

## INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

# Programi i Ushtrimeve për Krahët dhe Shpatullat i Transplantit të Qelizave Staminalë

Ky informacion do t'ju mësojë se si të bëni një program ushtrimesh për krahët dhe shpatullat. Ky program do t'ju ndihmojë para dhe pas transplantimit të qelizave staminale, si dhe gjatë rikuperimit tuaj.

Këto ushtrime përdorin grupet e muskujve të krahut që përdorni për aktivitetet e përditshme. Do t'ju ndihmojë të parandaloni ndjesinë e ngurtësisë dhe të zvogëloni efektet e pushimit në shtrat dhe të pamundësisë për të lëvizur. Terapistët tuaj fizikë dhe të punës do t'ju ndihmojnë të ndiqni programin.

Do të përdorni një shirit elastik (Thera-band®) for most of these exercises.

## Këshilla për ushtrime

- Vishuni rehat. Duhet të vishni rroba që nuk do të kufizojnë lëvizjet tuaja. Mund të vishni një rrobë spitali, pizhame ose rroba sportive.
- Mos e mbani frymën ndërsa bëni këto ushtrime. Numëroni me zë të lartë gjatë ushtrimeve për të mbajtur frymëmarrjen tuaj të njëtrajtshme.
- Ndërpritni çdo ushtrim që ju shkakton dhimbje ose shqetësim dhe i tregoni fizioterapistit ose terapistit të punës. Mund të vazhdoni të bëni ushtrime të tjera.

## Ushtrimet

### Grushtime përpara

1. Uluni rehat në një karrige.

2. Me bërrylat e përkulur, mbajeni brezin elastik në nivelin e gjoksit me të dyja duart.
3. Shtypni dorën e djathtë përpara (grusht) ndërsa dora e majtë qëndron në gjoks (shih Figurën 1).
4. Ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar.
5. Përsëriteni 10 herë me krahun tuaj të djathtë.
6. Përsëriteni ushtrimin me krahun tuaj të majtë.



Figura 1. Grushtime përpara

## Përkulje bicepsi

1. Uluni rehat në një karrige.
2. Vendosni njërën anë të brezit elastik nën këmbën e djathtë (shih Figurën 2).
3. Mbajeni anën tjetër të brezit me dorën e djathtë (me pëllëmbën lart) dhe bërrylin pak të përkulur.
4. Tërhiqeni brezin elastik deri në shpatull duke përkulur bërrylin (shih Figurën 3).
5. Ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar.
6. Përsëriteni 10 herë me krahun tuaj të djathtë.
7. Përsëriteni ushtrimin me krahun tuaj të majtë.



Figura 2. Vendosni një brez elastik nën këmbë

---



Figura 3. Tërhiqe brezin lart

---

## Zgjatja e tricepsit

1. Uluni rehat në një karrige.
2. Mbajeni llastikun në nivelin e mjekrës me të dyja duart (shih Figurën 4).
3. Shtypni krahun e djathtë poshtë kofshës së djathtë për të drejtuar krahun (shih Figurën 5).
4. Ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar.
5. Përsëriteni 10 herë me krahun tuaj të djathtë.
6. Përsëriteni ushtrimin me krahun tuaj të majtë.



Figura 4. Mbajeni rripin në nivelin e mjekrës

---



Figura 5. Drejtoni krahun

---

## **Përkulja e shpatullave**

1. Uluni rehat në një karrige.
2. Mbajeni llastikun me të dyja duart dhe mbajini krahët drejt poshtë anash (shih Figurën 6).
3. Duke mbajtur krahun e djathtë drejt, tërhiqeni dorën e djathtë lart mbi kokën tuaj. Mbajeni krahun e majtë të palëvizshëm (shih Figurën 7).
4. Ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar.
5. Përsëriteni 10 herë me krahun tuaj të djathtë.
6. Përsëriteni ushtrimin me krahun tuaj të majtë.



Figura 6. Mbajeni brezin me krahët anash

---



Figura 7. Tërhiqeni shiritin mbi kokë

---

### Tërheqjet skapulare

1. Uluni rehat në një karrige me shpinën drejt, supet prapa dhe kokën përpara.
2. Ngrini krahët në lartësinë e shpatullave. Mbani bërrylat të përkulura me duart përpara gjoksit.
3. Shtrydhni shpatullat së bashku (shih Figurën 8).
4. Mbani krahët lart dhe ngadalë kthejini ato në pozicionin fillestar.
5. Përsëriteni 10 herë.



Figura 8. Shtrëngoni supet së bashku

---

## Vozitje

1. Uluni rehat në një karrige.
2. Mbështillni brezin elastik rreth diçkaje të qëndrueshme, siç është parmaku i një shtrati.
3. Mbajeni llastikun me të dyja duart (shih Figurën 9).
4. Mbani bërrylat afër trupit dhe tërhiqni brezin elastik drejt jush, duke i shtrënguar shpatullat së bashku (shih Figurën 10).
5. Ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar.
6. Përsëriteni 10 herë.



Figura 9. Vendosni shiritin rreth një objekti të qëndrueshëm

---

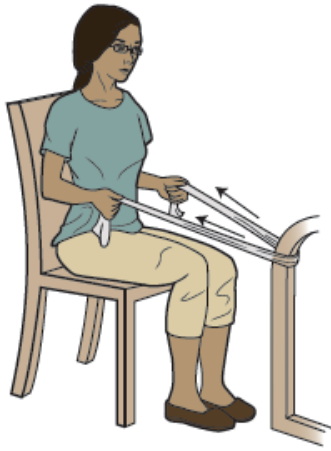


Figura 10. Tërhiqeni rripin drejt jush

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](http://www.mskcc.org/pe) për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Stem Cell Transplant Arm and Shoulder Exercise Program - Last updated on January 11, 2019

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

**Përditësuar së fundi**

Janar 11, 2019

Learn about our [Health Information Policy](#).

## Na tregoni se çfarë mendoni

## Na tregoni se çfarë mendoni

Reagimi juaj do të na ndihmojë të përmirësojmë informacionin e edukimit që ofrojmë. Ekipi që kujdeset për ju nuk do të mund të shohë asgjë që shkruani në këtë formular vlerësimi. Mos e përdorni këtë për të kërkuar informacion rreth kujdesit që po merrni. Nëse keni ndonjë pyetje rreth trajtimit që po merrni, kontaktoni ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor.

Ndërsa lexojmë të gjitha reagimet nuk mund t'u përgjigjemi pyetjeve. Mos shkruani emrin tuaj ose ndonjë të dhënë tjetër personale në këtë formular vlerësimi.

A ishte e lehtë të kuptohej ky

informacion?

Po

Disi

Jo

Çfarë mund të kishim shpjeguar më mirë?

Mos shkruani emrin apo ndonjë informacion tjetër personal.

Dërgo