Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Programi i ushtrimit të krahut

Ky informacion tregon një program lidhur me ushtrimin e krahut për t'ju ndihmuar me shërimin.

Bërja e ushtrimeve të krahut me lëvizje të lehta do t'ju ndihmojë që të mos ndiheni të ngurtësuar. Gjithashtu do t'ju ndihmojë të lëvizni më mirë dhe të rifitoni forcën dhe rezistencën.

Ushtrimet e mëposhtme të krahut do t'ju ndihmojnë të punoni me grupe të ndryshme të muskujve. Terapisti juaj profesional ose fizik mund t'jua përshtatë ushtrimet sipas nevojave tuaja.

Këshilla për ushtrime

- Vishuni me rroba të rehatshme në mënyrë që të mos ju pengojnë lëvizjet. Vishni përparëse spitali, pizhama ose rroba sportive.
- Bëjini lëvizjet me ngadalë.
- Mos e mbani frymën ndërsa bëni këto ushtrime. Merrni frymë thellë. Mund të jetë e dobishme të numëroni me zë gjatë ushtrimeve për ta pasur një ritëm të frymëmarrjeve dhe që të kujtoheni për të marrë frymë.
- Bëjini këto ushtrime ndërsa jeni shtrirë në krevat, ndërsa jeni ulur anash krevatit, ndërsa jeni ulur në karrige ose ndërsa qëndroni në këmbë.
    - Nëse i bëni ndërsa qëndroni ulur anash krevatit ose ndërsa jeni në këmbë, sigurohuni që të keni pranë një person përgjegjës. Kjo do t'ju ndihmojë që të jeni të sigurt dhe të pakësoni rrezikun e rrëzimit.
- Nëse një ushtrim ju shkakton siklet ose dhimbje, mos e bëni. Tregojini terapistit profesional ose fizik se cilat ushtrime janë të sikletshme. Vazhdoni të bëni ushtrimet e tjera që nuk ju shkaktojnë dhimbje.

- Nëse keni pyetje, flisni me terapistin fizik ose terapistin profesional.

Ushtrimet

Mbledhja e supave

1. Ngrijini supat lart drejt veshëve, duke i mbledhur (shiko figurën 1).
2. Ulini poshtë (shiko figurën 2).

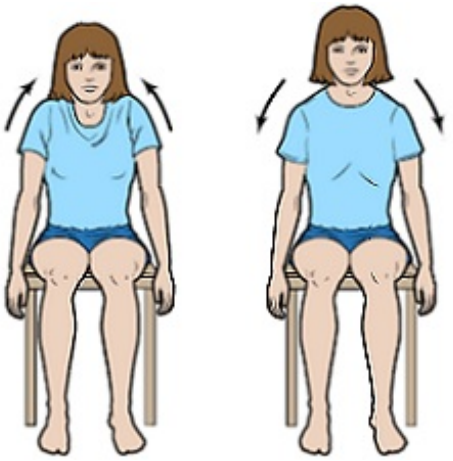

Figura 1 dhe figura 2. Mbledhja e supave

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Shtrydhja e shpatullave

1. Lëvizini shpatullat mbrapa, drejt shpinës. Përpiquni t'i afroni bashkë kockat e shpatullave (shiko figurën 3).



Figura 3. Shtrydhja e shpatullave

2. Mbani këtë pozicion për ____ sekonda.
3. Çlodhuni.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Tërhiqni shpatullat përpara

1. Lëvizini shpatullat përpara, drejt kraharorit (shiko figurën 4).



Figura 4. Tërhiqni shpatullat përpara

2. Mbani këtë pozicion për ____ sekonda.
3. Çlodhuni.

Përsëriteni ____ herë.

Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Rrathët e shpatullave

1. Rrotullojini shpatullat përpara në formë rrethi ____ herë (shiko figurën 5).



Figura 5. Rrathët e shpatullave

2. Rotullojini shpatullat mbrapa në formë rreth _____ herë.
3. Çlodhuni.

Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Rrotullime anësore të krahut

1. Me krahët në lartësinë e supave, mbërtheni gishtat e duarve përpara.
2. Pa e lëvizur belin, lëvizini krahët në të majtë (shiko figurën 6).

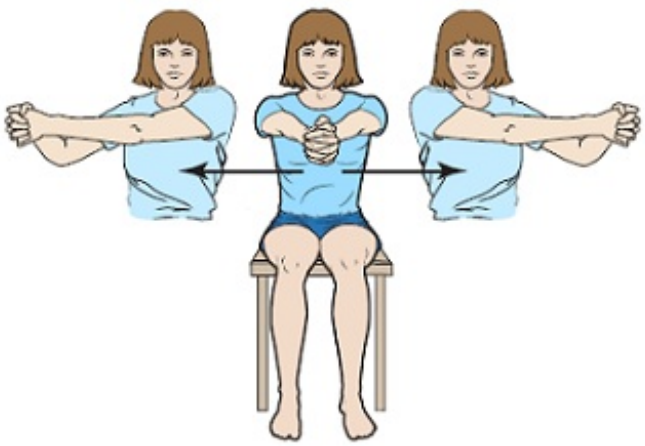

Figura 6. Rrotullime anësore të krahut

3. Rrotulloni krahët në qendër.
4. Pa e lëvizur belin, lëvizini krahët në të djathtë.
5. Rrotulloni krahët në qendër.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Ngritja e shpatullave

Ndërsa bëni këtë ushtrim, nëse njëri krah është më i dobët se tjetri, mbërtheni gisthat e duarve së bashku dhe ngrijini mbi kokë.

1. Filloni me krahët anash.
2. Me pëllëmbët përballë njëra-tjetrës, ngrijini krahët përpara dhe ngrijini lart (shiko figurën 7).

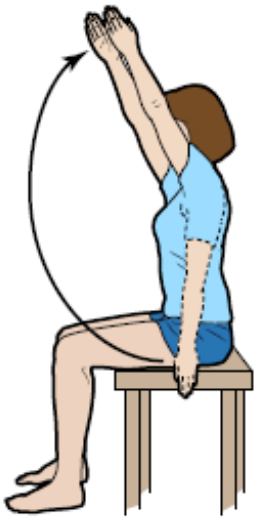

Figura 7. Ngritja e shpatullave

3. Kthehuni në pozicionin e fillimit.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Lëkundja e shpatullave mbrapa

Ndërsa bëni këtë ushtrim, nëse njëri krah është më i dobët se tjetri, mbërtheni gisthat e duarve së bashku dhe ngrijini mbi kokë.

1. Filloni me krahët anash.
2. Me pëllëmbët e durave përballë njëra-tjetrës, ngrijini krahët mbrapa jush sa më shumë të mundeni (shiko figurën 8).



Figura 8. Lëkundja e shpatullave mbrapa

3. Kthehuni në pozicionin e fillimit.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Ngritjet e krahëve anash

1. Filloni me krahët të relaksuar anash (shiko figurën 9).

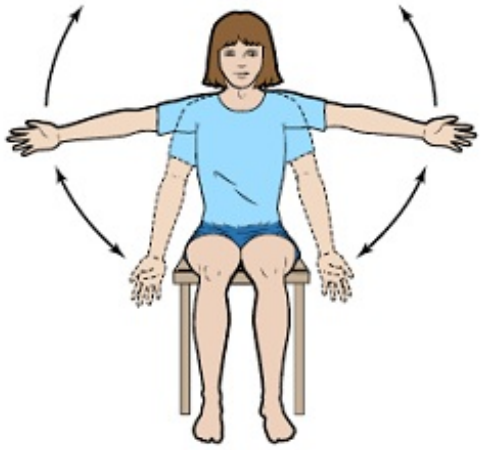

Figura 9. Ngritjet e krahëve anash

2. Ngrijini anash krahët sa më shumë të mundeni. Nëse mundeni, përpiquni t'i ngrini sipër kokës.
3. Kthehuni në pozicionin e fillimit.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Nëse njëri krah është më i dobët se tjetri, kërkojini dikujt që t'ju ndihmojë me krahun më të dobët.

Ngjitja mbrapa

1. Vendosini duart mbrapa shpinës. Përdorni 1 dorë prë të kapur kyçin tjetër të dorës (shiko figurën 10). Nëse njëri krah është më i dobët, përdorni krahun më të fortë për ta ndihmuar krahun më të dobët të lëvizë mbrapa shpinës.



Figura 10. Ngjitja mbrapa

2. Ngrijini me ngadalë duart drejt mesit të shpinës sa më shumë të mundeni.
3. Mbani këtë pozicion për _____ sekonda.
4. Kthehuni në pozicionin e fillimit.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Lëkundjet e shpatullave

1. Filloni duke i ngritur ngadalë duart sipër kokës (shiko figurën 11, majtas), më pas vendosini mbrapa qafës (shiko figurën 11, në mes).
2. Hapini bërrylat sa më larg të mundeni (shiko figurën 11, djathtas).

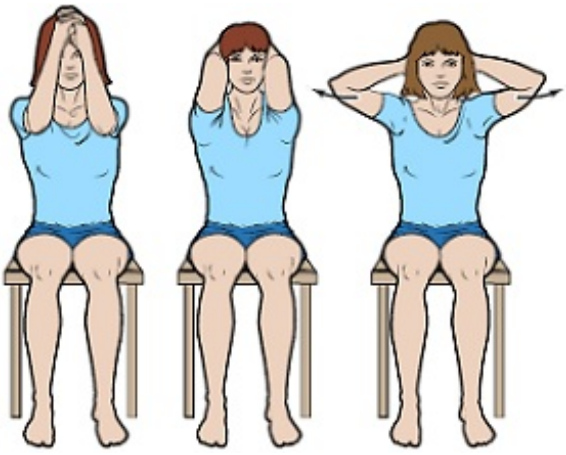

Figura 11. Lëkundjet e shpatullave

3. Mbani këtë pozicion për _____ sekonda.
4. Kthehuni në pozicionin e fillimit.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Mbylljet e bërrylave

1. Filloni me krahët anash, me pëllëmbët të drejtuara përpara (shiko figurën 12).
2. Mbylleni krahun te bërryli derisa pëllëmba t'ju prekë supin (shiko figurën 13).



Figura 12. Pëllëmbët të drejtuara përpara



Figura 13. Mbylleni krahun te bërryli

3. Kthehuni në pozicionin e fillimit.
4. Përsëriteni _____ herë.
5. Përsëriteni ushtrimin me krahun tjetër.

Bëjeni këtë ushtrim____ herë në ditë.
Nëse një krah është më i dobët se tjetri, përdorni dorën tuaj më të fortë për të kapur kyçin e dorës më të dobët dhe përkulni bërrylat.

Rrotullimet e parakrahut

1. Mbështetini parakrahët mbi prehër me pëllëmbët të drejtuara poshtë.
2. Ngrini 1 krah dhe ktehejeni pëllëmbën lart drejt tavanit (shiko figurën 14).
3. Kthehuni në pozicionin e fillimit me pëllëmbën të drejtuar poshtë (shiko figurën 15).



Figura 14. Ngrijeni krahun dhe kthejeni pëllëmbën lart



Figura 15. Rrotullojeni në pozicionin e fillimit

Përsëriteni ____ herë.

Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Nëse njëri krah është më i dobët se tjetri, kapni kyçin e krahut më të dobët. Rrotulloni parakrahun duke e rrotulluar pëllëmbën lart e poshtë.

Përkuljet e kyçeve të duarve

1. Vendosini krahët mbi një sipërfaqe, si për shembull në tavolinë, mbështetësen e krahëve të karriges ose banak. Kyçet e durave duhet të varen nga sipërfaqja, duke i lënë të lëvizin lirshëm
2. Kthejini pëllëmbët lart drejt tavanit dhe mbyllini kyçet lart e poshtë (shiko figurën 16).



Figura 16. Përkuljet e kyçeve të duarve

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Nëse njëri krah është më i dobët se tjetri, përdorni dorën më të fortë për të kapur kyçin më të dobët. Përkuleni lart e poshtë.

Përkuljet anësore të kyçeve të duarve

1. Vendosini parakrahët mbi një sipërfaqe të rrafshët, si për shembull në tavolinë ose në prehër.
2. Pa e lëvizur bërrylin ose parakrahun, lëvizini kyçet nga njëra anë në tjetrën (shiko figurën 17).

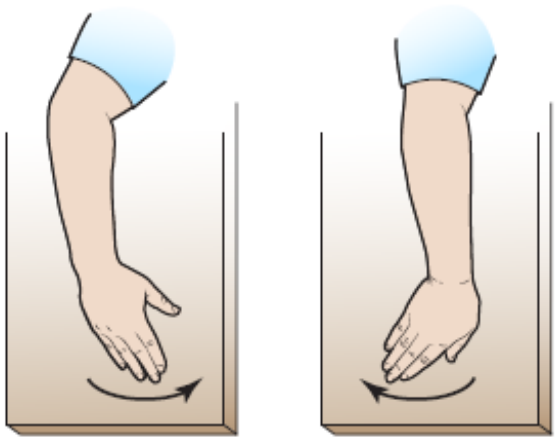

Figura 17. Përkuljet anësore të kyçeve të duarve

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Nëse njëri krah është më i dobët se tjetri, përdorni dorën më të fortë për të ndihmuar dorën më të dobët. Përkuleni kyçin nga njëra anë në tjetrën.

Përkuljet e gishtave

1. Vendosini parakrahët mbi një sipërfaqe të rrafshët, si për shembull në tavolinë ose në prehër.
2. Mbylleni dorën grusht, më pas hapeni dorën dhe zgjatni gishtat derisa të jenë drejt (shiko figurën 18).

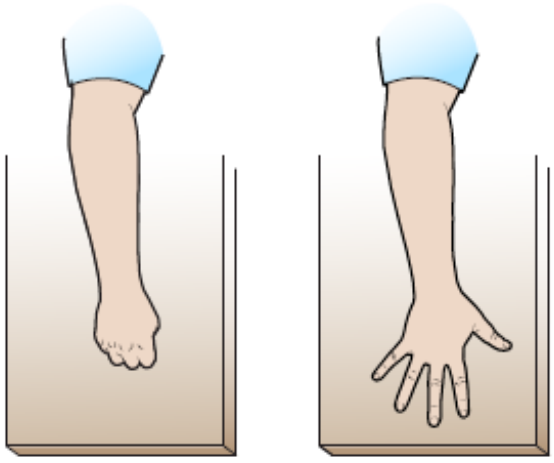

Figura 18. Përkuljet e gishtave

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Nëse njëri krah është më i dobët se tjetri, përdorni dorën më të fortë për ta përkulur dhe drejtoni gishtat e dorës më të dobët.

Shtriqja e gishtave

1. Vendosini parakrahët mbi një sipërfaqe të rrafshët, si për shembull në tavolinë ose në prehër.
2. Hapini me ngadalë gishtat nga njëri-tjetri, më pas afrojini së bashku (shiko figurën 19).

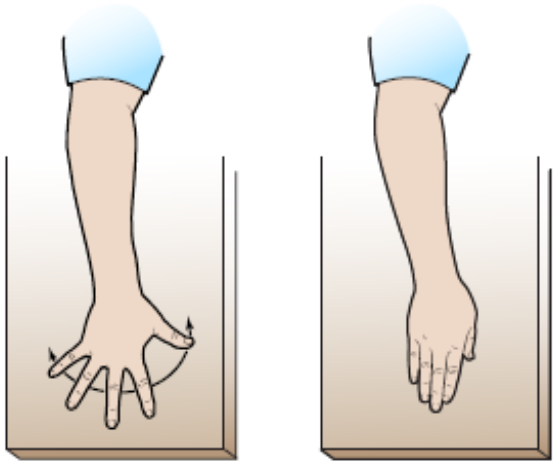

Figura 19. Shtriqja e gishtave

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Përballja e gishtave

Prekni majën e secilit gisht me gishtin e madh (shiko figurën 20).

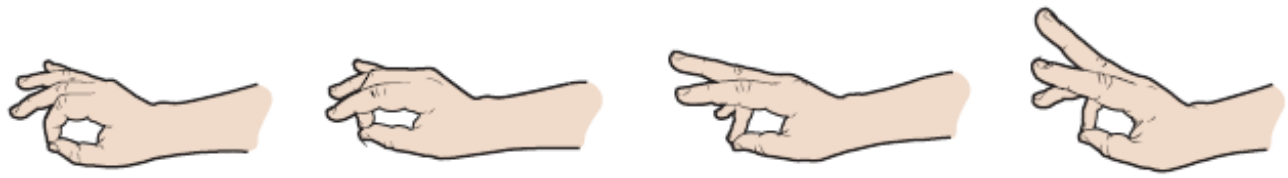

Figura 20. Përballja e gishtave

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Ushtrimi i plumbçes

1. Anohuni sipër tavolinës dhe mbahuni me krahun më të fortë. Lëreni krahun më të dobët që të varet lirshëm.
2. Lëkundeni krahun më të dobët në formë rrathësh në drejtim të akrepave të orës (në të djathtë) dhe në drejtim të kundërt të akrepave të orës (në të majtë), si dhe përpara e mbrapa (shiko figurën 21). Lini që forca e rëndesës t'ju ndihmojë me lëvizjen e krahut.



Figura 21. Ushtrimi i plumbçes

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Ushtrimi i bastunit

1. Shtrihuni me sphpinë me krahët anash, duke mbajtur një basun ose shkop.
2. Ngrijeni bastunin lart drejt tavanit sipër kokës, duke i mbajtur të dy krahët në nivel me njëri-tjetrin (shiko figurën 22).

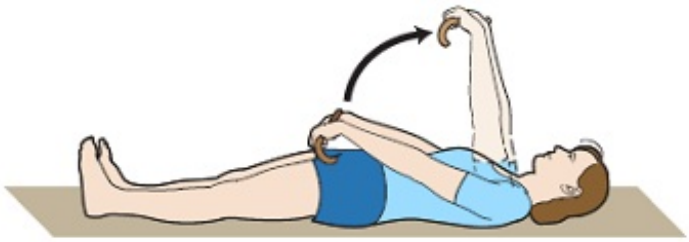

Figura 22. Ushtrimi i bastunit

3. Kthejini krahët në pozicionin e fillimit.

Përsëriteni ____ herë.
Bëjeni këtë ushtrim ____ herë në ditë.

Të dhënat e kontaktit

Mund të kontaktoni terapistin profesional ose fizik në _____.

Nëse keni pyetje ose shqetësime, kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor. Një pjesëtar i kujdesit shëndetësor do t'ju përgjigjet nga e hëna në të premte nga 9 e mëngjesit deri në 5 e pasdites Jashtë këtyre orareve, mund të lini një mesazh ose mund të flisni me një ofrues tjetër të MSK. Në telefon do të ketë gjithnjë një mjek ose infermier. Nëse nuk jeni të sigurt si të kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center