татахаа зогсоон.

Зорилго: Өвчтэй хөлийг орноос хөндийрүүлэлгүйгээр эрүүл хөлийн өвдгийг цээжиндээ нааж чаддаг болох хүртэл хэдэн хоног шаардлагатай байна тэр хугацаанд дасгалыг хийнэ. Дасгалыг амжилттай гүйцэтгэж чаддаг болсныхоо дараа өмнөхөөсөө илүүтэй явган явж болох ч гүйх хориотой.



6-р түвшин

Энэ түвшинд туршлагатай физик эмчилгээний эмч, хемофилийн төвийн физик эмчилгээний эмч дасгалыг удирдан явуулах ёстай. Дасгалууд нь тухайн өвчтөний хувийн онцлогт хамгийн их тохирсон гуяны нугалагчийг идэвхтэй сунгахад чигэлсэн байх ёстай. Идэвхгүй буюу пассив бус харин идэвхтэй дасгал.

Дасгалуудыг яаралгүйгээр, болгоомжтой хийх нь маш чухал бөгөөд булчингийн хэвийн урт нөхөн сэргэх хүртэл дасгалуудыг хийнэ.

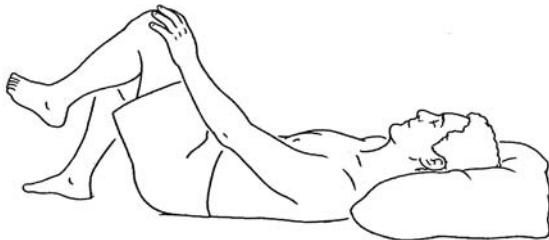
Булчингийн хэвийн урт бүрэн сэргэхгүй, явдал, нурууны галбир алдагдах юм бол дахин цус харвах эрсдэл ч өндөр байх болно. Физик эмчилгээний эмчийг зөвшөөрөхөөс нааш өвчтөн гүйж огт болохгүй.

Хүчний дасгал

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөлөө өвдгөөр нь нугалан дээшээ харж хэвтэнэ. Гар өвчтэй хөлийн өвдгөн дээр байна.

Гүйцэтгэл: Хөлөө цээж рүүгээ нугалж татна. Ингэхдээ өвдгөөрөө гар руугаа түлхэж, гараараа өвдгөн дээрээ дарна. Даралтын хүчийг аажмаар нэмэгдүүлэх ёстой бөгөөд өвдөлт мэдрэгдэх ёсгүй. Ингэж хэдэн секундын турш тогтоон бариад суллана. Өвчтэй хөлөнд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл дасгалыг хийнэ.



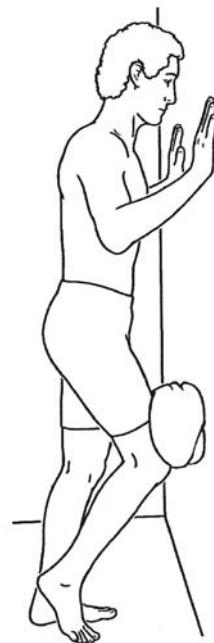
Зорилго: Хөлийг түлхэх хүчийг гарын дарах хүчтэй адил болтол хийнэ.

2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хана уруу харж зогсоно. Өвчтэй гуя болон хананы завсар дэр ивсэн байна.

Гүйцэтгэл: Гуяараа хана уруу тулан даралтын хүчийг аажмаар нэмэгдүүлнэ. Энэ байрлалд хэдэн секундын турш тогтоон бариад суллана. Гуя, цавь, эсвэл гуяны ар хэсгээр өвдөлт мэдрэгдэл дасгалыг нэн даруй зогсоно.

Зорилго: Үзүүлэх даралт ба даралтыг тогтоон барих хугацааг аажмаар нэмэгдүүлнэ. Мөн давталтын тоог бага багаар нэмэгдүүлнэ. Эрүүл хөлтэйгээ харьцуул.



Эрээн булчингийн дасгалууд

Эрээн булчин нь эрээн булчин ба камбаловидная гэсэн хоёр үндсэн хэсгээс бүрддэг. Эдгээрт цус харвалт үүсэх нь нэлээд түгээмэл үзэгдэл юм. Эрээн булчин нь шагай ба өвдөгний хооронд байрладаг. Өвдөг шулуун үед шагайгаараа бүрэн нугалараад хангалттай уян хатан болоогүй цагт эрээн булчингийн нөхөн сэргэл гүйцэд болсон гэж үзэхгүй.

Мөн хөлийн хуруунаудыг нугалдаг булчингийн холбоос нилээд гүнд байрлаж байдаг. Энэ хэсэгт цус харвах нь цөөн ч гэлээ харvasan үед ойролцоо судас болон мэдрэлийн шахдаг тул тун ноцтой аюултайд тооцогдоно. Ингээд ямар булчин гэмтэснээс шалтгаалаад өвдөг, шагай, эсвэл хурууны хөдөлгөөнт чадварыг сэргээх шаардлага гардаг.

Тайлбар: Эдгээр дасгалуудыг цус алдалтыг зөвхөн бүрэн зогсоосны дараа л гүйцэтгэж болно.



Уян хатны дасгал

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөлөө газар тавин сандал дээр сууна.

Гүйцэтгэл: Эрээн булчинд татагдалт мэдрэгдэх хүртэл нь өсгийгээ газраас хөндийрүүлэлгүйгээр өлмийгээ өргөнө. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад өлмийгөө буулгана.

Зорилго: Эрээн булчинд чангаралт үүсгэлгүйгээр хөдөлгөдөг болох.



2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Тавхай бүхлээрээ шаланд хүрж байхаар хөлөө өвдгөөр нь нугалан сууна.

Гүйцэтгэл: Эрээн булчинд чангаралт мэдрэгдэх хүртэл нь тавхайгаа газраас хөндийрүүлэлгүйгээр өвдгөө нугална. Өөрөөр хэлбэл тавхайгаа газраас хөндийрүүлэлгүйгээр өөр рүүгээ татна. Энэ байрлалдаа хэдэн секунд бариад суллаж үндсэн байрлалдаа эргэн орно.

Зорилго: Тухай бүрт хөлөө улам лав татна. Нөгөө хөлтэйгээ харьцуул.

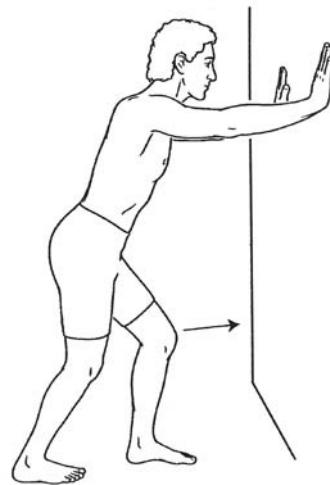


3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хана уруу харж зогсоно. Өвчтэй хөл эрүүлээсээ бага зэрэг урагш илүү гарна. Гараараа хана тулна.

Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлийн тавхайг газраас хөндийрүүлэлгүйгээр эрээн булчинд чангаралт мэдрэгдэх хүртэл өвдгийг нь хана уруу нугална.

Зорилго: Хоёр хөлийн уян хатан байдлыг адил болгох. Энэ түвшинд хүртэл туслах хэрэгсэлгүйгээр явахаас зайлсхийх.



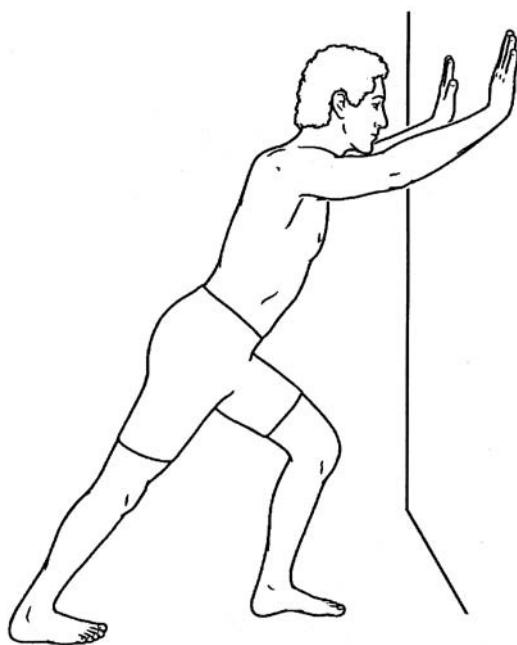
4-р түвшин

Гуравдугаар дасгалыг зөвхөн амжилттай давсан тохиолдолд л энэ дасгалыг гүйцэтгэж болно.

Үндсэн байрлал: Гараа мөрний түвшинд авч хана харан зогсоно.

Гүйцэтгэл: Эрээн булчинд чангаралт мэдрэгдэх хүртэл нь өвчтэй хөлийн тавхайг газраас хөндийрүүлэлгүйгээр арагшуулан тэнийлгэхтэйгээ зэрэгцэн урагш тонгойно.

Зорилго: Хоёр хөлийн эрээн булчингийн уян хатан байдал адил болох, эсвэл өвчтэй хөлийн уян хатан байдал өмнөх байдалдаа эргэн ортол харьцуулан хийнэ.



Хүчний дасгал

Өвчтөнийг явж эхэлмэгц эрээн булчин нь хүчээ хурдан сэргээдэг.

Шилбэ нугалагч булчингийн дасгалууд

Өвдөгний шөрмөс нь өвдөг ба шилбэний хооронд байрласан гурван булчингийн шөрмөснөөс тогтдог. Эрүүл хүмүүс ч спортоор хичээллэх үедээ энэ шөрмөсөө гэмтээх нь цөөнгүй бөгөөд гэмтэсний дараа бүрэн сэргэх нь бэрхшээлтэй байдаг. Эдгээр булчинг гэмтэхдээ огцом агшдаг бөгөөд дахин шинэ цус харвалт үүсгэлгүйгээр бэхжүүлж сэргээх бэрхшээлтэй байдаг.

Тайлбар: Эдгээр дасгалуудыг булчинд цус харвалт өгсөн үед гүйцэтгэж болохгүй бөгөөд цус алдалтыг заавал зогсоосон байх шаардлагатай.

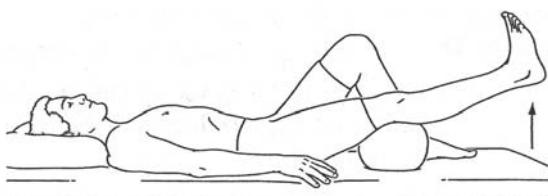
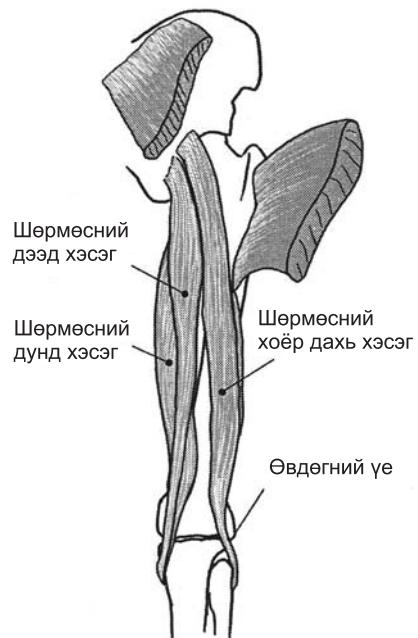
Уян хатны дасгал

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Гуян доороо ивээс хийж, өөртөө эвтэй байдлаар хөлөө нугалан хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Хөлөө тэнийлгээд өсгийгөө газраас удаан хөндийрүүлнэ. Гуянд эвгүй мэдрэмж мэдрэгдэж эхэлмэгц дасгалыг зогсоно. Хөлөө тэр чигт нь агаарт хэдэн секунд тогтоож бариад буулгана.

Зорилго: Дараа дараагийн удаа өвдгөө илүү тэнийлгээсээр гуянд эвгүй мэдрэмжгүйгээр тэнийлгэдэг болтол нь хийнэ.



2-р түвшин

Тайлбар: Энэ дасгал нь өсөлтийн насан дээрээ яваа хүүхдүүдэд хэцүү байж магадгүй. Иймд эхлээд эрүүл хөл дээрээ хийж үзэх хэрэгтэй.

Үндсэн байрлал: Сандал дээр хөлөө өвдгөөр нь нугалан, цэх сууна.

Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлөө эрүүл хөлөөрөө дэмжин гуянд чангаралт үүсэх хүртэл нь өвдгөөр нь тэнийлгэнэ. Аарцгаараа эргэлдэх хөдөлгөөн хийхгүй, нуруугаа бөхийлгэхгүй.

Зорилго: Нуруу цэх байдалтайгаар хөлөө өвдгөөр нь бүрэн тэнийлгэх. Нөгөө хөлтэйгээ харьцуулах.



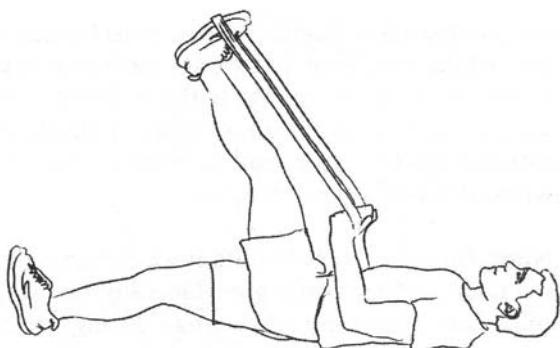
3-р түвшин

Тайлбар: Энэ нь нэлээд хүндэвтэр дасгал.

Үндсэн байрлал: Хөлөө жийн, дээшээ харж хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Өвдгөө цээж рүүгээ татаад тэлээ, эсвэл алчуурыг тавхайн дээгүүрээ давуулан татаад өсгийгээ дээш өргөн хөлөө тэнийлгэн өргөнө. Гуянд эвгүй мэдрэмж төрөх хүртэл нь тэнийлгэнэ. Дараа энэ байрлалд тогтоон хэдэн секунд бариад хөлөө буулгана.

Зорилго: Хоёр хөлийн уян хатан байдал адил болох, эсвэл өвчтэй хөлийн эхний уян хатан байдал эргэн сэргэх хүртэл харьцуулан хийнэ.



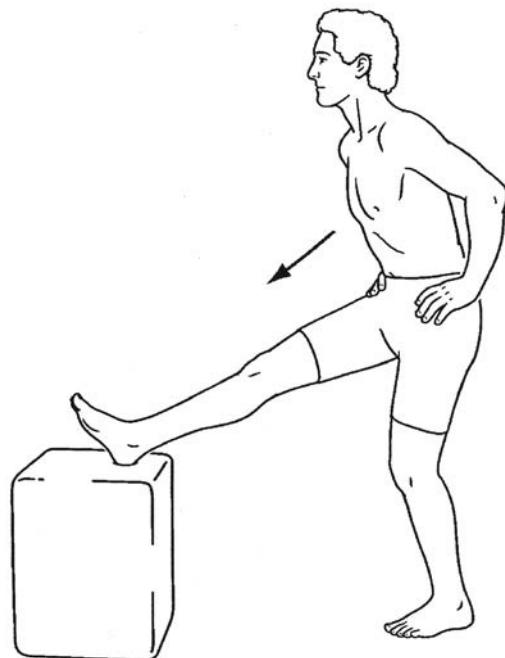
4-р түвшин

Тайлбар: Энэ нь тун хэцүү сунгалтын дасгал болохоор гуравдугаар түвшний дасгалыг хамгийн цөөндөө гурав хоног хийгээгүй бол гүйцэтгэх хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Өвчтэй хөлөө сандал, эсвэл өөр ямар нэг өндөрлөг дээр тавьна.

Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлөө тулан хөлөндөө гарaa хүргэлгүйгээр бүсэлхийгээрээ тонгойно. Нуруу цэх.

Зорилго: Хөлөө чинээнд нь тултал тэнийлгээд аарцгаа хөлөн дээгүүрээ давуулан тонгойно. Хоёр хөлийн уян хатан байдал адил болох эсвэл өвчтэй хөлний эхний уян байдал эргэн сэргэх хүртэл хийнэ.



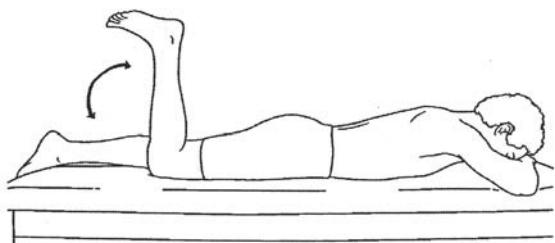
Хүчний дасгал

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Доош харж хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлөө 90 хэмийн өнцгөөр нугалаад дараа нь аажмаар буулгана.

Зорилго: Нугалах давталтын тоог аажмаар 30 хүргэх.

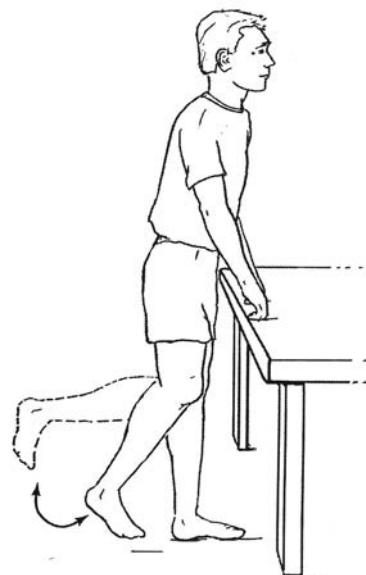


2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хана, эсвэл тавилга түшин зогсоно.

Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлөө арагш нь 90 хэмийн өнцөг үүсгэн татаж нугална. Хоёр өвдөг нийлсэн байрлалтай. Дараа нь аажмаар буулгана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл давтана.

Зорилго: Давталтын тоог аажмаар 30 хүргэнэ.



3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хана, эсвэл тавилга түшин зогсоно. Өвчтэй хөлөндөө бага зэрэг ачаа бэхэлнэ.

Гүйцэтгэл: Өвчтэй хөлөө арагш нь 90 хэмийн өнцөг үүсгэн татаж нугална. Хоёр өвдөг нийлсэн байрлалтай. Дараа нь аажмаар буулгана. Бучлинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл давтана.

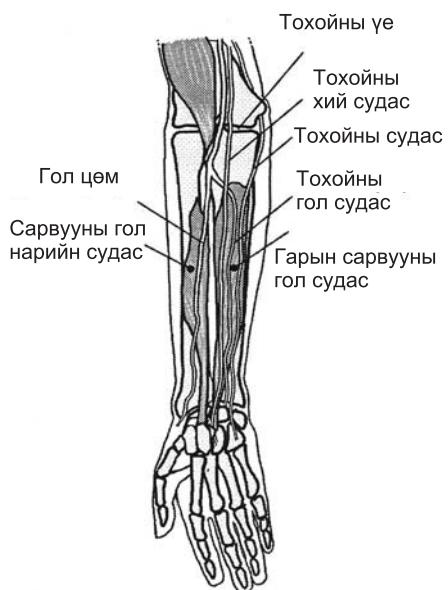
Зорилго: Давталтын тоог аажмаар нэмнэ. Эрүүл хөлтэйгээ харьцуул.

Шууны нугалагч булчинд зориулсан дасгалууд

Шууны гадаргын булчинд үүссэн цус харвалтын үед цус хуралт нь дарагдахад мэдрэгддэг, харагдаг болохоор оношлох, байрлалыг нь тодорхойлоход хялбар байдаг. Гэвч нугалагч булчингийн гүнд үүссэн цус харвалт нь анзаарагдахгүй, ялангуяа эхний шатандаа анзаарагдахгүй байж болно. Хурууг тэнийлгэх, эсвэл сарвууг нугалах үед шуугаар өвдөх нь цус харвалт үүссэнийг оношлох боломж олгодог.

Шууны нугалагч булчин нь сарвууны хуруу нугалагч гүний булчин, сарувны эрхий хуруу нугалагч урт булчин, гол артер, тохойны мэдрэл, тохойны болон шууны артерийг багтаадаг. Энэ битүү хэсэгт цус харвалт үүсвэл таагүй мэдрэмж төрдөг ч харагдахуйц хаван үүсдэггүй. Улмаар энэ хэсгийн дарагдалт нэмэгдэх үед өвдөт, мэнрэлтээс гадна таагүй тохиолдолд булчингийн үхжил хүртэл үүсч болзошгүй.

Эрхий хуруу нугалагч урт булчин нь тохойноос сарвуу болон хурууны үе рүү чиглэн байрладаг. Уян хатан байдлыг эхлээд эдгээр үе тус бүрт нь сэргээж, дараа нь бүгдэд нь хамт сэргээдэг. Зөвхөн үүний дараа нөхөн сэргээлтийг бүрэн дүүрэн боллоо гэж тооцно.



Уян хатны дасгал

1-р түвшин

Энэ түвшин нь гурван хэсгээс бүрдэнэ. Хэсэг тус бүр нь булчингийн тодорхой нэг хэсгийн уян хатан байдлыг сэргээр зорилготой.

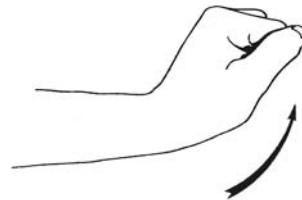
1-р хэсэг

Сарвуу, тохойгоо эвтэй байрлуулж байгаад гарaa атгаж суллана. Дараа дараагийн атгалт нь өмнөхөөсөө чанга байна.



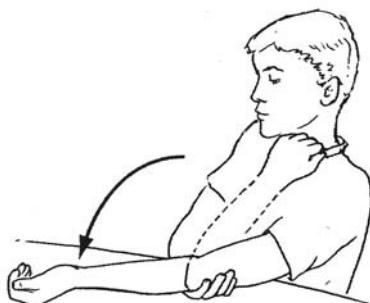
2-р хэсэг

Хуруунуудаа суллаад сарвуугаа гэдийлгэнэ. Гэдийлгэлт бүр нь өмнөхөөсөө хүчтэй байх ёстой. Гарт эвгүй мэдрэмж төрвөл дасгалыг зогсооно.



3-р хэсэг

Хуруу, сарвууг эвтэй байрлуулаад тохойгоо бүрэн тэнийлгэнэ. Хэд хэдэн удаа давтана. Эвгүй мэдрэмж төрвөл дасгалыг зогсоо.



Зорилго: Энэ дасгалыг хэсэг тус бүр дээр нь төрж байгаа мэдрэмжийг нөгөө гарынхтайгаа харьцуулах. Хөдөлгөөн нь гүйцэд, эвгүй мэдрэмж дагалдуулахгүй байх ёстой.

2-р түвшин

Энэ түвшин нь хоёр хэсгээс бүрдэнэ

1-р хэсэг

Үндсэн байрлал: Гараа ширээн дээр тавиад хуруугаа чинээнд нь тултал тэнийлгэнэ.

Гүйцэтгэл: Хуруу цэх хэвээр нь сарвуугаа арагш нь гэдийлгэнэ. Шуунд эвгүй мэдрэмж төрөх хүртэл нь гэдийлгэнэ. Тэр чигт нь хэдэн секунд тогтоон бариад буулгана.

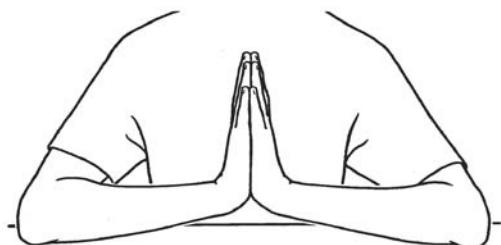
Зорилго: Хоёр булчингийн уян хатныг адил болгох.

2-р хэсэг

Үндсэн байрлал: Хоёр алгаа залбирч байгаа мэт нийлүүлнэ.

Гүйцэтгэл: Шуунд чангаралт үүсэх хүртэл нь хоёр тохойгоо дээш нь өргөнө. Хуруугаа нугалахгүй. Энэ байрлалаар хэдэн секунд бариад буулгана.

Зорилго: Хоёр гарын уян хатан байдлаас төрөх мэдрэмжийг адил болгох.



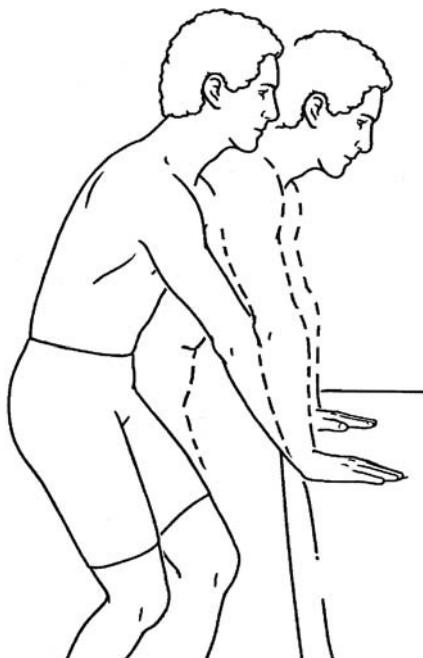
3-р түвшин

Энэ түвшний дасгал нь тун анхааралтай хийх ёстой гурван хөдөлгөөнөөс тогтоно.

Үндсэн байрлал: Гараа сарвуугаар нь гэдийлгэж алгаар нь ширээн дээр тавиад зогсоно. Хуруу шулуун.

Гүйцэтгэл: Гар дээрээ тулан тохойгоо тэнийлгэнэ. Өвчтэй гарын тохойг зөвхөн чангаралт үүсэх хүртэл нь тэнийлгэнэ. Энэ байрлалдаа хэдэн секунд бариад суллана.

Зорилго: Хоёр гарын булчингийн уян хатан байдлаас төрөх мэдрэмжийг адил болгох.



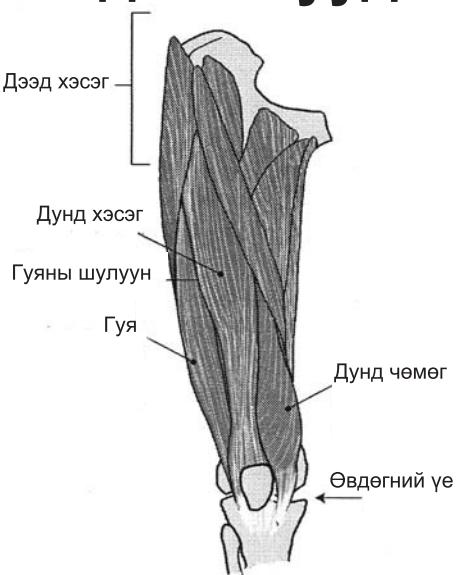
Гуяны дөрвөн толгойт булчингийн дасгалууд

Дөрвөн толгойт булчин нь гуяны урд хэсэгт байрладаг булчин юм. Энэ булчин нь гол төлөв гуяны урд хэсгээр шууд цохилт ирэхэд гэмтдэг. Гэмтсэн үед хөндүүр болж, хавагнадаг. Цус харвалтын улмаас үүссэн хуралт нь кальцжих нь цөөнгүй.

Дөрвөн булчингийн гурав нь зөвхөн өвдөгний үетэй холбогддог болохоор өвдгийг нугаларах үед бүрэн тэнийдэг.

Гуяны шулуун булчин нь түнхний үений урд хэсэгт хүрч байдаг. Түнхний үеийг шулуун үед хөлөө өвдгөөр нь бүрэн нугалах боломжгүй үед нөхөн сэргээлтийг гүйцсэн гэж үзэхгүй.

Тайлбар: Хөлөө 90 хэм хүртэл, эсвэл цус харвалтаас өмнөх өнцөг хүртэл хөнгөхөн нугалдаг болоогүй байхад дэмжлэггүйгээр явах гэсний хэрэггүй.

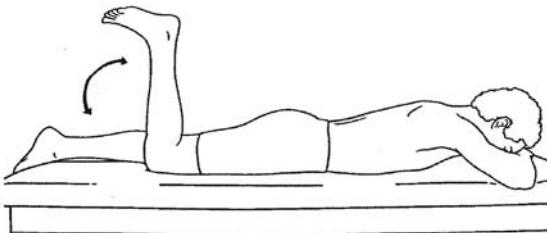


Уян хатны дасгал

1-р түвшин

Үндсэн байрлал: Доош харан хэвтэнэ. Шаардлагатай бол гуян дордоо зузаан биш дэр ивж болно.

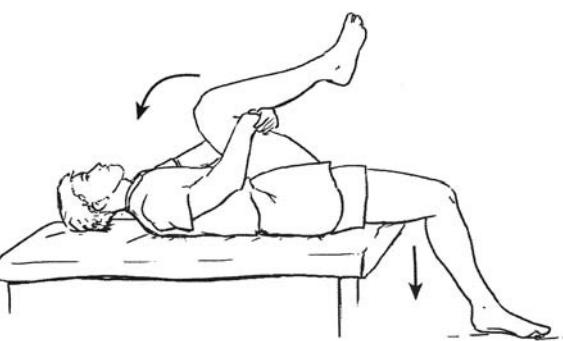
Гүйцэтгэл: Гуя гадаргуйн дагуу байрлуулаад өвчтэй хөлийнхөө өвдгийг нугална. Хэдэн удаан давтана. Дараа дараагийн давталтаар өмнөхөөсөө илүү өнцгөөр нугалахыг хичээнэ.



Зорилго: Өвчтэй хөлийн нугаларах өнцөг эрүүл хөлийнхтэй адил болох хүртэл дасгалыг хийнэ.

2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Өвчтэй хөлөө орны захад байрлуулан дээш харж хэвтэнэ. Өвчтэй хөл орноос унжсан, өвдгөөрөө нугаларсан байдалтай. Ингэхдээ газар бага зэрэг тулж байвал илүү зохистой.



Гүйцэтгэл: Гараараа дэмжиж байгаад эрүүл хөлийн өвдгийг цээж рүүгээ татах нугална. Өвчтэй хөлийн гуянд таталдсан мэдрэмж төрмөгц нугалж татахаа зогсооно. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон барьж суллана. Дасгалыг хэд хэдэн удаа давтаж бөгөөд гэмтсэн гуянд төрөх эвгүй мэдрэмж нэмэгдэж байвал хийхээ зогсооно.

Зорилго: Өвчтэй хөлийг шалнаас хөндийрүүлэлгүйгээр эрүүл хөлийн өвдгийн цээжинд татах боломжгүй болох хүртэл нь хичээллэнэ.

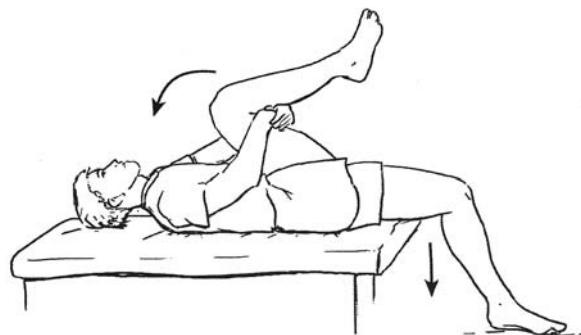
3-р түвшин

Хоёрдугаар түвшний дасгалыг итгэлтгэйгээр давж сурахаас нааш энэ дасгалыг хийх хэрэггүй.

Үндсэн байрлал: Өвчтэй хөлөө орны захад байрлуулан дээш харж хэвтэнэ. Өвчтэй хөл орноос унжсан, өвдгөөрөө нугаларсан байдалтай. Ингэхдээ газар бага зэрэг тулж байвал илүү зохиостой.

Гүйцэтгэл: Гараараа дэмжиж байгаад эрүүл хөлийн өвдгийг цээж рүүгээ татаж нугална. Өвчтэй хөлийн гуянд таталдсан мэдрэмж төрмөгц нугалж татахаа зогсоон. Өвчтэй хөлийн гуяг орноос хөндийрүүлэлтгүйгээр гуянд чангарталт мэдрэгдэх хүртэл нь өвдгөөр нь тэнийлгэнэ. Энэ байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад суллана.

Зорилго: Хоёр хөлийн уян хатан чанар адил болох, эсвэл өвчтэй хөлийн цус алдалтын өмнөх уян хатан чанар сэргэх хүртэл хичээллэнэ.



“Надад өвдөгний хиймэл үе хийх хагалгаа хийх ёстой байсан юм. Гэвч уйгагүй дасгал хийж, явган явснаар үений хөдөлгөөний хэмжээ болон булчингийн хүчийг нөхөн сэргээсэн төдийгүй өвдөлтийг нь багасгаж чадсан юм. Одоо би ямар нэг эвгүй мэдрэмж мэдрэлгүйгээр явж чаддаг болсон бөгөөд хагалгаа хийхгүй болсон.”

54 настай, хүнд хэлбэрий гемофилитэй
B, Канад.

Хүчний дасгал

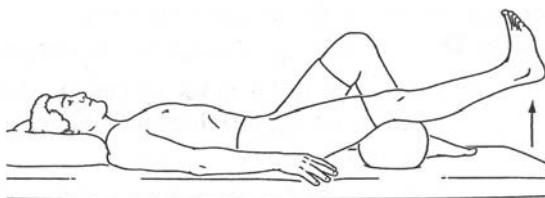
1-р түвшин

Эдгээр дасгалуудыг цус алдалтыг тогтоосон даруйд гүйцэтгэж болно.

Үндсэн байрлал: Тахиман доороо хуйлсан зөөлөвч хийн дээшээ харж хэвтэнэ.

Гүйцэтгэл: Гуяны урд хэсгийнхээ булчинг чангалаад өвдгөө тэнийлгээд хэдэн секунд тогтоон бариад суллана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл хийнэ.

Зорилго: Давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлнэ. Дасгалыг хийсний дараа булчин илүү зовиуртай болох ёсгүйг анхаараарай.



2-р түвшин

Үндсэн байрлал: Хөлөө өвдгөөрөө нугалан сандал дээр сууна.

Гүйцэтгэл: Хөлөө өвдгөөр нь тэнийлгэн чинээнд нь тултал өргөнө. Хэдэн секундын турш тогтоон бариад удаан буулгана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл гүйцэтгэнэ.

Зорилго: Давталтынхаа тоог аажмаар нэмэгдүүлнэ.

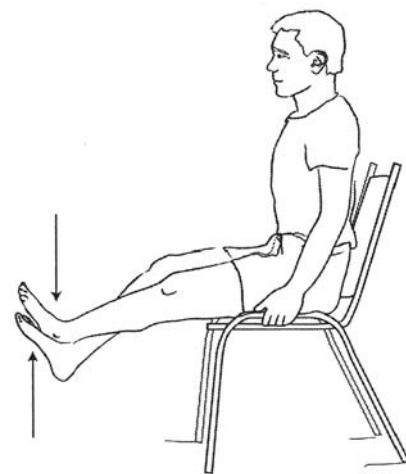


3-р түвшин

Үндсэн байрлал: Эрүүл хөлөө гэмтсэн хөлийнхөө шагай дээр зөрүүлэн тавиад сандал дээр сууна.

Гүйцэтгэл: Хоёр хөлийг хооронд нь чинээнд нь тултал шахна. Ингэж хэдэн секунд тогтоон бариад суллана. Өвдгөө янз бүрийн өнцгөөр нугалан дасгалыг давтана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл хийнэ.

Зорилго: Гэмтсэн хөл нь эрүүл хөлтэй адилаар шахалтыг тогтоон барьж дийлдэг болтол хийнэ.

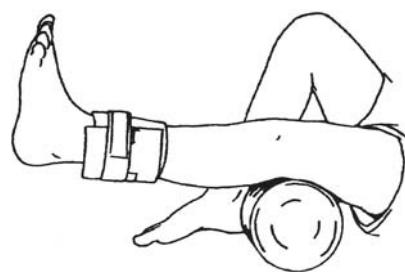


4-р ТҮВШИН

Үндсэн байрлал: Тахиман доороо хуйлсан зөөлөвч тавиад дээш харан хэвтэнэ. Ачааг шагайны дээхэн талд, шилбэнд бэхэлнэ.

Гүйцэтгэл: Хөлөө өвдгөөр нь тэнийлгэнэ. Тэнийсэн чигтээ хэдэн секунд тогтоон бариад аажмаар буулгана. Булчинд цуцалт мэдрэгдэх хүртэл нь хийнэ.

Зорилго: Давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлнэ. Эрүүл хөлтэй адил хүчтэй болохыг хичээ.

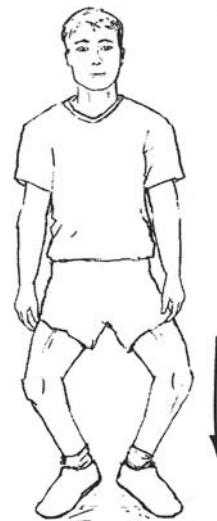


5-р ТҮВШИН

Үндсэн байрлал: Нуруугаараа хана налан, хөлөндөө мөрний хэмжээтэй зайд авч зогсоно.

Гүйцэтгэл: Биеийнхээ жинг хоёр хөлөн дээрээ жигд тааруулан аажмаар хагас сууна. Өвдөлт өгч байгаа бол өвдгөө нугалах хэрэггүй. Ингэж хагас суусан байрлалд хэдэн секунд тогтоон бариад үндсэнд байрлалд эргэн орно.

Зорилго: Энэ дасгал нь дараах гурван зорилготой, үүнд: хагас суусан байрлалтайгаар тогтоон барих хугацааг нэмэгдүүлэх, өвдөгний үений нугаларах өнцгийг нэмэгдүүлэх /өвдөлт өгөх хүртэл нь/, давталтын тоог нэмэгдүүлэх.

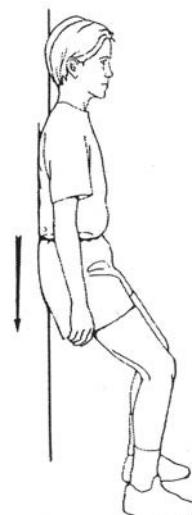


6-р ТҮВШИН

Үндсэн байрлал: Нуруугаараа хананд наан зогсоно, хөлний хооронд зайдтай.

Гүйцэтгэл: Нуруугаараа хана даган гулгуулж дошилно. Өвдөг цэх. Аажмаар дошилно. Анхны өвдөлт мэдрэгдэх хүртэл. Ингэж дошилсон байрлалдаа хэдэн секунд тогтоон бариад үндсэн байрлалдаа эргэн орно.

Зорилго: Энэ дасгал нь дараах гурван зорилготой, үүнд: хагас суусан байрлалтайгаар тогтоон барих хугацааг нэмэгдүүлэх, өвдөгний үений нугаларах өнцгийг нэмэгдүүлэх /өвдөлт өгөх хүртэл нь/, давталтын тоог нэмэгдүүлэх.



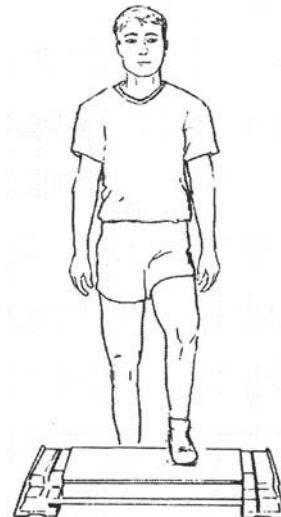
7-р ТҮВШИН

Тайлбар: Энэ дасгалыг гүйцэтгэх үед өвдөлт мэдрэгдэвэл өмнөх хүчний дасгалуудаа ахин хийх хэрэгтэй.

Үндсэн байрлал: Шат руу харан зогсоно.

Гүйцэтгэл: Шатаар дээр гэмтсэн хөлөө тавина. Өвдөг цэх. Шатаар өгсөж байгаатай адилаар биеийнхээ жинг гэмтсэн хөлөн дээрээ шилжүүлнэ. Хөлөө цуцтал нь гүйцэтгэнэ.

Зорилго: Өвдөлт өгөөгүй тохиолдолд намхан сандал дээр гарч чаддаг болох, ажил, гэр, сургуульд явахдаа шатаар өгсөж чаддаг болтлоо дасгалыг гүйцэтгэнэ.

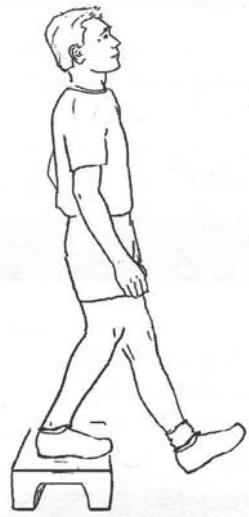


8-р ТҮВШИН

Үндсэн байрлал: Шатаар доош буухад бэлдсэн байрлалтай.

Гүйцэтгэл: Гэмтсэн хөлөө нугалан эрүүл хөлнөөсөө эхлэн алхаж доош бууна. Ингэхдээ эрүүл хөлийг шаланд хүртэл нь гэмтсэн хөлөө өвдгөөр нь нугалаад ахин үндсэн байдалдаа эргэн орно. Хөлөө цуцтал дасгалыг хийнэ.

Зорилго: Өвдөлт өгөхгүй байгаа бол бариулаас нь барилгүй, доготолгүйгээр шатаар бууж чаддаг болтлоо дасгалыг хийнэ. Дасгал хийхэд өвдөлт өгч байгаа бол хүчээ хангалттай нэмэгдүүлэхийн тулд 6, 7 дасгалуудыг хийнэ. Өвдөгнийх нь үед удаа дараалан цус алдсан хүмүүс энэ дасгалыг хийж огт чадахгүй ч байж болно.



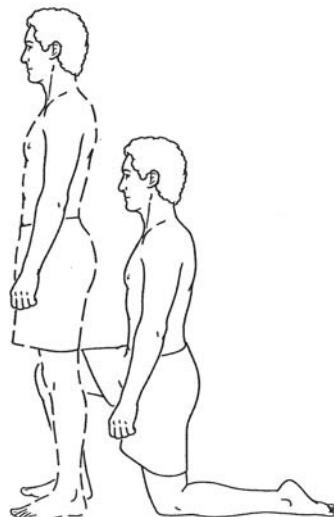
9-р ТҮВШИН

Тайлбар: Энэ дасгалыг гүйцэтгэх үед өвдөлт өгвөл өмнөх дасгалууддаа эргэн орох хэрэгтэй.

Үндсэн байрлал: Эрүүл хөлийнхээ өвдгийг газар буулган хагас сууна. Гэмтсэн хөл өвдгөөрөө нугаларсан, тавхайг бүхэлд нь шаланд хүргэсэн байрлалтай.

Гүйцэтгэл: Өвдсөн хөлийнхээ тусламжтайгаар босно. Гараараа тулахгүй. Хэд хэдэн удаа давтах бөгөөд өвдөлт мэдэрвэл дасгалыг хийхээ зогсоно.

Зорилго: Өвдөлт байхгүй бол гэмтсэн хөлөөрөө хөнгөхөн босдог болтлоо дасгалыг хийнэ.

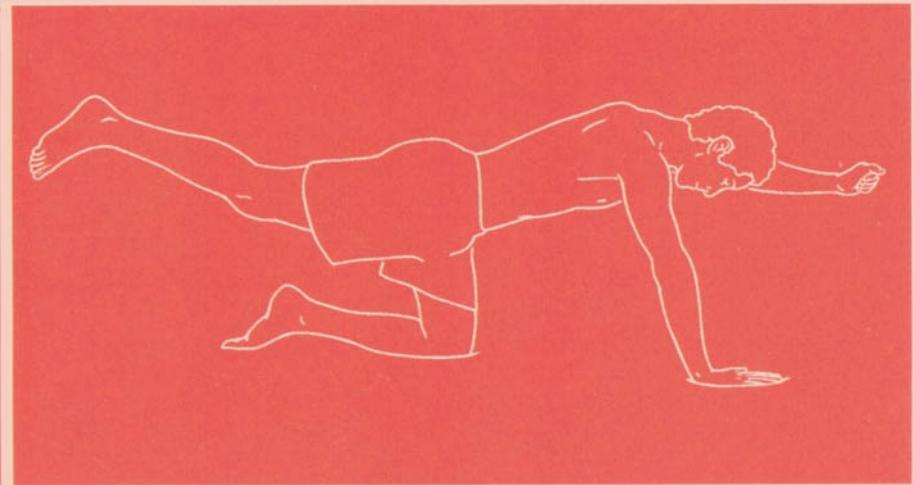


Төгсгөл

Энэхүү цогц дасгалыг хийснээр хемофилийн үед тохиолддог дийлэнх галбирын архаг өөрчлөлтөөс зайлсхийх боломжтой юм. Үенүүдээ хөдөлгөөнтэй, булчингаа хүчтэй, уян хатан болгосноор хемофилтэй ямар ч хүн өдөт тутам ажил, сургууль, орон гэртээ түүртэхгүй байх боломжтой юм.

Эрхэлсэн: Даваанямын Батбаатар

Эх бэлтгэлийг: Ц.Эрдэнэбулган



www.hemophilia.org.mn