Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Pwogram Egzèsis Jeneral: Nivo 1

Enfòmasyon sa yo eksplike Nivo 1 nan yon pwogram egzèsis jeneral ki pral pèmèt kò ou geri.

Yon pwogram egzèsis ki gen ti mouvman ap pèmèt ou evite gen kò rèd. Li ap pèmèt ou bouje pi byen tou. Ou kapab fè egzèsis sa yo pou w kwape efè negatif lè w rete kouche nan kabann pandan lontan san bouje kò w. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la anvan w kòmanse pwogram sa a.

Egzèsis sa yo se pa yon pwogram ki pral remete w sou de pye militè w. Yo kreye yo pou pèmèt ou itilize kèk nan gwo misk ki nan kò ou. Pwofesyonèl swen sante w la oswa fizyoterapet ou a gendwa chanje egzèsis yo pou reponn ak bezwen w yo.

Konsèy pou Fè Egzèsis

- Mete rad ki pa sere sou ou. Ou ta dwe mete rad ki p ap limite mouvman ou pral fè yo. Ou kapab mete yon blouz lopital, pijama, oswa rad pou fè espò.
- Pou egzèsis ou fè pandan w kouche yo, mete youn (1)

oswa plizyè zorye anba tèt ou ak zepòl ou. Asire w alèz.

- Rale souf nan nen w epi soti li nan bouch ou. Fè mouvman egzèsis yo lè w ap lage souf ou.
- Pinga ou kenbe souf ou lè w ap fè nenpòt nan egzèsis sa yo. Lè w ap fè egzèsis yo, konte awotvwa pou kenbe yon rit respirasyon ki regilye.
- Kanpe nenpòt egzèsis ki ba w doulè oswa ki fè w malalèz epi mete fizyoterapet ou a okouran. Ou kapab kontinye fè lòt egzèsis yo.

Men egzèsis yo

Egzèsis pou janm

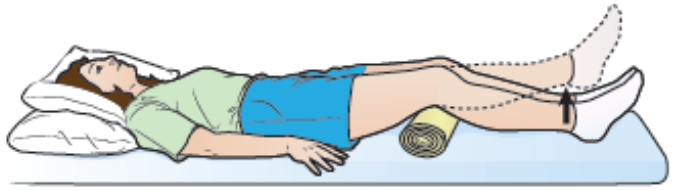
1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou. Mete chosèt pou pwoteje talon pye w lè w ap egzèsis sa a.
2. Glise talon pye w monte dousman nan direksyon dèyè ou nan mezi ou santi w alèz (gade lmaj 1 an).
3. Glise talon pye w desann dousman jiskaske jenou w repoze sou kabann nan.
4. Refè egzèsis la 10 fwa.
5. Fè menm egzèsis la ak lòt janm nan.



Imaj 1. Egzèsis pou janm

Egzèsis pou misk nan pati anlè kuis

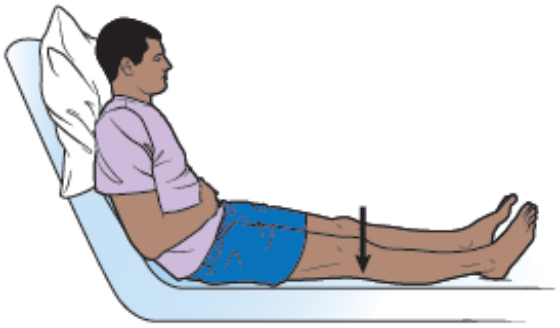
1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou.
2. Mete yon sèvyèt woule oswa zorye anba jenou w yon fason pou yo ka yon tijan koube.
3. Soulve talon pye ou epi peze dèyè jenou w nan sèvyèt la pou w ka redrese youn (1) nan janm ou yo (gade Imaj 2 a).
4. Rete nan pozisyon an epi konte awotvwa rive sou 5.
5. Bese janm ou tou dousman.
6. Refè egzèsis la 10 fwa.
7. Fè menm egzèsis la ak lòt janm nan.



Imaj 2. Egzèsis pou misk nan pati anlè kuis

Egzèsis pou ranfòse misk nan kuis

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou.
2. Drese janm ou nan mezi ou kapab.
3. Peze dèyè jenou w sou kabann nan epi konsantre misk ki anlè kuis ou (gade Imaj 3 a).
4. Rete nan pozisyon an epi konte awotvwa rive sou 5.
5. Lache l. Refè egzèsis la 10 fwa.
6. Fè menm egzèsis la ak lòt janm nan.



Imaj 3. Egzèsis pou ranfòse misk nan kuis

Egzèsis pou ranfòse misk nan dèyè

Si w genyen yon katetè pipi ki mare nan kuis ou, fè atansyon pou pa rale l pandan w ap konsantre dèyè ou.

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou.
2. Drese janm ou nan mezi ou kapab.
3. Byen konsantre dèyè ou (gade Imaj 4 la).

4. Rete nan pozisyon an epi konte awotvwa rive sou 5.
5. Lache dèyè ou.
6. Refè egzèsis la 10 fwa.



Imaj 4. Egzèsis pou ranfòse misk nan dèyè

Egzèsis pou ranfòse misk nan ranch.

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou.
2. Drese janm ou nan mezi ou kapab epi kite pwent zòtèy ou pwente sou plafon kay la.
3. Glise yon (1) janm sou kote (gade Imaj 5 lan).
4. Rete nan pozisyon an epi konte awotvwa rive sou 5.
5. Retounen janm ou nan pozisyon li te ye a.
6. Refè egzèsis la 10 fwa.
7. Fè menm egzèsis la ak lòt janm nan.



Imaj 5. Ranfòsman misk nan ranch

Egzèsis leve janm modifye

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou.
2. Koube janm gòch ou epi mete pye dwat ou plat sou kabann nan (gade Imaj 6 la).
3. Pandan w kenbe janm dwat ou dwat, leve li sou kabann nan jiskaske jenou w yo flòch youn ak lòt
4. Desann janm dwat ou tou dousman sou kabann nan epi lache janm nan.
5. Refè egzèsis la 10 fwa.
6. Chanje janm epi refè menm egzèsis la.



Imaj 6. Fason pou koube janm ou



Imaj 7. Fason pou leve janm ou

Egzèsis pou koube ak detire koud

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou.
2. Koube jenou w yo epi mete pye w plat sou kabann nan.
3. Avèk pla men w ki bay sou anba, lonje bra w pou touche tèt jenou w (gade Imaj 8 la).
4. Vire pla men w anlè pou w touche zepòl ou (gade Imaj 9 la).
5. Drese koud ou epi retounen men w (pla men w fas anba) ak bra w sou kote ou. Lache l.
6. Refè egzèsis la 10 fwa.



Imaj 8. Fason pou lonje bra ou



Imaj 9. Fason pou touche zepòl ou

Egzèsis detire bra anlè tèt

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou.
2. Kòmanse avèk toude bra yo lonje sou kote. Leve bra w sou devan epi pase yo sou tèt ou (gade Imaj 10 la).
3. Kite bra w sou zorye a yon fason pou yo ka toupre zòrèy ou (gade Imaj 11 lan).
4. Rete nan pozisyon an epi konte awotvwa rive sou 5.
5. Leve bra ou anlè tou dousman epi retounen yo nan pozisyon yo te ye a.
6. Refè egzèsis la 10 fwa.



Imaj 10. Toude bra yo lonje sou kote.



Imaj 11. Detire bra anlè tèt

Egzèsis vire jepye tou won ak detire jepye
Egzèsis vire jepye tou won

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou. Ou kapab fè egzèsis sa a tou pandan w chita.
2. Vire jepye dwat ou sou bò dwat 10 fwa (gade Imaj 12 la).
3. Vire jepye ou sou bò gòch 10 fwa.
4. Fè menm egzèsis la ak jepye gòch la.



Imaj 12. Egzèsis vire jepye tou won

Egzèsis detire jepye

1. Kouche sou do epi mete zorye anba tèt ou ak zepòl ou. Ou kapab fè egzèsis sa a tou pandan w chita.

2. Mete pwent zòtèy ou anlè nan direksyon nen w (gade Imaj 13 la). Ou kapab fè egzèsis sa a avèk toude pye yo an menm tan.
3. Apresa, mete pwent zòtèy ou atè (gade Imaj 14 la).
4. Refè egzèsis la 10 fwa.



Imaj 13. Fason pou mete pwent zòtèy ou anlè



Imaj 14. Fason pou mete pwent zòtèy ou atè

Egzèsis mache sou plas

1. Chita sou yon chèz ki gen sipò pou bra epi mete pye w plat atè.
2. Leve yon (1) pye tou dousman san w pa panche ni kage sou dèyè (gade Imaj 15 lan). Ou kapab kenbe sipò pou men an pou w anpeche pati anlè kò a panche sou dèyè.



Imaj 15. Egzèsis mache sou plas

3. Bese janm ou pou w retounen pye w atè a.
4. Refè egzèsis la 5 fwa.
5. Fè menm egzèsis la ak lòt janm nan.

Egzèsis tire kout pye chita

1. Chita sou yon chèz. Kite pye ou plat atè a.
2. Leve yon (1) pye atè a jiskaske janm ou rive dwat devan ou (gade Imaj 16 la).
3. Rete nan pozisyon an epi konte awotvwa rive sou 5.
4. Bese pye w atè.
5. Refè egzèsis la 10 fwa.
6. Fè menm egzèsis la ak lòt janm nan.



Imaj 16. Fason pou tire kout pye pandan w chita

Si ou gen kesyon oswa enkyetid, kontakte pwofesyonèl swen sante w la. Yo manm nan ekip swen w la ap reponn Lendi rive jiska Vandredi soti 9è A.M rive 5è P.M Lè lè sa yo pase, ou kapab kite yon mesaj oswa pale avèk yon lòt pwofesyonèl swen sante nan MSK. Toujou genyen yon doktè oswa enfimyè ki disponib. Si w pa konnen fason pou w jwenn pwofesyonèl swen sante w la, rele nan 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.