

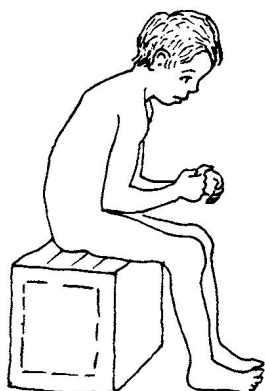
Ювенилдик артрит Балдардагы өнөкөт артрит

АНЫ КАНТИП АНЫКТАСА БОЛОТ?

- Артрит (муун ооруу) көбүнчө 5–10 жаш аралыгында башталат, бирок аны менен мындан да жаш балдар же еспүрүмдөр деле оорушу мүмкүн.
- Демейде, баланын абалы бир нече жылда улам күчөп начарлайт.
- Мезгил-мезгили менен муун ооруу жана илдеттин башка белгилери бирде басаңдап, бирде кайра күчөп турат.
- Артрит балдардын ар биринде ар түрдүүчө байкалат. Ал жеңил же оор формасында байкалышы мүмкүн.

Белгилери

- **Муун ооруу.** Көбүнчө тизе, таман сөөк - жото жилик муундарында, кырк муундарда башталат. Андан кийин моюндагы, колу-буттун манжаларындагы муундар, чыканактар жана ийиндер ооруй баштайт. Кийин жамбаш сөөк - кашка жилик муундары жана омуртка тутумундагы ашташтар ооруй башташы мүмкүн.
- Муун ооруу жана **муунагуу эртең менен** өзгөчө катуу болот.

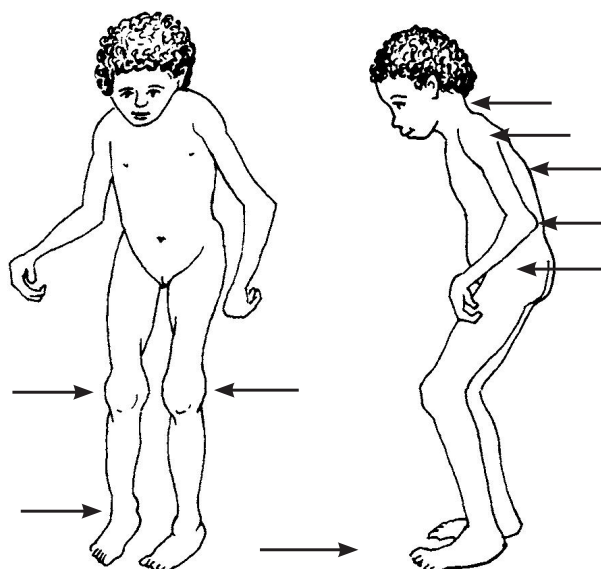


- Оор артрити бар бала көп учурда колу-буттарын бүгүп алганда эң аз ооруткан абалды таап отурууга аракет кылат. Чоюу көнүгүүлөрү такай аткарылбаса жана дене туура абалына келтирилип кармалбаса, баланын басуусуна же атүгүл буттарына туруусуна жол бербөөчү контрактуралар калыптанышы мүмкүн.

КАЙСЫ МУУНДАР ЖАБЫРКАЙТ

Адегенде бул муундар жабыркайт.

Кийин бул муундар жабыркайт.



- Мезгил-мезгили менен **ысытма жана денеде бүдүр-бүдүр темгилдер** пайда болуп турат. (Айрым балдарда так ушул белгилер биринчи байкалат.)
- Тизелер шишип, ичти көздөй бурулуп калышы мүмкүн.
- Тизе, жамбаш сөөк - кашка жилик жана башка муундарды алардын оорусунан улам жазуу оор болушу мүмкүн. **Тарамыштар** тартылып калышы, **контрактуралар** пайда болушу, **сөөктөр ашташтарынан чыгып кетиши** ыктымал.



- Кырк муундар жана таман сөөк - жото жилик муундары муунагып, бүгүлүү абалдарында катыгансып калышы мүмкүн.



- Моюндун жана астынky жаактын муундарында оор артрити бар баланын ээги кичинекей жана кыска болушу мүмкүн.



- Кол манжалары абдан ичкерип жана деформацияланып, же, тескерисинче, жооноуп (бирок учтары ичке болуп) кетиши мүмкүн.

- Колу-буттардын манжаларында контрактуралар калыптанышы мүмкүн жана кийин сөөктөрү бир бирине жабышып биригип калышы ыктымал.

ЮВЕНИЛДИК АРТРИТ боюнча кошумча маалымат

Ювенилдик артриттин 3 түрү бар:

1. Системдик – ысытма менен коштолуучу:

Күн ичинде баланын денесинин температурасы бир нече жолу жогорку көрсөткүчтөргө чейин көтөрүлөт, денесинде бүдүр-бүдүр темпигилдер пайда болот, ооруксунуп, арып чарчап турганы даана байкалат. Бала абдан оорулуу өңдөнөт. Ушунун баарын эсепке алганда, муундарынын оорушу анчалык олуттуу болуп сезилбейт, мындан тышкары, муун ооруу башка белгилеринен бир нече күн же ай өткөндөн кийин пайда болот. Балада оор формадагы анемия өрчүшү мүмкүн (терисинин өңү-түсү кубарып кетет).

2. Полиартикулярдык – көп муунду жабыркатуучу:

Баланын бештен ашык мууну сезгенип, катуу ооруйт. Муундары ооруганынан улам бала аз кыймылдайт. Көп учурда олуттуу контрактуралар калыптанат. Баланын денеси начар өсөт, анын жыныстык жактан жетилүүсү жайлайт.

3. Олигоартикулярдык – муундардын азыраак санын жабыркатуучу:

Бештен кем муун жабыркайт. Бир нече айдан же жылдан кийин жабыркаган муундардын саны көбөйөт. Омуртка тутумунун аштактары жабыркаса, артриттин мындай оор формасы бала чоңойгондо да сакталуусунун ыктымалдыгы көбүрөөк. Илдет көздөргө таасирин тийгизиши (ирит оорусу өрчүп, бала сокур болуп калышы) мүмкүн.



Ирит

Ювенилдик артриттин себеби эмнеде?

Анын пайда болуусунун так себеби белгисиз, бирок “иммундук системге” (дененин түрдүү оорулардан коргонуу механизминде) кандайдыр бир байланышы бардай өңдөнөт. Дененин иммундук системи оору козгоочу микробдорго гана эмес, дененин өзүнө да кол сала баштайт. Бул илдет **тукум куубайт**, аба-ырайынын, баланын тамактануусунун же жашоосунун өзгөчөлүктөрүнөн көз каранды эмес. Баланын ата-энесине илдеттин байланышы жок. Ал бир баладан башка балага өтпөйт, баланын акыл-эсине таасир тийгизбейт.

Баланын абалы начарлайбы, же жакшырып кетеби? Анын келечеги кандай болот?

Илдеттин өрчүү варианттары ар түрдүү болушу мүмкүн. Демейде муундар бирде абдан катуу ооруйт, бирде ооруу басаңдап калат. Көп учурда мындай ооруу жана ага байланыштуу **муунагуу** адегенде бир нече жыл бою күчөйт, андан кийин бара-бара басаңдай баштайт. Артрит менен ооруп калган ар 3 баланын экөөндө 10 жылдан кийин илдеттин белгилери толук жоголот, бирок бузулууга дуушар болуп калган муундарынан улам баланын ден соолук мүмкүнчүлүктөрү ошол чектелген боюнча биротоло калышы мүмкүн. Кээ бир балдарда артрит алар бойго жеткенден кийин деле уланат, бирок демейде жеңилерээк формасында болот.

Ювенилдик артрит менен ооруган балдардын көпчүлүгү бойго жеткенден кийин басканга, иштегенге жана толук баалуу, бактылуу өмүр сүрүүгө жарактуу эле болушат.

Илдет балага жана анын үй-бүлөсүнө кандай таасир тийгизет?

Оор формадагы артрити бар бала көп кыйналат. Муундары катуу ооруганынан түнкүсүн уктабаган бала оңой кыжырланма, көңүлү чөгүнкү жана кызыксыз болушу ыктымал. Бирок муун ооруусу басаңдаганда, бала демейдегидей ачык чырайлуу жана активдүү болушу мүмкүн.

Илдетке карата жасалган аракеттерге жана көрүлгөн чараларга карабастан көп учурда артрит жылдап оорлой берет. Натыйжада, баланын жана анын ата-энесинин айыгууга үмүтү үзүлүп, алар эч нерсе кылгысы келбей калышы мүмкүн.

Мындан тышкары, баласынын муундарынын оорунун себеби жетишерлик айкын болбогондуктан баласы канчалык кыйналып жаткандыгын ата-эне билбеши ыктымал. (Ювенилдик артритте, негизи, муундар чоң кишилердикиндей анчалык кызарбайт.) Ушул себептен кээде үй-бүлөсү “бала жөн эле кежирленип жатат” же аны “ыйлаак бала” деп эсептейт. Бала өзүн аны таштап кетишкендей же күнөөлүү сезиши мүмкүн. Үй-бүлөнүн жалпы маанайы начарлайт.

Мындай үй-бүлө кошуналарынын, жергиликтүү медициналык-санитардык кызматчылардын жана, эгер мүмкүн болсо, реабилитологдун жардамына жана колдоосуна муктаж. Көңүгүүлөрдү, **терапияны** такай аткаруу жана зарыл дарыларды кабыл алып туруу (көп учурда бул бир топ жыл созулушу керек) жолу аркылуу **баланын абалы оңолуп кетүүсү мүмкүн** экенин бардыгы түшүнүүгө тийиш. Эгер калыбына келтирүү терапиясы башка балдардын жана үй-бүлөсүнүн катышуусу менен ойноо түрүндө жүргүзүлсө, бул баланын денесин да бекемдейт, анын ындынын да көтөрөт.

КОШУМЧА КӨЙГӨЙЛӨР

Кыймылдоо жана көнүгүүлөр жетишсиз болгондо, муундарда көп учурда контрактуралар пайда болот. Белгилүү бир убакыттан кийин сөөктөр бир бирине жабышып өсүп калышы же ашташтарынан чыгып кетиши мүмкүн. Мындан тышкары, колдорду жана буттарды **жазуучу булчуңдар** абдан алсыз болуп кетет. Бирок көнүгүүлөрдү аткаруу жолу менен дененин бөлүктөрүн жетиштүү көлөмдө кыймылдатып жана денени туура абалына келтирип кармап туруу аркылуу мындай көйгөйлөрдүн пайда болуусуна жол бербөөгө же алардын катаалдыгын азайтууга болот.

Ювенилдик артритти дарылоо

Балага төмөнкүлөр керек:

1. муун оорууну басуучу жана муундардын бузулушуна жол бербөөчү **дарылар**;
2. денени жана колу-буттарды **туура абалына келтирип эс алуу**;
3. контрактураларга жана деформацияларга жол бербөөчү **физикалык көнүгүүлөр** жана **кыймылдоо**, булчуңдардагы тонусту сактоо;
4. баланын турмушу түрдүү нерселерге бай жана кызыктуу болушу үчүн **интеллектуалдык, физикалык жана социалдык активдүүлүк**;
5. эгер керек болсо, контрактураларды оңдоо жана балага кыймылдоо мүмкүнчүлүгүн берүү үчүн **көмөкчү каражаттар** жана **ортопедиялык аппараттар** же **гипстеп таңуу**.

ДАРЫ-ДАРМЕКТЕР

Аспирин жана ибупрофен, негизи, эң коопсуз жана эң эффективдүү дарылар. Булар муун оорууну басуудан тышкары, муундардын шишүүсүн жана бузулуусун да азайтат. Сактык чаралары жана дозалары тууралуу 134-беттеги маалыматты караңыз.



ЭСКЕРТҮҮ! Индометацинди (Индоцинди), фенилбутазонду жана бул топко кирген башка дарыларды балдарга берүүгө болбойт. Булар ашказандын жараланышына алып келет. Мындан тышкары, эффективдүүлүгү боюнча булар аспириден жана ибупрофенден деле ашпайт. Эгер доктур ушул дарылардын бирин балаңызга дайындаса, башка доктурлар менен кеңешиңиз.

Аспирин жана ибупрофен такыр жардам бербегенде, сульфасалазин, алтын препараттарын, гидроксихлорохин, метотрексат жана лефлуномид сыяктуу башка дарыларды дайындаса болот. Бул дарыларды колдонууга артритти дарылоо тармагында тажрыйбасы бар адистерге гана уруксат берилет.

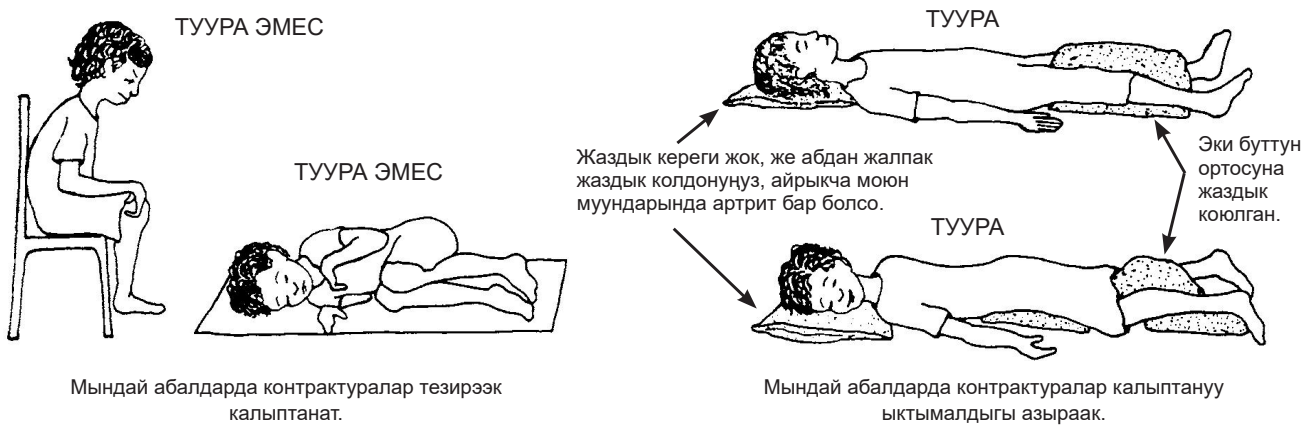


стероиддерди колдонуудан улам бет томпоюп калуу, моюндун, ийиндердин арткы жагын май басуу

Кортикостероиддердин сезгенүүгө каршы таасири күчтүү, бирок аларды колдонуу кооптуу болушу мүмкүн. Стероиддер дененин **инфекцияларга** каршы күрөшүү жөндөмүн начарлатат, дененин өсүүсүн токтотот, сөөктөрдү морт кылып, натыйжада алар оңой эле сына турган абалына келет. Эгер бала стероиддерди чоң дозаларда кабыл алса, анын беттери шишигенсип томпоюп кетет, мойнунун жана ийиндеринин арт жагын май басат. Негизи, стероиддерди баланын өмүрүнө же көздөрүнүн көрүү жөндөмдүүлүгүнө коркунуч туулганда гана колдонуу зарыл. Стероиддер негизин түзгөн көз тамчычыларын, баланын көздөрү сокур болуп калбашы үчүн, ирит оорусунун баштапкы белгилери пайда болору менен колдонуп баштоо керек.

ЭС АЛУУ ЖАНА ДЕНЕНИ ТУУРА АБАЛДА КАРМОО

Артрит менен ооруган балдар убактысынын көп бөлүгүн жаткан абалында өткөрүүгө аргасыз. Алар тез эле чарчап калгандыктан, улам жатып эс алып турууга муктаж болушат. **Колдору, кырк муундары, жамбаш сөөк - кашка жилик муундары жана буттары мүмкүн болушунча жазылып кармалгандай абалга денесин келтирүүсүнө балага жардам бериңиз.**



Аркасына же курсагына жатканда, муундары көбүрөөк оорушуна карабастан, баланы ошентип (капталына **эмес**) жаткыруу жакшыраак.

Эгер муундары өзгөчө катуу ооруса, буттарын бирде сунуп, бирде бир аз бүгүп алып жатсын.

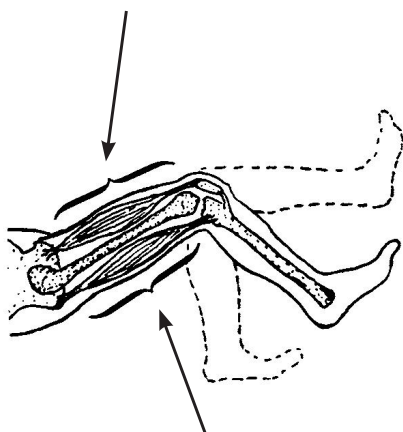
Бала колу-буттарын мүмкүн болушунча түз коюп уктоосу зарыл. Жаздыктар муундарды мындан да түзүрөөк кармоо үчүн гана пайдаланылышы керек. Буттары салмагынын таасири астында жай ылдамдык менен өздөрү түздөлгөндөй болсун.

КӨНҮГҮҮЛӨР ЖАНА КЫЙМЫЛДОО

Биздин максат – контрактуларал калыптануусуна жана сөөктөр ашташтарынан чыгып кетүүсүнө жол бербөө, мындан тышкары, муундардын толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн мүмкүн болушунча сактоо. Ал үчүн **муундарды жазуучу булчуңдарды бекемдөөгө жардам берүүчү көнүгүүлөрдү аткарып туруу керек.**

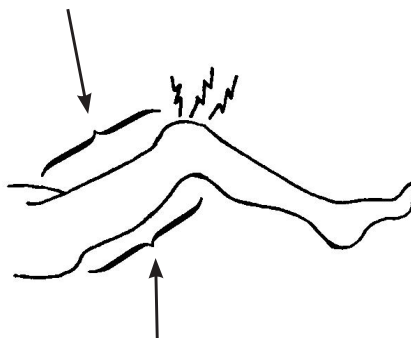
МУУН ООРУУ КОНТРАКТУРАЛАРДЫН КАЛЫПТАНУУСУНА КАНТИП АЛЫП КЕЛЕТ

Бул булчуңдар тартылып кыскарганга, тизе түздөлөт.



Ал эми бул булчуңдар тизени бүгөт.

Артрит менен ооруган бала тизесин жазып түздөгөндө, тизеси ооругандыктан, ал бул булчуңдарын колдонбоого аракет кылат. Натыйжада алар абдан алсыз болуп кетет.



Бирок бул булчуңдар тартылып кыскарган абалында калып, тизени бүгүлгөн абалында кармап, муундун оорушуна жол бербейт. Натыйжада бул булчуңдар күчтүүрөөк болуп кетет.

Алдынкы булчуңдар арткы булчуңдардан алсызыраак болуп кеткендиктен, булчуңдардын мындай тең салмаксыздыгы тизенин ого бетер бүгүлүүсүнө алып келет (атүгүл уйку учурунда дагы).



ЭСКЕРТМЕ. Булчуңдардын күчүнүн мындай бирдей эместиги **булчуңдардын тең салмаксыздыгы** деп аталат.

Артрит оорусунда контрактулар булчуңдардын тең салмаксыздыгынан улам калыптангандыктан, бардык көнүгүүлөрдү жана кыймыл аракеттерди муундарды бүгүүчү эмес, муундарды жазуучу булчуңдарды көбүрөөк бекемдеп күчтөндүргөн түрүндө аткарууну балага үйрөтүү маанилүү. Мисалы:

Бул булчуңду иштетүүчү көнүгүүлөрдү аткарыңыз.



МУУНДУ ЖАЗУУЧУ БУЛЧУҢДАРДЫ БЕКЕМДЕҢИЗ.

Бул булчуңду иштетүүчү көнүгүүлөрдү аткарбаңыз.



МУУНДУ БҮГҮҮЧҮ БУЛЧУҢДАРДЫ БЕКЕМДЕБЕҢИЗ.

Бардык көнүгүүлөрдү жана иш-чараларды аткарууда дал ушул эрежени сактаңыз. Мындан тышкары, **көнүгүүлөрдү пайдалуу жана кызыктуу кылуунун жолдорун издеңиз.**

Мисалы, артрита бар болгондуктан, Алисия өз алдынча баса албайт жана колу-буттарын толук жаза албайт. Бир жерден экинчи жерге которулуу жана айрым көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн, ал төмөндөгү сүрөттөгүдөй дөңгөлөктөрү бар отургучту пайдаланат. Бирок Алисия этият болуп, контрактулар пайда болбогондой кыймылдоого тийиш.



Мындай ыкма контрактуларды күчөтүп жиберши мүмкүн.

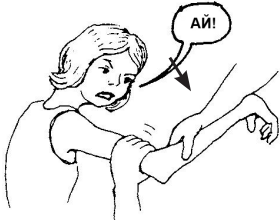


Мындай ыкма контрактулардын алдын алууга жардам берет.

Тийиштүү булчуңдарын бекемдөөгө балага кантип жардам берсе болот

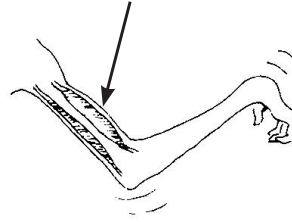
Көнүгүүлөрдүн бир көйгөйү бар: сиз же балаңыз муунду жазууга аракет кылганда, анын оорушу же анын оорусунан чочулоо муунду бүгүүчү булчуңдардын чыңалуусуна алып келет. Мисалы:

Эгер баланын колун төмөнкү сүрөттө көрсөтүлгөндөй тартсаңыз, чыканакты бүгүүчү булчуңдары чыңалып, мындай кыймылга каршылык кылат. Натыйжада ушул булчуңдары ого бетер күчтүү болуп кетет.



Ошол эле учурда, чыканакты жазып түздөөчү булчуңдары иштетилбей, ого бетер алсыз болуп кетет.

Эгер бала колун өзү жазып түздөөгө аракет кылса деле, пайда болгон ооруудан күчтүүрөөк келген, колду бүгүүчү булчуңдар чыңала берет.



Натыйжада мындай көнүгүүлөр колду түздөөчү алсыз булчуңдарды эмес, аны бүгүүчү булчуңдарды гана күчтөнтүп бекемдеши мүмкүн. Бул "мындай көнүгүүлөр контрактураларды күчөтүшү мүмкүн" дегеди билдирет!

КЫЙМЫЛСЫЗ КӨНҮГҮҮЛӨР

Булчуңдарды бекемдөөчү көнүгүүлөрдүн контрактуралардын калыптануусуна жардам берүүчү түрлөрүн эмес, аларды оңдоого жардам берүүчү түрлөрүн жасап турууну балага үйрөтүү маанилүү. Бала үчүн **кыймылсыз көнүгүүлөрдү** аткаруу кыйла оңоруак болот жана булардан муундар эң аз ооруйт.

Адегенде, кайсы булчуңдары денесин жана колу-буттарын кайсы багыттарда кыймылдарын балага көрсөтүп түшүндүрүңүз.

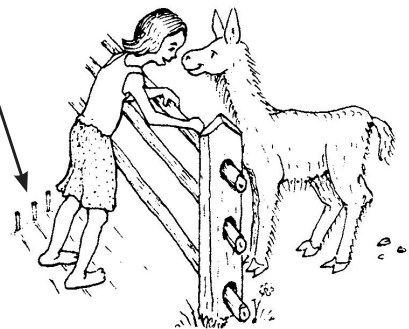


Бала **колун ордунан жылдырбай**, бирок ошол эле учурда бул булчуңдарын бирде бошоңдотуп, бирде чыңалтып көнүктүрсүн.

Андан кийин, булчуңдарын кыймылдатуусуз эле бекемдөөгө жардам берүүчү көңүлдүү көнүгүүлөрдү табууга ага жардам бериңиз. Мисалы, ал көнүгүүсүн, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, тосмого жөлөнүп алып жасаса болот.

Бала тосмодон күндөн күнгө улам бир аз алысыраак туруу жолу менен колдоруна көбүрөөк күч келтирүү аркылуу аларды көнүктүрүп бекемдей алат.

"Лама менен тиктешүү" көнүгүүсү да баланын тизелерин жазуучу булчуңдарын бекемдөөгө жана кылталарын, кырк муундарын, жамбаш сөөк - кашка жилик муундарын, аркасын, мойнун чоюуга жардам берерине көңүл буруңуз.



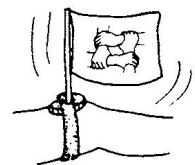
Эскертме. Биз бул көнүгүүлөрдү контрактуралары калыптанып калган кыздын мисалында көрсөттүк. Бирок контрактуралар пайда боло электе эле көнүгүүлөрдү жасап баштаган оң.

Контрактуралардын калыптануусуна жол бербөө же аларды оңдоо максатында, күчтөнүүгө муктаж болгон бардык алсыз булчуңдар үчүн өз көнүгүүлөрүн тапсаңыз болот.

Мисалы, тизелерин жазуучу булчуңдарын бекемдөө үчүн, бала буттарын мүмкүн болушунча түздөп, чалкасынан жатышы керек. Санынын үстүнкү жагындагы булчуңдарын түйүп (ошол эле учурда, анын астынкы жагындагы булчуңдарын **бош кармап**), 25ке чейин санын. Андан кийин, булчуңдарын бошоңдотуп, бул көнүгүүнү 10 жолу кайталайсыз. Бала бул көнүгүүнү күнүгө 3 же 4 маал аткарып турууга тийиш. Буга чейин айтылып өткөндөй, көнүгүүнү кызыктуу кылууга аракеттениңиз.



Бул булчуңу түйүлгөндө, тизе томугу тартылып, коңгуроо шыңгырайт.



Тизе томугу кыймылданганда шыңгырап туруусу үчүн коңгуроону же желпилдеп туруусу үчүн желекти кур менен бутуна бекитип койсоңуз болот.

ТИЗЕСИНДЕ АРТРИТИ бар бала үчүн көнүгүүлөрүн бара-бара татаалдаштыруу

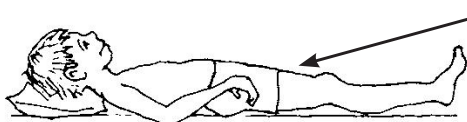
(Артрит көп учурда тизе муунунан башталып, андан соң башка муундарга өтөт.)

НЕГИЗГИСИ:

1. Тизелерди жазуучу булчуңдарды бекемдеңиз (аларды бүгүүчү булчуңдарды бекемдебеңиз).
2. Көнүгүүлөрдү жасоо учурунда тизени кыймылдатпаңыз.
3. Көнүгүүлөрдү дененин бир абалында гана эмес, башка абалдарында да аткарыңыз. Баланын булчуңдарынын күчү улам көбөйгөн сайын, көнүгүүлөрдү кошумча жүк менен аткарыңыз.

Биринчи көнүгүү: бутту түз кармап жана жерден көтөрбөй

Адегенде бала көнүгүүнү чалкасынан жаткан абалында, бутун кыймылдатпай аткарсын.



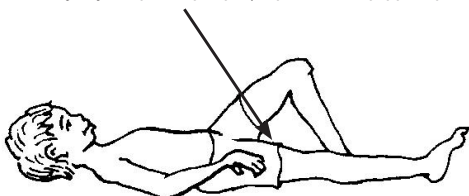
Бутун кыймылдатпай, бул булчуңун түйүп, 25ке чейин санасын. Андан соң булчуңун бошондотсун. Көнүгүүнү 10 жолу кайталасын. Көнүгүүнү күнүгө 3–4 маал жасасын.



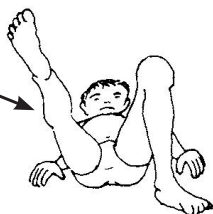
Бир нече күндөн кийин бала бул көнүгүүнү отурган абалында аткарып баштасын.

Экинчи көнүгүү: бутту түз кармап көтөрүү

1. Бул бутун түздөп, санынын үстүнкү жагындагы булчуңдарын түйсүн (биринчи көнүгүүдөгүдөй).



Бутун көтөргөндө, тизеси өйдөнү же бир аз сыртты көздөй багытталуусун камсыз кылгыла.



2. Андан соң, тизесин бүгүлтпөй, бутун көтөрүп, аны ушул абалында 5 же 10го чейин санап бүткөнчө кармасын.
3. Бутун жай түшүрсүн.
4. Эс алсын.



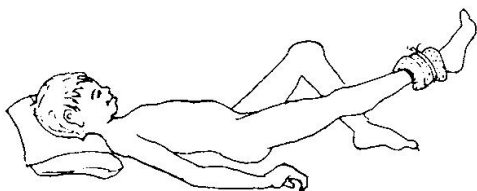
Тизеси такыр бүгүлбөшү керек. (Эгер бутун көтөргөндө, тизеси бир аз болсо да бүгүлсө, бул жериндеги булчуңдары өтө эле алсыз бойдон экенидигин билдирет. Биринчи көнүгүүнү аткарууга кайтыңыз.)

ТУУРА ЭМЕС

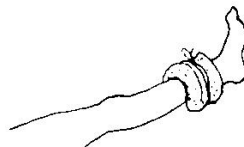


Эгер бала бул көнүгүүнү чалкалап жаткан абалында, **тизесин бүкпөй** аткара алса, көнүгүүнү бутка кошумча жүк бекитүү жолу менен улантыңыз.

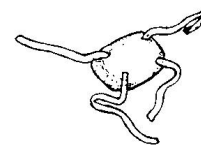
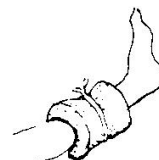
Адегенде 1/2 кг.



Кошумча жүктүн салмагын бара-бара 1 кг-га,



андан кийин, 1,5 кг-га жеткириңиз.



Жүк катары кум салынган баштыкчаны колдонсоңуз болот.

Бир нече күндөн кийин бала бул көнүгүүнү отурган абалында аткарып баштасын:*



Адегенде кошумча жүк кошпой эле,

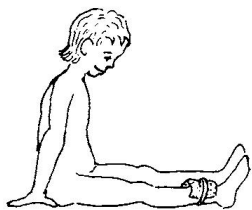


андан соң, кошумча жүк кошуп.

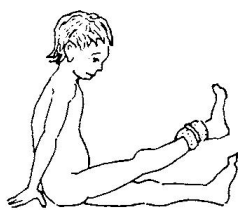
Дагы бир жолу айта кетели: кошлуучу жүктү бара-бара көбөйтүңүз. 0,5 кг-дан баштап, 5 кг-га чейин жеткириңиз. Бала көнүгүүнү тизесин бүкпөй аткарууга жарактуу болмоюнча кошумча жүк колдонбоңуз.

***ЭСКЕРТҮҮ!** Эгер жамбаш сөөк - кашка жилик муунунда артрит же контрактура бар болсо, бул көнүгүүнү отурган абалда жасоого болбойт. Бул көнүгүүдөн бутту жамбаш сөөк - кашка жилик муунунда бүгүүчү булчуңдар кыймылга келип, контрактуралар ого бетер күчөп кетет.

Бала 2 кг-дык жүк байланган бутун тизесинен бүкпөй көтөрүүгө жараганда, көнүгүүнүн кийинки түрүнө өт-сө болот. Бутту көтөрүлгөн абалында түшүрбөй кармаңыз.



1. Сандын үстүнкү жагындагы булчуңун түйсүн.



2. Тизесин бүкпөй, бутун көтөрсүн.



3. Бутун капталга кыймылдатып, сыртты көздөй бурсун.



4. Бутун карама-каршы багытта кыймылдатып, ички көздөй бурсун.



5. Бутун түшүрүп, булчуңдарын бошондотсун.

МААНИЛҮҮ: Эгер жамбаш сөөк - кашка жилик муунунда артрит же контрактура да бар болсо, бул көнүгүүнү отурган абалында эмес, жаткан абалында жасасын.

Үчүнчү көнүгүү: тизени бир аз бүгүп кармап, бутту көтөрүү

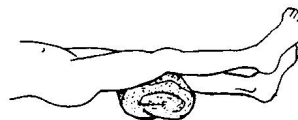
1. Баланы чалкасынан жаткызып, тизесинин астына тоголоктолгон сүлгүрдү коюңуз.



2. Бутун сыртты көздөй бурсун.



3. Бут кетменин көтөрүп, 5 же 10го чейин жай санасын.



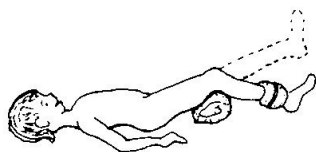
4. Бут кетменин жай түшүрсүн.

5. Булчуңдарын бошондотуп, эс алсын.

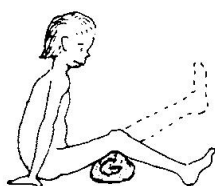
6. Көнүгүүнү 10–30 жолу кайталагыла.

Бут кетмени гана көтөрүлүүсүн, ал эми саны көтөрүлбөөсүн, мындан тышкары, бут кетмени көтөрүлгөн абалында тизеси мүмкүн болушунча түз кармалуусун камсыз кылыңыз.

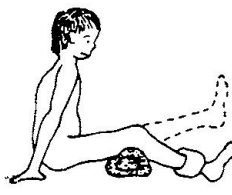
Баланын булчуңдары күчкө толгондо, көнүгүүнүн ушул түрүн бутка экинчи көнүгүүдөгүдөй кошумча жүк бекитип аткаргыла.



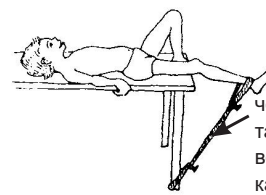
1. Бала чалкасынан жаткан абалында жүк бекитилген бут кетменин көтөрсүн. Жүктүн салмагын бара-бара 5 кг-га жеткиргиле.



2. Отурган абалында, бут кетменин адегенде жүгү жок эле көтөрсүн.



3. Отурган абалында, бут кетменин бекитилген жүгү менен кошо көтөрсүн. (Жүктүн салмагын улам көбөйтүп отуруп, 5 кг-га чейин көбөйткүлө.)



чоюлма таңгыч же велосипед камерасынан кесим (же кум салынган баштыкча)

Эгер жамбаш сөөк - кашка жилик муунунда артрит же контрактура бар болсо, бала көнүгүүнү жаткан абалында жана бул мууну мүмкүн болушунча жазылып түздөлгөн абалында (тизесинин астына эч нерсе койбой эле) аткаруусу баарынан артык.

Ушул 2 көнүгүүнү жамбаш сөөк - кашка жилик муундарында контрактуралар калыптанып калат деген коркунуч жок болгондо гана аткаргыла.

Булчуңдарынын күчүн бекемдөө максатында бала бул көнүгүүнү бутун түз абалында кармай албай калганча же буту бир аз титирей баштаганча аткара берүүгө тийиш. Бала бул көнүгүүлөрдү канчалык көп аткаrsa, булчуңдары ошончолук тез күчтөнүп бекемделет. Бул көнүгүүлөрдү муун атүгүл шишип жана ооруп турганда да жасаса болот. Бирок эгер көнүгүүнү аткаруу учурунда же андан кийин муун ооруу күчөсө, кошумча жүктүн салмагын же көнүгүүнүн санын азайтыңыз.

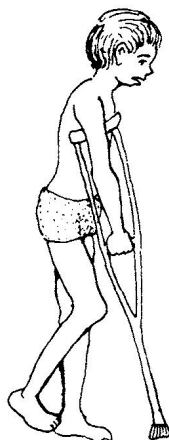
АРТРИТИ БАР ТИЗЕ МУУНУН күндөлүк тиричиликте машыктыруу

БАСУУ. Басуу – эгер бала ооруган бутуна белгилүү бир өлчөмдөгү салмак келтирсе – сан булчуңдарын күчтөнтүп бекемдөө үчүн эң мыкты көнүгүүлөрдүн бири.

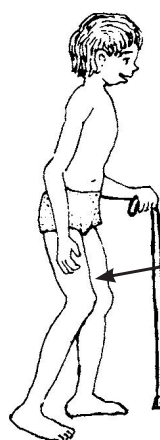
Артритте балдактарды эмес, таякты пайдаланууга аракет кылгыла. Балдактардан контрактуралар пайда болушу мүмкүн.

ЭСКЕРТҮҮ! Эгер бала балдактарды колдонуп, салмагын артрити бар бутуна келтирбесе, мындай жагдайда тизесин бүгүүчү гана булчуңдары күчтөнүп бекемделип калат.

ТУУРА ЭМЕС



ТУУРА



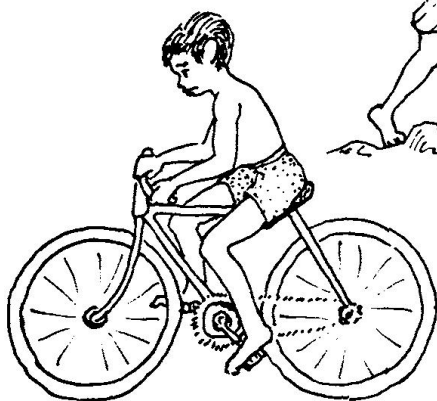
Таяк алсыз булчуңдарды бекемдөөгө жана контрактуралардын алдын алууга жардам берет.

Таякты колдонгондо, дененин салмагынын бир бөлүгүн артрити бар бутка келтирүү зарыл. Мындан тизени жазып түздөөчү булчуңдар күчтөнүп бекемдейт.

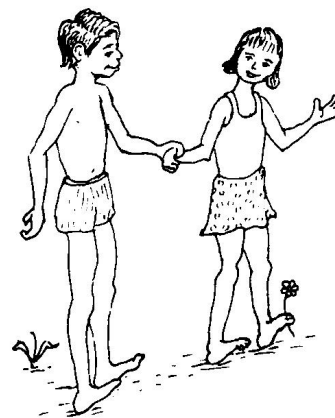
Артриттин күчү басаңдап, муундар азыраак ооруган мезгилдерде бала активдүү болууга тийиш. Балага – эгер муундарынын катуу оорушуна алып келбесе – ары-бери чуркоо, велосипед тебүү же узак убакыт сейилдөө пайдалуу.

Бала көмөкчү каражаттарсыз эле жетишерлик жакшы басып калганда, согончокторго туруп басуу ал үчүн пайдалуу көнүгүү болушу мүмкүн. (Эгер таман сөөк - жото жилик муундарында да артрит бар болсо, мындай көнүгүүнү аткаруу мүмкүн эмес болушу ыктымал. Бирок баары бир аны да жасап көргүлө!)

Ишмердиктин бул түрлөрү сандын алсыз булчуңдарын күчтөнтүп бекемдейт.



Горизонталдуу бет боюнча басууга салыштырмалуу өйдөлүш боюнча чыгуу сан булчуңдарын көбүрөөк иштетип күчтөнтөт.



СУУДА СҮЗҮҮ. Артрит менен ооруган бала үчүн эң мыкты көнүгүүлөрдүн бири болуп эсептелет.

Суу бетинде жатуу жана сууда ойноо – булар да мыкты көнүгүүлөр. Суу денени калкытып көтөрүүгө жана колу-буттарды абасыз мейкиндиктегидей кыймылдатууга мүмкүнчүлүк берет. Ошол эле убакта, суу чоң каршылык кылбайт.



Артрит менен ооруган балдар үчүн муундарынын толук көлөмдө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоого жардам берүүчү көнүгүүлөр

Артрити бар бала үчүн муундарынын толук көлөмдө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн мүмкүн болушунча сактоо максатында күнүгө тулкусун жана колу-буттарын кыймылдатып туруу маанилүү.

Бирок бул дайыма оңой боло бербейт. Муундар ооруу жана муундардын ийкемсиздиги аларды жазып түздөө мүмкүндүгүн оорлотот. Көнүгүүлөрдү баштоодон мурун, муун оорууну токтотуп, чыңалып турган булчуңдарды бошоңдотууга аракет кылыңыз. Буга **аспирин** жардам берет. Бала дарыны көнүгүүлөрүн жасоого жарым саат калганда (же, муундардын эртең мененки ийкемсиздигин азайтуу үчүн, эртең менен, төшөктөн турар алдында) кабыл алсын.

Эскертме. Түрдүү муундардын толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоого жардам берүүчү көнүгүүлөр 42-бөлүмдө сүрөттөлүп берилген. Бул жерде бул көнүгүүлөрдү артрити бар балдар үчүн жеңилдетүү жолдору каралат.

Жылуулук булчуңдарды бошоңдотууга жана муун оорууну азайтууга жардам берет. Ысык компресстерди жана ысык момду колдонуу боюнча кеңештер 132-бетте келтирилген. Эгер көп муун ооруса, жылуу (дененин температурасынан бир аз жогору болгон) суу толтурулган чөмүлмөгө жатуу жардам берет.

Эгер мүмкүн болсо, балага колу-буттарын бардык багыттарда сунуп жата алуусун мүмкүн кылган чөмүлмө алып же жасап бериңиз.

Жылуу суу балага муундарынын оорусун басууга жардам бергенден тышкары денесин калкытып көтөрөт жана тулкусу менен колу-буттарынын салмагын азайтат. Бул баланын кыймылдоосун жеңилдетет. Колу-буттары суунун бетинде эркин калкыгандай ченемде гана баланы кармаңыз. Бала булчуңдарын толук бошотуп кармасын. Андан соң бала колу-буттарын кыймылдатып баштасын. Булчуңдарын канчалык бошуроок кармаса, колу-буттары кыймылдоо учурунда ошончолук көбүрөөк түздөлөт.



Күн нурларынын жардамы менен ысытылуучу чөмүлмөлөрдү жана башка идиштерди жасоо тууралуу 133-беттен караңыз.



Баланы сууда ойнотуу жолдорун издеңиз. Бул балага муун ооруусун унутууга жардам берет жана муундарынын жазылып түздөлүүсүн жеңилдетет.

Бала колу-буттарын мүмкүн болушунча түздөгөн учурларда денесин ушул абалда – колу-буттарын бүкпөй – бир топко чейин кармап турсун.

Бала ушул ыкманын жардамы менен, бара-бара, муундарын улам көбүрөөк жазып түздөөгө жетишет.

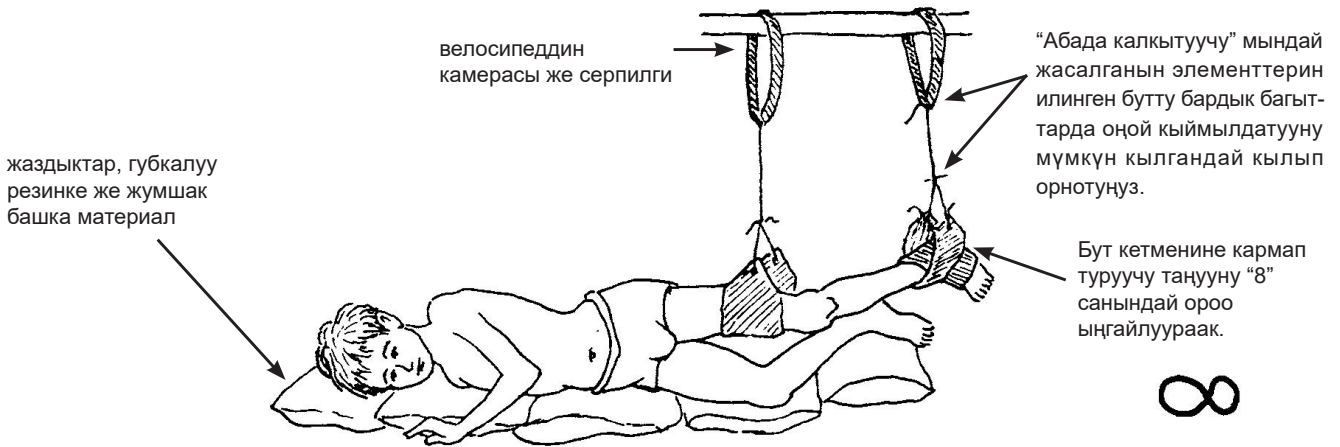


ЭМИ, БУТУНДУ СУНУЛГАН УШУЛ
АБАЛЫНДА БУГУЛТПӨЙ КАРМАП,
“ТОП, КЫЙМЫЛДАБА!”
ДЕП 10 ЖОЛУ АЙТ.

Ооруган муундарды эс алдыруу жана кыймылдатуу үчүн “абада калкытуучу” жасалгалар

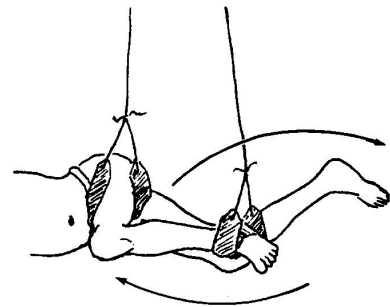
Артрити бар муундарды көнүктүрүү максатында аларды ашыкча чыңалуудан эс алдыруунун жана аларга ашыкча салмактын келүүсүн азайтуунун эң мыкты жолу – жылуу суунун бетинде калкуу. Эгер бул мүмкүн болбосо, ысык компресстерди басуудан кийин (132-бет), колду же бутту жөнөкөй жасалганын жардамы менен – суунун бетинде эркин калкыткансып – илип койсо болот.

АРТРИТИ БАР БУТТУ ИЛИП “КАЛКЫТУУ”



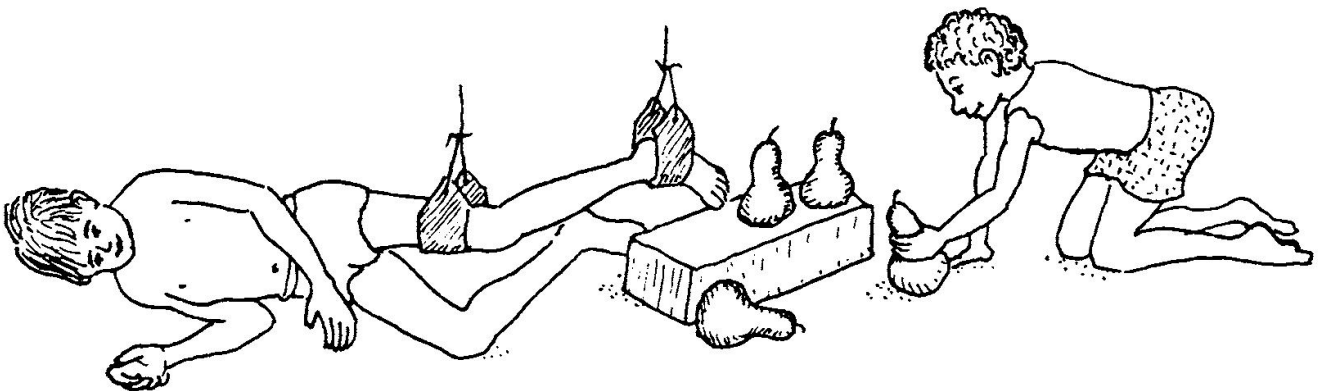
Буту же колу илингенден кийин, бала адегенде денесинин булчуңдарын бошоңдотсун. Андан соң, бутун этияттап ары-бери терметсин.

Баланын буту, селкинчек термелгендей, салмагынын таасири астында кыймылдасын. Буту жамбаш сөөк - кашка жилик жана тизе муундарында толук (же мүмкүн болушунча) бүгүлмөйүнчө, анан жазылмайынча термелүү амплитудасын көбөйтүүнү уланткыла.



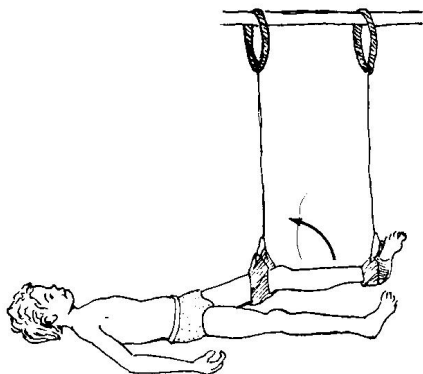
Бул көнүгүүнү оюнга айлантуунун жолдорун издеңиз.

Мисалы, бала ашкабактарды же оюнчук төрт бурчтуктарды түпкүчтөн кулатышы, ал эми дагы бир бала аларды кайрадан түпкүчкө тизиши керек. Мындай мелдешти кимиси утаар экен?

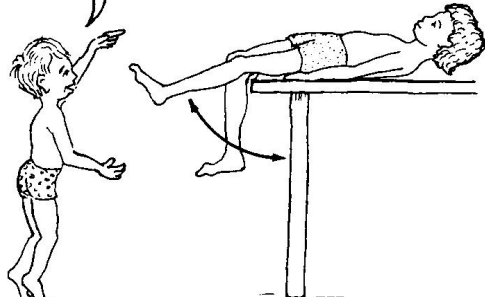


Ашкабактарды барган сайын улам алысыраак тизүү жолу аркылуу баланы, аларды кулатуу үчүн, бутун улам көбүрөөк сунуп түздөөсүнө аргасыз кылууга болот. Бала бутун мүмкүн болушунча сунуп түздөгөндө, аны кайра бүгө элек ушул абалында бир топ убакыт кармап турсун.

Бала бул көнүгүүлөрдү чалкасынан жатып алып, бутун сыртты көздөй (бир жагына) термелтүү жолу менен да аткарсын. Мындай көнүгүүлөр буттардын Х-кейпилүү контрактураларынын калыптануусуна жол бербөөгө жардам берет.



КАНА, СӨӨМӨЙҮМӨ
БУТУҢ МЕНЕН ЖЕТЕ АЛАТ
БЕКЕНСИҢ?!



Бала үстөлдүн четине отуруп же жатып алып, бутун термелтсе болот. Бала бутун мүмкүн болушунча өйдө жана артын көздөй термелтсин. Көнүгүүнү оюнга айлантаңыз.

Мындай жасалга тизени жазуучу булчуңдарды күчтөнтүп бекемдөөгө жардам берет. Бул ыкма кызыл ашыкка жүк бекитип көтөрүү ыкмасына салыштырмалуу эффе́кдүүрөөк, анткени тизе бүгүлүп турганда, бут тартыла берет.



КАНА, КОҢГУРООНУ
ШЫҢГЫРАТА АЛАР
БЕКЕНСИҢ?

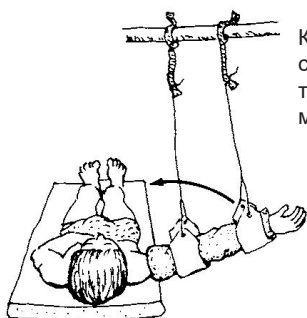
Идишке таш же металл бир нерсе салыңыз. Анын салмагы бала тизесин толук жазып түздөй ала тургандай болууга тийиш. Булчуңдарынын күчү көбөйгөн сайын, жүктүн салмагын да жогорулатыңыз.

Негизинен, **колдор үчүн көнүгүүлөр** буттар үчүн көнүгүүлөргө окшош:

ЧАЛКАСЫНАН ЖАТЫП

КАПТАЛДАП ЖАТЫП

жана ОТУРУП АЛЫП



Колун тулкусунаан алыстатып термелтсин.



Колун алдын жана артын көздөй термелтсин.



Колунун ийинен чыкканга чейинки бөлүгүн мүмкүн болушунча өйдө-ылдый термелтсин.

Бул көнүгүүлөрдү колго ысык компресстерди басып алып жасоого болот.



Баланы колу-буттарын ритмдүү, мисалы, музыканын тактына жараша кыймылдатууга кызыктырыңыз. Муундары оорунун унутуп калуусуна жардам берүүгө аракеттениңиз. Эгер балада бир нерсеге – оюнга же музыкага – кызыгуу жаралса, бул булчуңдарынын ийкемсиздигин азайтууга жардам берет.

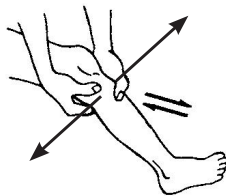
Бул кыймылдарды баланын күндөлүк тиричилигиндеги ишмердигине кошуу жолдорун издеңиз.

АРТРИТТЕН ПАЙДА БОЛГОН КОНТРАКТУРАЛАРДЫ ОҢДОО

Контрактуралардын пайда болушунун себептери, алдын алуу чаралары жана аларды оңдоо тууралуу жалпы маалыматты 8-бөлүмдөн караңыз. **Муундардын толук көлөмдө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоочу жана булчуңдарды күчтөндүрүүчү көнүгүүлөр** контрактуралардын калыптануусуна жол бербөөгө же жаңыдан калыптанган контрактураларды оңдоого жардам берет (42-бөлүм). Оор контрактураларды оңдоо үчүн, **муундарды чоюуга жардам берүүчү каражаттар же гипстөө ыкмасы** керек болушу мүмкүн (59-бөлүм). Контрактураларды оңдоо үчүн, гипстөө ыкмасы же башка көмөкчү каражаттар колдонулганда деле, колду же бутту жазуучу булчуңдарды бекемдөө үчүн, **кыймылсыз көнүгүүлөрдү да аткарып туруу абдан маанилүү.**

АРТРИТИ БАР КОЛДУ ЖЕ БУТТУ ГИПСТӨӨДӨГҮ САКТЫК ЧАРАЛАР

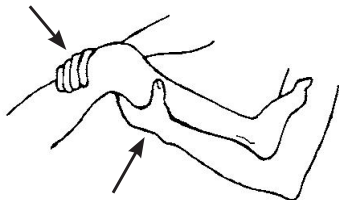
1. Муунду адегенде андагы сөөк ашташынан чыгып кеткен-кетпегенине текшериниз. Сөөктөрдү ары-бери, бир капталдан экинчи капталга кыймылдатып көрүңүз.



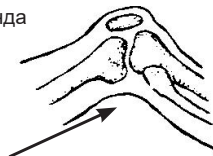
ЭСКЕРТҮҮ! Эгер муундагы сөөк ашташынан жарым-жартылай чыгып кеткен болсо же ашташ өтө бош болсо, гипстөө ыкмасын же муунду чоюучу каражаттарды колдонбой эле койгон оң, антпесе сөөк ашташынан биротоло чыгып кетиши мүмкүн. Андан көрө, муунду кокустатып албоо үчүн чоң этияттык менен көнүгүүлөрдү уланта берген оң.

2. Эгер сөөк ашташынан чыгып кеткенин көрсөткөн эч кандай белги байкалбаса, муунду көп оорутпай, кичинеден мүмкүн болушунча жазып түздөнүз.

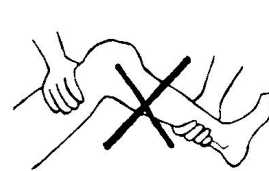
ТӨМӨНКҮДӨЙ



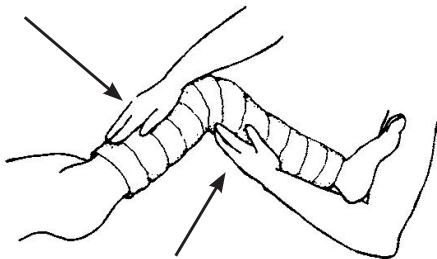
Сөөктөр сүрөттө көрсөтүлгөндөй туура абалында кармалышы үчүн, бутту тизенин астынан кармаңыз.



МЫНДАЙ ЭМЕС

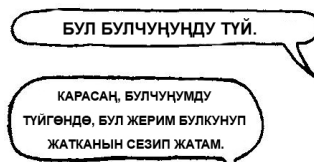


3. Муунду өтө катуу оорутпай, мүмкүн болушунча жазгандан кийин, бутка этияттык менен гипстик таңууну ороңуз (560-бет).



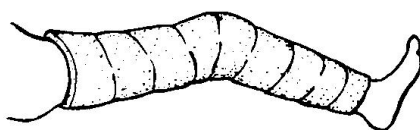
Гипстик таңуу катыганча, сөөктөр туура абалында, ал эми муун жазылган абалында козголбой кармалышы үчүн, бул жерлерди токтотпой басып туруңуз.

4. Бут (же кол) гипстик таңууда болгон мезгилде күнүгө бир нече маал кыймылсыз көнүгүүлөрдү үзбөй аткарып тургула. Бул муунду жазуучу булчуңдардын күчүн сактоого жардам берет.



Бала булчуңун түйгөндө, тизе томугу кыймылдайт бекенин текшерүү үчүн, гипстик таңуунун тизе томугуна дал келген бөлүгүн кесип алып салсаңыз болот.

5. Ар 2 күн сайын гипстик таңууну чечип, муунга жылуу компресс басып, муундун толук көлөмдө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоого жардам берүүчү көнүгүүлөрдү муунду кичинеден бүгүү жана жазуу жолу менен аткарып туруңуз. Андан кийин, бутту этияттык менен дагы бир аз жазып, ага жаңы гипстик таңууну ороңуз.



(МААНИЛҮҮ: Эски гипстик таңууга шынаа сымал астарлыктарды салуудан көрө, жаңы гипстик таңууну колдонгон оң, антпесе сөөк ашташынан чыгып кетүү коркунучу пайда болот.)

6. Тизе толук түздөлмөйүнчө же аны андан ары түздөө мүмкүн эмес болуп калмайынча, бутка ар 2 күн сайын жаңы гипстик таңуу ороо жолу менен тизени түздөөнү улантыңыз.

Өзгөрүүлөрдү, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, каттаңыз (5-бөлүм). Тизе андан ары түздөлбөй калганын жана гипстеп таңууну токтотууга убакыт келгенин туура аныктоо үчүн, ушул ыкма жардам берет.

Инес Санчес	
4-ноябрь	
8-ноябрь	
12-ноябрь	
17-ноябрь	
22-ноябрь	

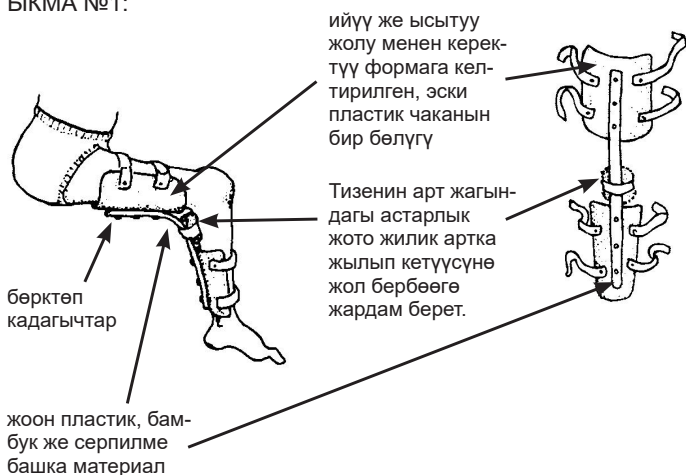
Муундарды жазуу үчүн, колго жасалуучу чоюучу жасалгалар

Артритте муундарды күнүгө кыймылдатып туруу абдан маанилүү болгондуктан, гипстик таңууларды колдонуудан мүмкүн болушунча оолак болуу керек. Андыктан, контрактулар менен күрөшүү үчүн, башка жолдорун табууга аракет кылыңыз. Пластик, бамбук, автоунаанын же велосипеддин камерасы сыяктуу үй чарбасында бар материалдарды пайдаланыңыз.

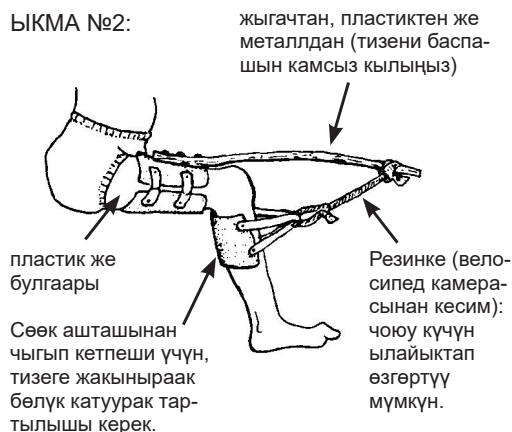
Мексикадагы айылда жашаган, артрит менен ооруган кыз үчүн атайын иштеп чыгарылган жасалгалардын бир нече мисалын бул жерге келтирдик.

ТИЗЕ

ЫКМА №1:



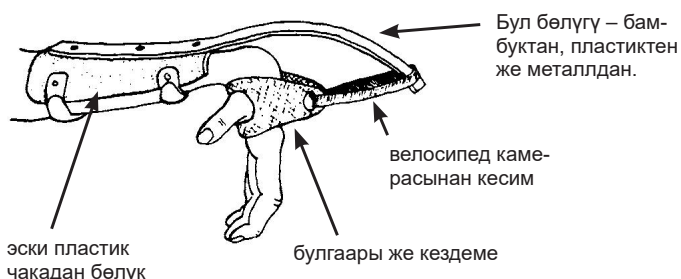
ЫКМА №2:



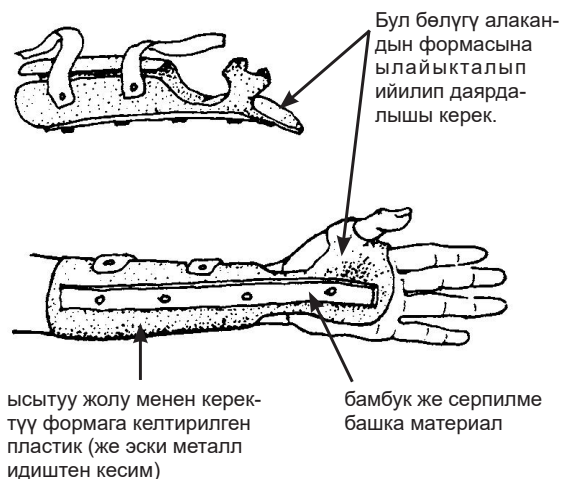
Эскертме. Тизени артынан тартуучу жасалга, негизи, эң эффективдүү. Ал туруктуураак болгондуктан, булчуңдардын чыңалуусуна азыраак алып келет. Мындай жасалга бутту бекемирээк кармап тургандыктан, сөөк ашташынан чыгып кетүү коркунучу азыраак жаралат. Мындан тышкары, адам үчүн алыңгайлуураак келет – адам өзүн анчалык эпсиз сезбейт.

КЫРК МУУН

алаканды үстүнөн тартуучу бөлүгү бар жасалга



алаканды астынан тирөөчү бөлүгү бар жасалга



Контрактуларды оңдоочу каражаттарды колдонуудагы **САКТЫК ЧАРАЛАР:**

- Көмөкчү жасалгалар сөөктөр ашташтарынан чыгып кетүүсүнө жол бербегендей жасалышы керек. Булар колдонулганда, **сөөк ашташынан чыгып кеткенинин баштапкы белгилерине бат-баттан текшерип туруңуз.**
- Көмөкчү жасалгалар пайда кылган тартуу күчүнөн ооруу же булчуңдарда коргоочу чыңалуу жаралбашы керек.
- Көмөкчү жасалганы күнү-түнү, мүмкүн болушунча көбүрөөк (күнүнө болжол менен 20 сааттай) колдонуу зарыл.
- Көнүгүүлөрдү жасоо үчүн, күнүнө 2–3 маал жасалгаларды чечип туруңуз.
- Көмөкчү жасалгаларды чечүүнү талап кылбаган кыймылсыз (статикалык) көнүгүүлөрдү да аткарып туруңуз.
- Көмөкчү жасалгалар кандын дене боюнча эркин жүгүрүшүнө тоскоолдук жаратпоосун жана нервдерди кыспоосун камсыз кылыңыз. Эгер алакан-манжалар же бут кетмени муздаса, алардын өңү-түсү өзгөрсө, алар ооруй же аларда сезгичтик жоголо баштаса, көмөкчү жасалганы чечип, ага тийиштүү өзгөртүүрдү киргизиңиз.

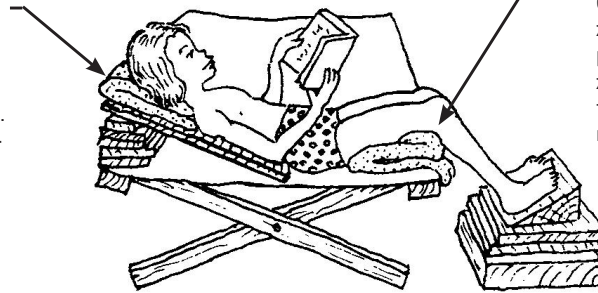
Контрактулар менен күрөшүүгө жардам берүүчү башка көмөкчү жасалгалар жана каражаттар 59-бөлүмдө каралат.

Артрити бар, жамбаш сөөк - кашка жилик муундарындагы контрактуларды оңдоо

Бала башын мүмкүн болушунча түзүрөөк кармоо аркылуу булчуңдарын бошоңдотуп эс алдыруусуна ага жардам берүүчү мүмкүнчүлүктөрдү издеңиз. Эгер баланын тизе муундарында да контрактулар бар болсо, ал төмөнкүдөй жатып алса болот.

Эгер бала жаткан абалында ойносо же китеп окуса, ал үчүн булчуңдарын бош кармап эс алдыруу жана денесин түздөө оңоюраак болот.

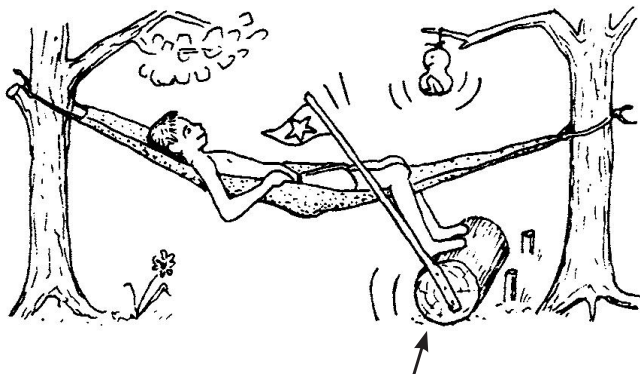
Жөлөнчү төшөнчүлөрүн же жаздыктарын аркасынын жана башынын астына бала денесин белгилүү бир даражага чейин өзү түздөөсүнө аны аргасыз кылгандай жайгаштырыңыз. Жамбаш сөөк - кашка жилик муундары жана мойну улам көбүрөөк жазылып түздөлгөн сайын, аркасынын жана башынын астындагы жөлөнчү төшөнчүлөрүн да кичинеден азайта бериңиз.



Тизелеринин жана бут кетмендеринин астына салынчу тирөөчтөрү бала жамбаш сөөк - кашка жилик жана тизе муундарын чоюлган абалында кармап туруусун камсыз кылышы керек. Булар улам бошураак кармалган сайын, буттары жамбаш сөөк менен болгон ашташтарында жана тизелеринде улам көбүрөөк жазылып түздөлүшү үчүн, кичинеден тезелерин түшүрүп, бут кетмендерин көтөрүңүз.

Эртең мененкисин баланын муундары катып калгансыган жана көбүрөөк бүгүлгөн абалда болушу мүмкүн. Мындай жагдайда күнүгө – күнүнө бир же бир нече маал – муундарын жазып түздөөсүнө балага жардам берип туруу зарыл болот.

Эгер мүмкүн болсо, баланы курсагына да жаткырып туруңуз.



устун, челек же чака

Бала буттарын жамбаш сөөк - кашка жилик жана тизе муундарында жазып түздөп туруусу менен коштолуп турган оюндарды же көнүгүүлөрдү ойлоп чыгарыңыз. Бул мисалда устунга бекитилген желекче көтөрүлүп, илинип турган ашкабакка тийиши үчүн, бала аны бут кетмендеринин жардамы менен айлантып кыймылдатып жатат. Мындай көнүгүү бутту түздөөчү булчуңдарды бекемдөөгө жардам берет.

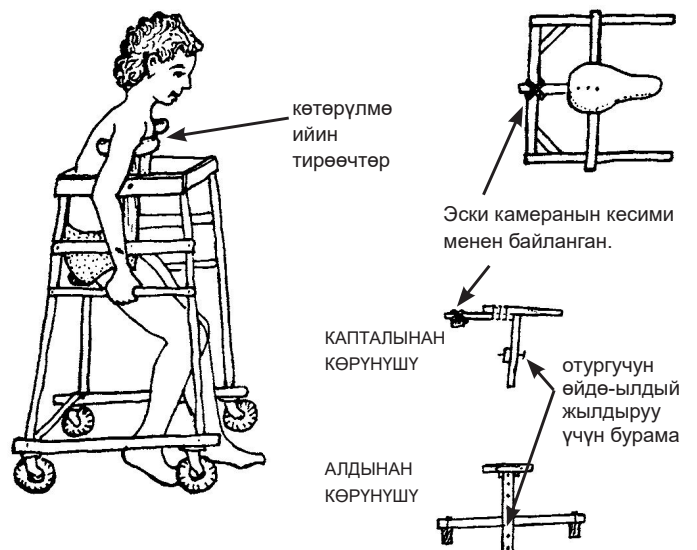
Баланын омуртка тутуму, жамбаш сөөк - кашка жилик жана тизе муундары улам көбүрөөк түздөлгөн сайын, гамакты катуурак тартып койсо, ал эми таякчага, желекченин жанына, кошумча жүк бекитип койсо болот.

Жамбаш сөөк - кашка жилик муундарында контрактулары бар балага басып баштоосуна, сүрөттөгүдөй, колго жасалган бастыргыч жардам бериши мүмкүн. Бастыргыч колдонулганда, колдорду жана буттарды жазып түздөөчү булчуңдар бекемделет.

Буттар жамбаш сөөк менен болгон ашташтарында жана тизелеринде улам көбүрөөк жазылып түздөлгөн сайын, бастыргычтын ийин тирөөчтөрүн жана отургучун бир аз көтөрүп койсо болот.

Бала арты менен алдыга басканы баарынан мыкты ("Крабды туура!"). Мындай ыкма менен басканда, бала бутун жазуучу булчуңдарын күчтөндүрүп бекемдейт. Кадимкидей, алды менен алдыга басканда, бутун бүгүүчү булчуңдары көбүрөөк күчтөнүп бекемделет – бул контрактулардын ого бетер күчөөсүнө алып келиши мүмкүн.

АРЫ-БЕРИ ЖЫЛДЫРЫЛМА ОТУРГУЧУ



көтөрүлмө ийин тирөөчтөр

Эски камеранын кесими менен байланган.

КАПТАЛЫНАН КӨРҮНҮШҮ

АЛДЫНАН КӨРҮНҮШҮ

отургучун өйдө-ылдый жылдыруу үчүн бурама

КЫЙМЫЛДАГАНДЫ ЖАНА ЖЫЛМАЙГАНДЫ ҮЙРӨНГҮЛӨ (Терезанын окуясы)

Тереза артрит менен 7 жашында ооруп калган. Апасы аны 14 жашында алыскы айылынан PROJIMO борборуна алып келгенде, анын денеси отургуч формасында катып калгандай абалда эле. Ал көздөрүн гана кыймылдата алчу. Муундары ушунчалык катуу ооругандыктан, Тереза түнкүсүн уктай албай, боздоп ыйлачу. Көп жыл мурун доктур ага оорууну басуучу каражат катары аспиринди колдонууну дайындаган. Бирок аспириден анын ашказаны абдан катуу ооругандыктан, Тереза аны кабыл алуудан баш тарткан.

Качандыр бир убакта Тереза активдүү, шайыр кыз эле. Ал мектептин 3-классын бүтүрүүгө жетишкен. Азыр болсо, ал дайыма маанай пас, келечегине үмүтү үзүлгөн кызга айланган. Күнүгө эртең менен атасы аны этияттык менен төшөгүнөн алып, отургучка отургузганда, Тереза муундары ооругандыктан бакыра баштачу. Ал кээде гана сүйлөчү жана эч жылмайчу эмес.

Тереза PROJIMO борборуна алынып келгенде, анын кырк муундарында, кол манжаларында, чыканактарында, жамбаш сөөк - кашка жилик муундарында, тизелеринде, таман сөөк - жото жилик муундарында жана бут кетмендеринде күчөп кеткен контрактуралар бар эле. Реабилитологдордун тобу кыз кайрадан аспиринди кабыл ала башташына, бирок бул жолу тамак, көп суу жана антацид дарысы менен чогуу кабыл алуусуна көндүргөн. Андан соң алар узакка созулган жана жай ылдамдык менен жүрө турган терапиялык процессти башташкан. Анын бир бөлүгүн төмөнкү сүрөттөрдөн көрсөңүз болот.



Кырк муундарындагы контрактураларын оңдоо үчүн сырттан чакырылган адистер Терезага кымбат пластиктен шакшак жасап беришкен.



Бирок айылдын тургундары тарабынан, өйдөкү сүрөттөгүдөй, пластик чаканын бөлүгүнөн жасалган кымбат эмес шакшактар кыйла эффективдүүрөөк болору аларды таң калтырган (551-бетти караңыз).



Реабилитологдор тобу күнүгө бир нече саат бою Терезага этияттык менен муундарынын кыймылдоо ийкемдүүлүгүн жогорулатууга, булчуңдарын чоюуга жана аларды күчтөнтүп бекемдөөгө жардам берүүчү көнүгүүлөрдү жасап турду. Сүрөттө, мойнунун жана омуртка тутумунун кыймылдоо ийкемдүүлүгүн жакшыртууга Терезага кантип жардам берсе болорун айылдык кызматчыга сырттан чакырылган физиотерапевт үйрөтүп жаткан учуру көрсөтүлгөн.

Мындан тышкары, алар пластик чаканын бөлүгүнөн жана велосипед камерасынын кесимдеринен кыздын буттарына шакшактарды жасап беришкен.



Терезанын муундарынын кыймылдоо ийкемдүүлүгү бир аз жакшырып калганда, реабилитологдор тобу ага оңой өзгөртүлмө бастыргыч жасап беришкен. Анын атайын ийин тирөөчтөрү жана отургуч бар эле. Терезанын буттары улам көбүрөөк жазылып түздөлгөн сайын, бастыргычтын бул бөлүктөрүн улам көтөрүп коюу мүмкүн эле. Тереза буттары менен артын көздөй түртүнүп басканды үйрөнүп алган. Мындай ыкма буттарын жазып түздөөчү булчуңдарын күчтөнтүп бекемдөөгө жардам берди.

Терезанын абалы улам жакшыра берди. Ал башкалар менен сүйлөшө баштады, жүзүндө жылмаюу пайда болду, айланасындагы дүйнөгө кызыгуусу ачылды. Бир күнү, Терезага жардам берем деп, бир нече жумага байкеси келди. Ал карындашына керектүү көнүгүүлөрдү жана башка зарыл нерселерди үйрөнүп алды. Эми, айылына кайтып барышканда, байкеси Терезага кантип жардам берүү керектигин билет.

Тилекке каршы, үйүнө кайтканынан көп өтпөй, Тереза денге калтыратмасы менен ооруп калып, бул илдеттен чарчап калганга аз эле калган. Ата-энеси кызына көнүгүүлөрдү жасатууну жана ага дарысын үзбөй берип турууну токтотуп койгон. 6 жумадан кийин кайрадан PROJIMO борборуна алынып келгенде, анын муундары, бул борборго биринчи жолу келгендегидей, кыймылсыз жана бүгүлүү абалында экени байкалган. Кыздын маанайы басыңкы эле жана ал эч ким менен сүйлөшкүсү келген эмес. Реабилитологдор тобу бүтүндөй процессти толугу менен кайрадан баштоого аргасыз болгон.



Бул жолу Терезанын колу-буттарын гипстөөнүн жардамы менен жазып түздөө ыкмасы тандалган (59-бөлүмдү караңыз). Гипстик таңуу ар 2 күн сайын алмаштырылып турган. Алмаштыруу убагында ар бир ирет муундарынын кыймылдоо ийкемдүүлүгүн калыбына келтирүү максатында кызга көнүгүүлөр жасалып турган.



Ошентип, Терезанын тизелери жана кырк муундары улам-улам гипстелип отуруп, жетишерлик көлөмдө жазылып түздөлгөн. Алакан-манжаларынын ийкемдүүлүгү бир топ оңолуп, Тереза оюн аянтчасында ойноого мүмкүнчүлүк алган.



PROJIMO борборунун терапиялык чөмүлмөсүндө көнүгүүлөрдү аткаруу шайырлуу маанайда өтүп, Терезанын муундарынын кыймылдоо ийкемдүүлүгү кыйла жогорулаган.



Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү башка балдар менен чогуу бир бирине топ тебишип ойноо ыкмасы буттарды жазып түздөөчү булчуңдарын бекемдөөсүнө Терезага жардам берди.



Балдар Терезага алакан-манжаларын пайдаланууну үйрөтүштү. Сүрөттө Тереза баштыкча токуп жаткан учуру.



Терезанын буттары күчкө толуп калганда, буттарына туруу үчүн, ага атайын жасалга жасап беришкен.



Кийин Тереза колго жасалган, жыгач дөңгөлөктөрү бар бастыргычтын жардамы менен баса баштаган. Денесин көтөрүүнү жеңилдетүү үчүн, ал ортездерди колдонгон.

Терезанын колдорундагы жана буттарындагы муундары улам көбүрөөк жазылып түздөлгөн сайын, анын мойну алдын көздөй улам көбүрөөк эңкейе берген. Ал ээгин көкүрөгүнөн көтөрө албай калган. Айылдык кызматчылар кыздын башын артка тартып кармап туруучу атайын жасалга жасап беришкен. Бул жасалга көкүрөккө тегерете бекитилүүчү, бекем кездемеден даярдалган, корсет сымал түзүлүшкө карматылган эле. Бул жасалга кыздын башын бир нече айдын ичинде этияттык менен көтөрүүгө жардам берген.



Азыр Тереза балдактар менен баса алат. Атайын көнүгүүлөр кызга канчалык жардам берсе, күндөлүк үй тиричилик иштерин аткаруу да кызга дээрлик ошончолук жардам берет.



Мындан тышкары, Тереза колу-буттарынын муундарын жазып түздөөгө жана алардын булчуңдарын бекемдөөгө жардам берүүчү көнүгүүлөрүн күн сайын жасоону улантууда.



Курбулары менен чогулуп сайма саюу Терезага манжаларынын муундарынын кыймылдоо ийкемдүүлүгүн жакшыртууга жардам берет. Терапиясы жаңы ык-жөндөмдөрдү өздөштүрүүсүнө да жардам берет.

(Өйдөкү 5 сүрөттүн автору – Ричард Паркер.)



Азыр Тереза үйдөн инилерине жана сиңдилерине каралашууга жардам берет. Үй-бүлөлүк чарбада анын өз орду жана милдети бар. Качандыр бир убакта Тереза өзү каралууга муктаж эле.

(Сүрөттүн автору Энди Браун.)