**سلایدەکان**

1. نەشتەرگەری جومگە

جومگەبینی بریتییە لە ڕێکارێکی نەشتەرگەری کە تێیدا ئامێری جومگە دەخرێتە ناو جومگەیەکەوە.

1. پشکنینی جومگەی ئەژنۆ

جومگەی ئەژنۆ ڕێکارێکی نەشتەرگەری باو و ئاساییە کە بە بەکارهێنانی جومگەی جومگە ئەنجام دەدرێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەی ئەژنۆ.

1. تێکچوونی شان و ئەژنۆ

گۆڕینی جومگەکانی شان و جومگەکانی ئەژنۆ یارمەتی خەڵکی هەموو تەمەنەکان دەدات کە ژیانێکی بێ ئازار و چالاک بژین.

**الملف الشخصي للطبيب:**

دكتور رێبوار عبدالله عەللاف، پزیشك

[rebwar.allaf@gmail.com](mailto:rebwar.allaf@gmail.com)

دکتۆر ڕێبوار عەلف هاوبەشە لە کلینیکی ئێسک و شكاوی یەکێک لە پزیشکە پێشەنگەکانی جیهان لە بواری نەشتەرگەری ئێسک و شكاوی.

دکتۆر ڕێبوار عەللاف، پزیشکی بەڕێزمان بۆ نەشتەرگەری ئێسک و شكاوی دەست، زیاتر لە دە ساڵ شارەزایی تایبەتمەند لەگەڵ خۆبەخشی بۆ باشی نەشتەرگەری تێکەڵ دەکات. شارەزایە لە هەردوو نەشتەرگەری گشتی ئێسک و شكاوی دەست، ڕاهێنانە بەرفراوانەکانی دکتۆر عەلف بە شێوەیەکی ناوازە ئامێری پێدەبەخشێت بۆ چارەسەرکردنی سپێکتریمی بەرفراوانی بارودۆخی ئێسک و شكاوی، لە گۆڕینی جومگەکانەوە تا دووبارە بنیاتنانەوەی ئاڵۆزی دەست.

لە بواری نەشتەرگەری ئێسک و شكاوی دەستدا، دکتۆر ڕێبوار عەلف بەردێکی بناغەی دانپێدانراوی چاودێری تەندروستییە لە ناوچەکەدا. وردبینی نەشتەرگەری و پابەندبوونی بە چاودێری سەنتەری نەخۆش، متمانەی کۆمەڵگای بەدەستهێناوە. لە دەرەوەی ژووری نەشتەرگەری، دکتۆر عەلاف چالاکانە بەشداری لە دەستپێشخەرییە تەندروستییەکانی کۆمەڵگادا دەکات، ڕۆڵی خۆی وەک کەسایەتییەکی گرنگی چاودێری تەندروستی چەسپاندووە. بە ناوبانگێکی باش بۆ دەرئەنجامە گونجاوەکان و چاودێری بەزەییدار، دکتۆر ڕێبوار عەلف سەرمایەیەکی حەتمییە بۆ کلینیکەکەمان و کاریگەرێکی سەرەکییە لە دیمەنی تەندروستی ماسولکەیی و ئێسک و شكاوی ناوخۆییدا.

**دەربارەی كلینیك**

دەربارەی کلینیکی ئێسک و شكاوی بزانە

ئێمە پسپۆڕین لە چارەسەرکردنی پزیشکی شان و ئەژنۆ و شان و دووبارە دروستکردنەوە. نوێترین تەکنەلۆژیای پزیشکی لەگەڵ دامەزراوەی پزیشکی پێشکەوتوو بۆ ئەوەی باشترین دەرئەنجام بۆ نەخۆشەکانی دابین بکات.

خزمەتگوزاری گشتگیر

لە کلینیکی دکتۆر ڕێبوار عەلف، ئێمە کۆمەڵێک خزمەتگوزاری گشتگیر لە ئێسک و شكاوی پێشکەش دەکەین، لە گۆڕینی جومگەکانەوە تا پزیشکی وەرزشی و بەڕێوەبردنی زەبر. ڕێبازی فرە پسپۆڕیی ئێمە پێداویستییە جۆراوجۆرەکانی نەخۆشەکانمان دابین دەکات، پلانی چارەسەری گشتگیر و کەسی پێشکەش دەکات.,انتقل إلى خدماتنا

پزیشکی پسپۆڕ

کلینیکەکەمان شانازی بە تیمێکەوە دەکات کە پێکهاتوون لە پزیشکانی ئێسک و شكاوی لێهاتوو و بە ئەزموون. بە شارەزایی لە سەرانسەری پسپۆڕییە جۆراوجۆرەکاندا، پزیشکەکانمان دەوڵەمەندی زانیاری دەهێنن بۆ دڵنیابوون لەوەی کە هەر نەخۆشێک چاودێرییەکی تایبەت و ئاست بەرز وەردەگرێت.

رەسەنایەتی جیاواز

دکتۆر ڕێبوار عەلف بە مێژوویەکی زیاتر لە ٢٠ ساڵەوە، پێشەنگ بووە لە بواری چاودێری ئێسک و شكاوی. میراتی بەردەواممان لەسەر بناغەیەکی باشی، متمانە و بەدواداچوونی بێوچان بۆ بەرزترین ستانداردەکان لە چاودێری تەندروستیدا بنیات نراوە.,انتقل إلى خدماتنا

بەخێربێن بۆ کلینیکی ئێسک و شكاوی دکتۆر ڕێبوار ئەی عەلف، کە چاودێری بەزەیی و شارەزایی پێشکەوتوو تێیدا کۆدەبنەوە بۆ پێشکەشکردنی چارەسەری ئێسک و شكاوی بێهاوتای. کلینیکەکەمان تایبەتە بە پێشخستنی تەندروستی ماسولکەیی و ئێسک و شكاوی، دڵنیابوون لەوەی کە هەموو نەخۆشێک چاودێری کەسی و گشتگیر بۆ کۆمەڵێک حاڵەتی ئێسک و شكاوی وەردەگرێت.

**خزمەتگوزاری**

ڕێژەیەکی بەرفراوان لە چارەسەری ئێسک و شكاوی

ئێمە پسپۆڕین لە چارەسەرکردنی پزیشکی شان و ئەژنۆ و شان و دووبارە دروستکردنەوە. نوێترین تەکنەلۆژیای پزیشکی لەگەڵ دامەزراوەی پزیشکی پێشکەوتوو بۆ ئەوەی باشترین دەرئەنجام بۆ نەخۆشەکانی دابین بکات.

1. **نەشتەرگەری دەست و مەچەک**

دەست و مەچەک لە چەندین ئێسک و ڕیشاڵ و بەستەر پێکهاتوون کە ڕێگە بە جوڵەی ئاڵۆز دەدەن. حاڵەتەکانی وەک نیشانەکانی تونێلی دەست، هەوکردنی ڕیشاڵەکان و شکان باون. نەخۆشی تونێلی دەست دەبێتە هۆی بێهێزی و زەقبوونەوە بەهۆی فشار لەسەر دەماری ناوەڕاست. هەوکردنی ڕیشاڵەکان لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانەوە دروست دەبێت، کە دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی. شکان بەهۆی زەبرەوە ڕووبدات و دەبێتە هۆی ئازار و سەختی جوڵە. چارەسەرکردن بریتییە لە سپلینت، چارەسەرکردن، دەرمان، یان نەشتەرگەری، بەپێی توندییەکەی.

**دۆخەکان:**

* نەخۆشی تونێلی دەست
* پەنجە/پەنجەی گەورە دەستپێبکە.
* هەوکردنی تێنۆساینۆڤیتی دی کواتراین
* کیسی گەنگلۆن
* وەرچەرخانی مەچەک
* شکانی دەست (بۆ نموونە شکانی مێتاکارپڵ)
* گرێبەستی دوپویترن
* هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی دەست/مەچەک

**ڕێکارەکان:**

1. ئازادکردنی تونێلی دەست: ڕێکارێکی نەشتەرگەری بۆ کەمکردنەوەی فشار لەسەر دەماری ناوەڕاست لە مەچەکدا بە بڕینی بەستەری تەڕادەیی دەستی. ئەم ڕێکارە نیشانەکانی نەخۆشی تونێلی دەست کەم دەکاتەوە، وەک سڕبوون و چرچبوونی دەست و پەنجەکان.
2. ئازادکردنی پەنجەی تریگەر: ڕاستکردنەوەی نەشتەرگەری پەنجەی دەستپێکەر، حاڵەتێکە کە پەنجەیەک لە دۆخی چەمانەوەیدا گیر دەبێت بەهۆی هەوکردن یان ئەستووربوونی غەلافی ڕیشاڵی فلیکسۆر. پزیشکی نەشتەرگەری بەشی توندی غەلافەکە ئازاد دەکات بۆ ئەوەی پەنجەکانی بە نەرمی بجوڵێت.
3. بڵاوکردنەوەی گرێبەستی دوپویترن: نەشتەرگەری بۆ ڕاستکردنەوەی گرژبوونی دوپویترن، حاڵەتێک کە شانە ئەستووربووەکانی ناو کفن دروست دەبن و دەبنە پەڕۆی توند و دەبێتە هۆی ئەوەی پەنجەکان بەرەو ناوەوە بچەمێنەوە. پزیشکی نەشتەرگەری ئەم پەڕۆیانە لادەبات یان دابەشی دەکات بۆ گەڕاندنەوەی جوڵەی پەنجەکان.
4. جومگەی مەچەک: ڕێکارێکی کەمترین داگیرکەر بە بەکارهێنانی کامێرای بچووک و ئامێری نەشتەرگەری بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە جۆراوجۆرەکانی مەچەک، وەک برینداربوونی بەستەرەکان، تێکچوونی ئیسقانەکان، یان شکانی مەچەک.
5. **نەشتەرگەری پێ و پاژنەی پێ**

پێ و پاژنەی پێ پاڵپشتی کێشی جەستە دەکەن و جوڵە ئاسان دەکەن، ئەمەش وایان لێدەکات ئامادەبن بۆ برینداربوون و دۆخەکان. کێشە باوەکان بریتین لە هەوکردنی پەنجەی پێ، وەرچەرخانی پاژنەی پێ و هەوکردنی ڕیشاڵی ئەکیل. هەوکردنی پەنجەی پێ دەبێتە هۆی ئازاری پاژنە بەهۆی هەوکردنی فاشیای پێ. وەرچەرخانی پاژنەی پێ لە ئەنجامی پێچانەوە دروست دەبێت و دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی. هەوکردنی ڕیشاڵی ئەکیل بریتییە لە ئازار و ڕەقبوونی ڕیشاڵی ئەکیل، زۆرجار بەهۆی زۆر بەکارهێنانیەوە. چارەسەرەکان لە پشوودان و سەهۆڵەوە دەست پێدەکات تا چارەسەری فیزیایی یان نەشتەرگەری، بەپێی توندییەکەی.

**دۆخەکان:**

* هەوکردنی پەنجەی پێ
* وەرچەرخانی پاژنەی پێ
* هەوکردنی ڕیشاڵی ئەکیل
* بونیونەکان (hallux valgus)
* نەخۆشی نیورۆمای مۆرتۆن
* زگی پێیەکان
* نیشانەکانی تونێلی تارسال
* کەوانە بەرزەکان (pes cavus)

**ڕێکارەکان:**

1. یەکگرتنی پاژنەی پێ (Arthrodesis): یەکگرتنی جومگەی پاژنەی پێ بە نەشتەرگەری بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی توندی جومگەکان یان ناسەقامگیری. پزیشکی نەشتەرگەری ئیسقانەکانی تێکچوو لادەبات و پاشان ئێسکەکان بە بەکارهێنانی پیچ، پلێت، یان گرێفتی ئێسکەکان پێکەوە دەتوێنێتەوە.
2. چاککردنەوەی ڕیشاڵی ئەکیل: چاککردنەوەی نەشتەرگەری ڕیشاڵی ئەکیل کە دڕاوە، بە شێوەیەکی گشتی بە درووستکردنی سەرە دڕاوەکان بەیەکەوە یان بەکارهێنانی گرێفت بۆ بەهێزکردنی چاککردنەوەکە ئەنجام دەدرێت.
3. لابردنی ئێسک: لابردنی بونۆنیۆن بە نەشتەرگەری، چەقۆیەکی ئێسک کە لە بنی پەنجەی گەورەدا دروست دەبێت. پزیشکی نەشتەرگەری ئێسک و شانە نەرمەکان ڕێکدەخاتەوە بۆ کەمکردنەوەی ئازار و باشترکردنی کارکردنی پێیەکان.
4. بنیاتنانەوەی بەستەری پاژنەی پێ: نەشتەرگەری بۆ چاککردنەوە یان بنیاتنانەوەی بەستەرە تێکچووەکانی پاژنەی پێ، بە شێوەیەکی باو بۆ ناسەقامگیری درێژخایەنی پاژنەی پێ یان دووبارە وەرچەرخانی پاژنەی پێ ئەنجام دەدرێت. لەوانەیە پزیشکی نەشتەرگەری گرێفتی شانە یان مادەی دەستکرد بەکاربهێنێت بۆ بەهێزکردنی بەستەرەکان.
5. **نەشتەرگەری سمت**

سمت جومگەیەکی تۆپ و سوکێتە کە ئێسکی ڕانت (femur) بە حەوزتەوە دەبەستێتەوە. کێشە باوەکانی سمت بریتین لە هەوکردنی جومگەکان، هەوکردنی جومگەکان و شکان. هەوکردنی جومگەکان دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوون، لەکاتێکدا هەوکردنی جومگەکان دەبێتە هۆی هەوکردن و ناسکی. شکان بریتییە لە شکاندنی ئێسکی سمت، زۆرجار بەهۆی کەوتن یان پووکانەوەی ئێسکەوە. چارەسەرەکان لە دەرمان و چارەسەری فیزیاییەوە دەست پێدەکات تا نەشتەرگەری، بەپێی توندی حاڵەتەکە.

**دۆخەکان:**

* هەوکردنی ئێسک و جومگەی سمت
* شکانی سمت.
* هەوکردنی بڕسیتی سمت
* نیشانەکانی بەرکەوتنی سمت.
* فرمێسکی لابراڵی سمت.
* نەکرۆزی بێ خوێنبەرەکانی سمت
* ناتەواوی سمت.
* هەوکردنی تروکانتێریک بۆرسیت

**ڕێکارەکان:**

1. گۆڕینی تەواوی سمت: بریتییە لە لابردنی ئێسک و ئیسقانەکانی تێکچوو لە جومگەی سمت و گۆڕینی بە پێکهاتەی دەستکرد کە لە کانزا، سیرامیک، یان پلاستیک دروستکراون. ئەم ڕێکارە ئامانجی کەمکردنەوەی ئازار و باشترکردنی کارکردنە لە نەخۆشانی تووشبوو بە هەوکردنی توندی جومگەکانی سمت یان شکانی.
2. نازوری سمت: ڕێکارێکی کەمترین داگیرکارییە کە کامێرای بچووک و ئامێری نەشتەرگەری لە ڕێگەی بڕینی بچووکەوە لە دەوری جومگەی سمت دەخرێتە ناوەوە. بەکاردێت بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە جیاوازەکانی سمت وەکو دڕانی لابراڵ، بەرکەوتنی سمت و ئیسقانەکانی شل.
3. بونیادنانەوەی سمت: هاوشێوەی گۆڕین، بەڵام لەبری ئەوەی تەواوی سەری ڕان دەربهێنرێت، تەنها ڕووی تێکچووەکە دەردەهێنرێت و بە دەستکردێکی کانزایی سەرپۆش دەکرێت. ئەمەش زیاتر ئێسک دەپارێزێت و زۆرجار پێشنیار دەکرێت بۆ ئەو نەخۆشە گەنج و چالاکانەی کە هەوکردنی جومگەی سمتیان هەیە.
4. چاککردنەوەی شکانی سمت: نەشتەرگەری بۆ جێگیرکردنی سمتێکی شکاو، بە شێوەیەکی ئاسایی بەکارهێنانی پیچ، پلێت، یان داری کانزای بۆ ڕاگرتنی ئێسکە شکاوەکان لە شوێنی خۆیان. ئەم ڕێکارە ئامانجی گەڕاندنەوەی سەقامگیری و کارکردنە بۆ جومگەی سمت، ڕێگە بە چاکبوونەوە و چاکبوونەوەی دروست دەدات.
5. **نەشتەرگەری ئەژنۆ**

ئەژنۆ جومگەیەکی ئاڵۆزە کە زۆر گرنگە بۆ ڕۆیشتن و ڕاکردن و بازدان. کێشە باوەکانی ئەژنۆ بریتین لە هەوکردنی جومگەکان، دڕانی بەستەرەکان (وەک ACL یان MCL)، و دڕانی مەنیسکۆس. هەوکردنی جومگەکان دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی و ڕەقبوون، لەکاتێکدا دڕانی بەستەرەکان دەبێتە هۆی ناسەقامگیری و سەختی جوڵە. فرمێسکی مێنیسکوس دەبێتە هۆی ئازار و هەستکردن بە قفڵکردن. بژاردەکانی چارەسەرکردن بریتین لە پشوودان، چارەسەری فیزیایی، دەرزی، یان نەشتەرگەری، بەپێی ڕادەی برینەکە.

**دۆخەکان:**

* دڕانی بەستەرە خاچدارەکانی پێشەوە (ACL).
* فرمێسکی مێنیسکاڵ
* نیشانەکانی ئازاری پاتێلۆفیمۆڕاڵ (ئەژنۆی ڕاکەر)
* هەوکردنی ئێسک و جومگەی ئەژنۆ
* هەوکردنی ئەژنۆ (پرێپاتێلار یان پێس ئەنسێرین)
* هەوکردنی ڕیشاڵی پەنجە (ئەژنۆی بازدەر)
* نیشانەکانی باندی ئیلیۆتیبیال (IT).
* شلبوونەوەی ئەژنۆ

**ڕێکارەکان:**

1. گۆڕینی تەواوی ئەژنۆ: بریتییە لە لابردنی ئیسقان و ئێسکی تێکچوو لە جومگەی ئەژنۆ و گۆڕینی بە پێکهاتەی دەستکرد کە لە کانزا و پلاستیک دروستکراون. ئەم ڕێکارە بۆ کەمکردنەوەی ئازار و باشترکردنی جوڵە لە نەخۆشانی تووشبوو بە هەوکردنی توندی جومگەکانی ئەژنۆ یان برینداربوون ئەنجام دەدرێت.
2. ئەژنۆی ئارترۆسکۆپی: ڕێکارێکی کەمترین داگیرکارییە کە کامێرایەکی بچووک و ئامێری نەشتەرگەری لە ڕێگەی بڕینی بچووک لە دەوری جومگەی ئەژنۆ دەخرێتە ناوەوە. بەکاردێت بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە جیاوازەکانی ئەژنۆ وەکو دڕانی ئیسقانەکان (مێنیسکوس)، برینداربوونی بەستەرەکان، و جەستەی شل.
3. بنیاتنانەوەی ACL: نەشتەرگەری بۆ گۆڕینی بەستەری خاچدار پێشەوەی دڕاو (ACL) لە ئەژنۆدا بە چەسپاندنی ڕیشاڵ لە بەشێکی تری جەستە یان بەخشەرێکەوە. ئەم ڕێکارە ئامانجی گەڕاندنەوەی سەقامگیری و کارکردنە بۆ جومگەی ئەژنۆ، بەتایبەتی لە وەرزشوانان یان کەسانی چالاکدا.
4. چاککردنەوەی مینیسک: چاککردنەوەی نەشتەرگەری بۆ مەنیسکی دڕاو (ئیسقان) لە ئەژنۆدا، بە شێوەیەکی ئاسایی بە بەکارهێنانی بڕینی بچووک و ئامێری تایبەتمەند ئەنجام دەدرێت. لێوارە دڕاوەکانی مەنیسکۆس بەیەکەوە دەبەسترێنەوە یان بە ئێسکەوە دەبەسترێنەوە بۆ ئەوەی چاکبوونەوە و پاراستنی کارکردنی ئەژنۆ بپارێزرێت.
5. **نەشتەرگەری شان و ئەژنۆ**

جومگەکانی شان و ئەژنۆ مەودای جووڵەی بەرفراوان چالاک دەکەن بەڵام تووشی کێشەی جۆراوجۆر دەبن. حاڵەتە باوەکان بریتین لە دڕانی کۆفی ڕۆتاتۆر، ئەژنۆی تێنس و بەرکەوتنی شان. دڕانی کۆفی ڕۆتاتۆر دەبێتە هۆی ئازار و لاوازی، کاریگەری لەسەر جوڵەی قۆڵ دەبێت. ئەژنۆی تێنس لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانیەوە، دەبێتە هۆی ئازار و ناسکی دەوروبەری ئەژنۆ. بەرکەوتنی شان دەبێتە هۆی ئازار لە کاتی بەرزکردنەوەی قۆڵ بەهۆی هەوکردنی ڕیشاڵەکانەوە. چارەسەرکردن لەوانەیە بریتی بێت لە پشوودان، چارەسەری فیزیایی، دەرزی، یان نەشتەرگەری، بەپێی توندی حاڵەتەکە.

**دۆخەکان:**

* دڕانی کۆفی ڕۆتاتۆر
* نیشانەکانی بەرکەوتنی شان
* شان بەستوو (هەوکردنی کەپسولی چەسپاو)
* شلبوونەوەی شان
* ئەژنۆی تێنس (هەوکردنی سەرپۆشی لایەنی)
* ئەژنۆی یاریزانی گۆڵف (هەوکردنی ئێپیکۆندیلیتی ناوەڕاست)
* هەوکردنی ڕیشاڵی دوو سەر
* ناسەقامگیری شان

**ڕێکارەکان:**

1. چاککردنەوەی کۆفی ڕۆتاتەر: چاککردنەوەی نەشتەرگەری ڕیشاڵی دڕاوی کۆفی ڕۆتاتۆر لە شان. پزیشکی نەشتەرگەری بە بەکارهێنانی چەرم یان لەنگەری ڕیشاڵی دڕاو بە ئێسکەوە دەبەستێتەوە بۆ گەڕاندنەوەی هێز و کارکردن.
2. نازوری شان: ڕێکارێکی کەمترین هێرشبەرە بە بەکارهێنانی کامێرای بچووک و ئامێری نەشتەرگەری بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە جیاوازەکانی شان، وەک دڕانی کۆفی ڕۆتاتەر، دڕانی لابراڵ، یان بەرکەوتنی شان.
3. نەشتەرگەری تۆمی جۆن: دووبارە بنیاتنانەوەی بەستەری پەیوەندیدار لە ئەژنۆ (UCL) لە ئەژنۆدا، بە شێوەیەکی باو لە وەرزشوانان بۆ چاککردنەوەی برینەکانی بەستەرەکان ئەنجام دەدرێت، بەتایبەتی لە یاریزانانی بیسبۆڵدا.
4. جومگەی ئەژنۆ: ڕێکارێکی کەمترین هێرشبەرە بە بەکارهێنانی کامێرای بچووک و ئامێری نەشتەرگەری بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە جۆراوجۆرەکانی ئەژنۆ، وەک شلبوونەوەی جەستە، هەوکردنی جومگەکان، یان ئەژنۆی تێنس.
5. **نەشتەرگەری بڕبڕەی پشت**

بڕبڕەی پشت بریتیە لە بڕبڕەی پشتی جەستە، پێکهاتووە لە بڕبڕەی پشت و دیسک و دەمارەکان. حاڵەتە باوەکانی بڕبڕەی پشت بریتین لە فتقی دیسکەکان، تەسکبوونەوەی بڕبڕەی پشت و سیاتیک. دیسکەکانی فتق کاتێک ڕوودەدەن کە مادەی ناوەوەی نەرم لە چینە سەختەکەی دەرەوەدا دەربچێت و دەبێتە هۆی ئازار و پاڵەپەستۆی دەمارەکان. تەسکبوونەوەی بڕبڕەی پشت بریتییە لە تەسکبوونەوەی کەناڵی بڕبڕەی پشت، کە دەبێتە هۆی فشار لەسەر بڕبڕەی پشت یان دەمارەکان، لە ئەنجامدا ئازار و لاوازی دروست دەکات. سیاتیک بەهۆی پاڵەپەستۆی دەماری سیاتیکەوە دروست دەبێت و دەبێتە هۆی ئازار و سڕبوون و چرچبوونی قاچ. بژاردەکانی چارەسەرکردن بریتین لە دەرمان، چارەسەری فیزیایی، دەرزی، یان نەشتەرگەری، بەپێی توندی و شوێنی کێشەکە.

**دۆخەکان:**

* دیسکی فتق (دیسکی خلیسکان یان هەڵگەڕاوە)
* تەسکبوونەوەی بڕبڕەی پشت
* نەخۆشی دیسکی تێکچوون
* سپۆندیلۆلیستیزیس
* سیاتیکا
* شکانی بڕبڕەی پشت (شکانی پاڵەپەستۆ)
* نەخۆشی سکۆلیۆس
* نیشانەکانی جومگەی لایەنی.

**ڕێکارەکان:**

1. لامینێکتۆمی: لابردنی لامینای (بەشی پشتەوەی بڕبڕەی پشت) بە نەشتەرگەری بۆ کەمکردنەوەی فشار لەسەر بڕبڕەی پشت یان دەمارەکان کە بەهۆی حاڵەتەکانی وەک تەسکبوونەوەی بڕبڕەی پشت یان فتقی دیسکەکانەوە دروست دەبێت.
2. Spinal Fusion: نەشتەرگەری بۆ بەستنەوەی دوو بڕبڕەی پشت یان زیاتر بەیەکەوە بە بەکارهێنانی گرێفتی ئێسک و پیچ و ڕۆد. بۆ سەقامگیرکردنی بڕبڕەی پشت و کەمکردنەوەی ئازار کە بەهۆی حاڵەتەکانی وەک نەخۆشی دیسکی تێکچوون یان شکانی بڕبڕەی پشتەوە دروست دەبێت.
3. Discectomy: بە نەشتەرگەری لابردنی بەشێکی فتق یان تێکچوو لە دیسکی بڕبڕەی پشت بۆ کەمکردنەوەی فشار لەسەر دەمارەکانی تەنیشت، کە بە شێوەیەکی باو بۆ حاڵەتەکانی وەک سیاتیک یان ڕەدیکولۆپاتی ئەنجام دەدرێت.
4. Vertebroplasty/Kyphoplasty: ڕێکارەکانی جێگیرکردنی شکانی پاڵەپەستۆی کڕکڕاگە بە دەرزی لێدانی چیمەنتۆی ئێسک بۆ ناو بڕبڕەی پشتی شکاو. ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئازار و گەڕاندنەوەی بەرزی کڕکڕاگە و سەقامگیری.

**خزمەتگوزارییەکان بە وردی:**

**سمت:**

* هەوکردنی ئێسک و جومگەی شان: لەبەرکردن و دڕانی ئیسقانەکانی جومگەی شان، دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوون و کەمبوونەوەی جوڵە.
* شکانی شان: شکانی ئێسکەکانی شان، زۆرجار لە ئەنجامی کەوتن یان پووکانەوەی ئێسکەوە دروست دەبێت، دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر و بێ جووڵە.
* هەوکردنی بڕبڕەی پشت: هەوکردنی بورسا، کیسە بچووکەکانی پڕ لە شلە، دەوری جومگەی شان، دەبێتە هۆی ئازار و ناسکی.
* نیشانەکانی بەرکەوتنی شان: بەرکەوتنی نائاسایی لە نێوان ئێسکەکانی جومگەی شان، دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوون و سنووردارکردنی جوڵە.
* دڕانی لابراڵی شان: زیانگەیاندن بە ئیسقانەکان (لابروم) کە ناوپۆشی سوکێتی شان، دەبێتە هۆی ئازار، کلیککردن، یان هەستکردن بە قفڵکردن لە جومگەی شان.
* نەکرۆزی بێ خوێنبەرەکانی شان: مردنی شانەکانی ئێسک بەهۆی خراپی دابینکردنی خوێن، دەبێتە هۆی ئازار و لە کۆتاییدا داڕمانی جومگەی شان.
* ناتەواوی شان: گەشەکردنی نائاسایی جومگەی شان، لە ئەنجامدا ناسەقامگیری و ئازار و زیادبوونی مەترسی هەوکردنی ئێسک و جومگە.
* هەوکردنی بڕبڕەی پشت: هەوکردنی بورسا کە دەکەوێتە نزیک تروکانتەری گەورەی شان، دەبێتە هۆی ئازار و ناسکی لە دەرەوەی شان.

**ئەژنۆ:**

* دڕانی بەستەرە خاچدارەکانی پێشەوە (ACL): برینداربوونی ACL، دەبێتە هۆی ناسەقامگیری ئەژنۆ و ئاوسانی و کێشە لە هەڵگرتنی کێش.
* فرمێسکی مێنیسکاڵ: دڕان لە ئیسقان (مێنیسکوس)ی ئەژنۆدا، دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی و هەندێکجاریش قفڵبوونی جومگەکە.
* نیشانەکانی ئازاری پاتێلۆفیمۆڕاڵ (ئەژنۆی ڕاکەر): ئازاری دەوروبەری سەری ئەژنۆ، بەهۆی چالاکییەکانی وەک ڕاکردن یان سەرکەوتن بەسەر پلیکانەکاندا توندتر دەبێت.
* هەوکردنی ئێسک و جومگەی ئەژنۆ: نەخۆشی تێکچوونی جومگەکان دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوون و ئاوسانی جومگەی ئەژنۆ.
* هەوکردنی ئەژنۆ (prepatellar or pes anserine): هەوکردنی بورسای دەوروبەری ئەژنۆ، لە ئەنجامدا ئازار و ئاوسانی لێدەکەوێتەوە.
* هەوکردنی ڕیشاڵی پاتێلار (ئەژنۆی بازدەر): هەوکردنی ئەو ڕیشاڵەی کە سەری ئەژنۆ بە ئێسکی شان دەبەستێتەوە، دەبێتە هۆی ئازار لە ژێر سەری ئەژنۆ.
* نیشانەکانی باندی ئیلیۆتیبیال (IT): هەوکردنی باندی ئیلیۆتیبیال، دەبێتە هۆی ئازار لە لای دەرەوەی ئەژنۆ، بەتایبەتی لە کاتی ڕاکردن یان پاسکیلسواریدا.
* شلبوونەوەی ئەژنۆ: جێگۆڕکێی ئێسکەکانی ناو جومگەی ئەژنۆ، دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر و ناسەقامگیری و ئەگەری تێکچوونی دەمارەکان یان بۆرییەکانی خوێن.

**دەست و مەچەک:**

* نەخۆشی تونێلی دەست: پاڵەپەستۆی دەماری ناوەڕاست لە مەچەکدا، دەبێتە هۆی سڕبوون و زەقبوونەوە و لاوازی دەست.
* پەنجەی گەورە/پەنجەی گەورەی دەستپێکەر: حاڵەتێکە کە دەبێتە هۆی گرتنی پەنجەکان یان قفڵبوون لە دۆخی چەمانەوەیدا، زۆرجار ئازار و کلیککردن لەگەڵدایە.
* هەوکردنی تینۆسینۆڤیتی دی کوێرڤاین: هەوکردنی ڕیشاڵەکانی بنی پەنجەی گەورە، دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی مەچەک.
* کیسی گەنگلۆن: گرێی غەیرە شێرپەنجەیی پڕ لە شلە، بە شێوەیەکی باو لە پشتی دەست یان مەچەکدا ڕوودەدات.
* وەرچەرخانی مەچەک: برینداربوونی بەستەرەکانی مەچەک، لە ئەنجامدا ئازار و ئاوسانی و کەمبوونەوەی مەودای جوڵە.
* شکانی دەست (بۆ نموونە شکانی مێتاکارپاڵ): شکانی ئێسکەکانی دەست، دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی دەست و شێواوی.
* گرژبوونی دووپویترن: ئەستووربوون و توندبوونەوەی شانەکانی ژێر پێستی کفن، دەبێتە هۆی گرژبوونی پەنجەکان.
* هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی دەست/مەچەک: نەخۆشی درێژخایەنی بەرگری خۆکار کە دەبێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان و ئازار و شێواوی دەست و مەچەک.

**شان و ئەژنۆ:**

* دڕانی کۆفی ڕۆتاتۆر: دڕان لە ماسولکە و ڕیشاڵەکانی کۆفی ڕۆتاتۆردا، دەبێتە هۆی ئازار و لاوازی شان.
* نیشانەکانی بەرکەوتنی شان: چەقاندنی ڕیشاڵەکان و بورسا لە شان، لە ئەنجامدا ئازار و سنووردارکردنی جوڵە.
* بەستووی شان (هەوکردنی کەپسولی چەسپاو): ڕەقبوون و ئازار لە جومگەی شان، سنووردارکردنی جوڵە و ناڕەحەتی دروست دەکات.
* شلبوونەوەی شان: جێگۆڕکێی ئێسکی سەرەوەی قۆڵ (humerus) لە سوکێتی شان، دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر و ناسەقامگیری.
* ئەژنۆی تێنس (هەوکردنی ئیپیکۆندیلیتی لایەنی): ئازار و هەوکردنی ڕیشاڵەکانی دەرەوەی ئەژنۆ، زۆرجار بەهۆی جوڵەی دووبارەبووەوە.
* ئەژنۆی یاریزانی گۆڵف (هەوکردنی ناوەوەی ئەژنۆ): ئازار و هەوکردنی ڕیشاڵەکانی ناوەوەی ئەژنۆ، کە بە شێوەیەکی باو بەهۆی زۆر بەکارهێنانیەوە دروست دەبێت.
* هەوکردنی ڕیشاڵی دوو بڕبڕەی پشت: هەوکردنی ڕیشاڵی دوو بڕبڕەی پشت، لە ئەنجامدا ئازار لە بەشی پێشەوەی شان یان ئەژنۆدا دروست دەبێت.
* ناسەقامگیری شان: حاڵەتێکە کە جومگەی شان تووشی شلبوونەوە یان ژێر شلبوونەوە دەبێت، کە دەبێتە هۆی دووبارەبوونەوەی حاڵەتەکانی ناسەقامگیری و ئازار.

**پێ و پاژنەی پێ:**

* هەوکردنی پەنجەی پێ: هەوکردنی پەنجەی پێ، دەبێتە هۆی ئازاری پاژنە، بەتایبەتی لەگەڵ هەنگاوی یەکەمی بەیانیاندا.
* وەرچەرخانی پاژنەی پێ: برینداربوونی بەستەرەکانی دەوروبەری جومگەی پاژنەی پێ، دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی و ناسەقامگیری.
* هەوکردنی ڕیشاڵی ئەکیل: هەوکردنی ڕیشاڵی ئەکیل، دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوونی پشتی پاژنەی پێ.
* Bunions (hallux valgus): چەقۆی ئێسک کە لە بنی پەنجەی گەورەدا دروست دەبێت و دەبێتە هۆی ئازار و شێواوی.
* نۆرۆمای مۆرتۆن: ئەستووربوونی شانەکانی دەوروبەری دەمارێکی نێوان پەنجەکانی قاچ، دەبێتە هۆی ئازار، سووتانەوە، یان سڕبوون.
* زگی پێ: هەوکردنی ڤایرۆسی دەبێتە هۆی گەشەکردنی بچووک و ئازاربەخش لەسەر بنی پێ.
* نیشانەکانی تونێلی تارسال: پاڵەپەستۆی دەماری شانە کاتێک بە تونێلی تارسالدا تێدەپەڕێت، لە ئەنجامدا ئازار، زەقبوونەوە، یان سڕبوون لە پێدا دروست دەبێت.
* کەوانە بەرزەکان (pes cavus): حاڵەتێکە کە کەوانەکەی پێ بە شێوەیەکی نائاسایی بەرز دەبێتەوە، دەبێتە هۆی ئازاری پێ و ناسەقامگیری و سەختی جێگیربوون لە پێڵاودا.

**بڕبڕەی پشت:**

* دیسکی فتق (دیسکی خلیسکان یان هەڵگەڕاوە): درز یان دەرکەوتنی دیسکی نێوان کڕکڕاگەکان، دەبێتە هۆی پاڵەپەستۆی دەمارەکان و ئازار.
* تەسکبوونەوەی بڕبڕەی پشت: تەسکبوونەوەی کەناڵی بڕبڕەی پشت، دەبێتە هۆی فشار لەسەر بڕبڕەی پشت یان دەمارەکان، لە ئەنجامدا ئازار و لاوازی دروست دەکات.
* نەخۆشی دیسکی تێکچوون: لەبەرکردن و دڕانی دیسکەکانی بڕبڕەی پشت، دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوون و کەمبوونەوەی جوڵە.
* سپۆندیلۆلیستێزیز: جێگۆڕکێی پێشەوەی کڕکڕاگەیەک، دەبێتە هۆی ناسەقامگیری و ئەگەری پاڵەپەستۆی دەمارەکان.
* سیاتیک: ئازار، سڕبوون، یان زەقبوونەوە کە بە درێژایی دەماری سیاتیک تیشک دەدات، زۆرجار بەهۆی پاڵەپەستۆ یان خورانەوە دروست دەبێت.
* شکانی بڕبڕەی پشت (شکانی پاڵەپەستۆ): شکانی بڕبڕەی پشت، بە شێوەیەکی باو بەهۆی پووکانەوەی ئێسک یان زەبرەوە، دەبێتە هۆی ئازار و ئەگەری پاڵەپەستۆی بڕبڕەی پشت.
* سکۆلیۆس: کێشانی نائاسایی بڕبڕەی پشت، دەبێتە هۆی کێشانی لایەنی و ئەگەری ئازار یان شێواوی.
* نیشانەکانی جومگەی لایەنی: تێکچوون یان هەوکردنی جومگەکانی لایەنی بڕبڕەی پشت، کە دەبێتە هۆی ئازاری پشت و ڕەقبوون.

**گەشتی نەخۆشانی ئێسک و شكاوی**

نوێترین تەکنەلۆژیای پزیشکی لەگەڵ دامەزراوەی پزیشکی پێشکەوتوو بۆ ئەوەی باشترین دەرئەنجام بۆ نەخۆشەکانی دابین بکات.

1. **ڕاوێژکاری**

* مێژووی پزیشکی
* پشکنینی جەستەیی
* تیشکی ئێکس
* تاقیکردنەوەکانی تر

1. **نەشتەرگەرییەکی دروست بدۆزەرەوە**

* ڕێبازی گشتگیر
* تەمەن، ئاستی ئازار
* تێکچوونی کارایی
* هۆکارەکانی مەترسی

1. **ڕێکارەکان**

* ئامادەکاری بۆ نەشتەرگەری
* ڕێکارەکانی دوای
* ڕێکارەکان لە کاتی خۆیدا

1. **بەدواداچوون و چاودێری**

* گرنگیدان بە بڕینەکەت
* چالاکی جەستەیی
* سەردانی بەدواداچوون