



aktiv

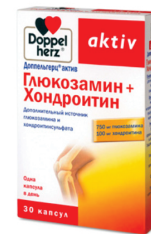
Остеохондроз



Энэ өвчин- дэлхийн хүн амын эрүүл мэндийн
тулгамдсан асуудал болоод байна



Остеохондроз

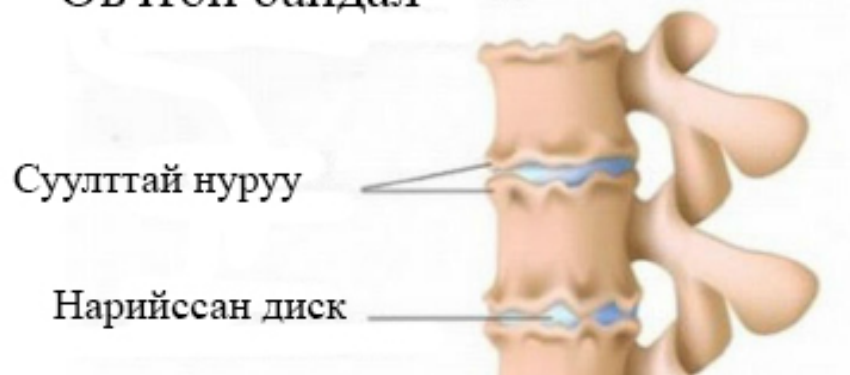


Остеохондроз –нурууны ясны нугаламын хоорондын зай багасч мөгөөрсөнд эмгэг өөрчлөлт үүсэхийг хэлнэ

Эрүүл байдал

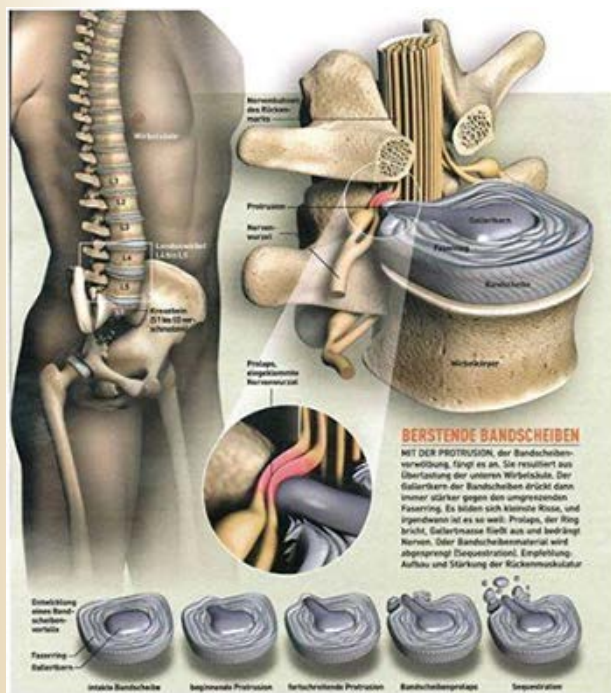


Өвчтөй байдал



Патогенез

- Нурууны мөгөөрс цусан хангамж байхгүй тул тойрч буй холбоос эдээс нэвчих хэлбэрээр тэжээл нь явагддаг.
- Мөгөөрсний бүтцийн 50 %ийг-ус, глюкозамин , хондроитин сульфат эзэлдэг.





aktiv

Остеохондроз



Остеохондроз өвчний шалтгаан

1. Удамшил
2. Насжилт
2. Хөдөлгөөний дутагдал
3. Бодисын солилцоо
4. Гэмтэл бэртэл
5. Таргалалт
6. Хүнд зүйл өргөх
7. Буруу хазгай суух
8. Сэтгэл санааны хямрал

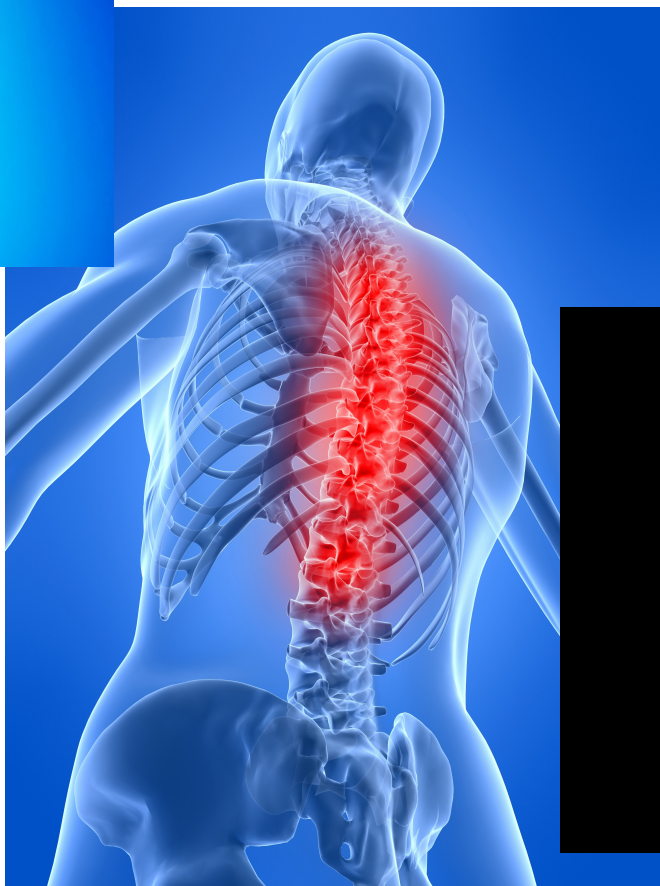


aktiv

Остеохондроз



Төрөл





aktiv

Остеохондроз



Остеохондрозын өвчний эмнэл зүйн шинж тэмдэг

- 1.Хүзүү:хүзүү ,мөр, гар дагаж өвдөх, хүзүүний булчин зангирах,бадаарах, толгой өвдөх,артери йн судас дарагдсан тохиолдолд толгой эргэх,чих шуугих,нүд эрээлжлэх
- 2.Чээж:нуруу дагуу өвдөх, нурууны булчин зангирах, зүрх болон чээжээр хатгах
- 3.Хэвлий :ууц нуруугаар өвдөх,хөл бадаарах

Эмчилгээ

1. Дасгал хөдөлгөөн

Таны сээр нуруу хэдэн настай вэ?

step 1 Урагш гудайх

Амьсгалаа гаргахдаа удаанаар гаргах ба Толгой-Мөр-Цээж гэсэн дараалалаар гудайна. Үүний дараа эсрэгээр нь хийн анхны байршилд шилжинэ.



step 2 Хойш гэдийх

Хоёр гараараа өгзөгнөөс тулан, хойш гэдийнэ. Биенд хэт их ачаалал өгөхөөс зайлсхийгээрэй.



step 3 Баруун/Зүүн тийш хазайх

Нэг гараа дээш өргөн эсрэг талруугаа сунган хазайна. Энэ үед сээр нуруугаа эгц байлгах шаардлагатай.



step 4 Байга зэрэг хойш эргэх

Хойшоо бага зэрэг эргэн харна. Амьсгалаа аясуурхан авч өөртөө тохирсон хэмжээгээр хийнэ.



step 5 Биеэ хүмин доош суух

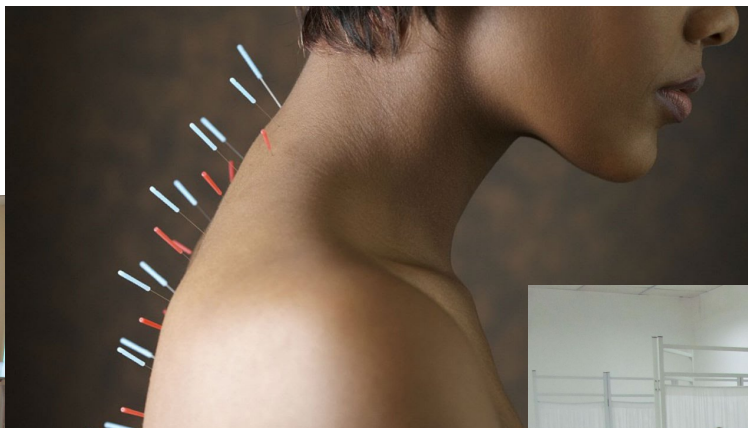
Хөлийн ул газар наалдсан хэвээр байх ба гараа урагш сунгаад бөксөөрөө доош газарт сууна. Ингэж суухдаа хоёр хөл болон өвдөг нэг шүлгын дагуу байрлуулах хэрэгтэй. Доош сууж бага зэрэг амраад ахин босно.



Эмчилгээ

2.Физик эмчилгээ:

- бариа засал \нугас дарагдсан тохиолдолд хориглоно\
- зүү эмчилгээ
- массаж.татлага





aktiv

Остеохондроз



Эмчилгээ

3.Глюкозамин хондроитин агуулсан бэлдмэл

