Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Programi i Ushtrimeve për Krahët dhe Shpatullat i Transplantit të Qelizave Staminale

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 ngurtësimit 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 për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

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