Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Programi i Ushtrimeve për Transplantimin e Qelizave Staminale: Niveli 1

Ky informacion përshkruan Nivelin 1 të një programi ushtrimesh. Ky program do t'ju ndihmojë para dhe pas transplantimit të qelizave staminale, si dhe gjatë rikuperimit tuaj.

Këto ushtrime përdorin grupet kryesore të muskujve 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.

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

Rrethet e kyçit të këmbës

1. Shtrihuni në shpinë ose uluni.
2. Rrotullojeni kyçin e këmbës së djathtë në drejtim të akrepave të orës (djathtas)

10 herë (shih Figurën 1).

3. Ndërroni drejtimin dhe rrotullojeni kyçin e këmbës në kah të kundërt të akrepave të orës (majtas) 10 herë.
4. Përsëriteni ushtrimin me kyçin e këmbës së majtë.



Figura 1. Rrethet e kyçit të këmbës

Pompa për kyçin e këmbës

1. Shtrihuni në shpinë ose uluni.
2. Drejtoni gishtat e këmbëve lart drejt hundës. Mund ta bëni këtë me të dyja këmbët në të njëjtën kohë.
3. Pastaj drejtoni gishtat e këmbëve poshtë në dysheme (shih Figurën 2).
4. Përsëriteni 10 herë.

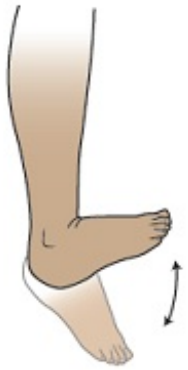


Figura 2. Pompa për kyçin e këmbës

Sete kuadricepsi

1. Shtrihuni në shpinë ose uluni me këmbët drejt përpara jush.
2. Shtyni pjesën e pasme të gjunjëve poshtë në shtrat ose dysheme ndërsa shtrëngoni muskujt në majë të kofshës (shih Figurën 3).
3. Mbajeni këtë pozicion dhe numëroni me zë të lartë për 5 sekonda. Pastaj lironi muskujt.
4. Përsëriteni 10 herë.



Figura 3. Sete kuadricepsi

Sete gluteale

1. Shtrihuni në shpinë ose uluni.
2. Shtrydhni vithet së bashku për të shtrënguar muskujt (shih Figurën 4).
3. Mbajeni këtë pozicion dhe numëroni me zë të lartë për 5 sekonda. Pastaj lironi muskujt.
4. Përsëriteni 10 herë.



Figura 4. Sete gluteale

Ushtrim për forcimin e abduktorëve

1. Shtrihuni në shpinë me këmbët drejt dhe gishtat e këmbëve të drejtuara nga tavani.

2. Duke i mbajtur gishtat e këmbëve të drejtuar nga tavani, rrëshqitni këmbën e majtë anash (shih Figurën 5).
3. Kthehuni në pozicionin e fillimit.
4. Përsëriteni 10 herë.
5. Përsëriteni ushtrimin me këmbën tuaj të djathtë.



Figura 5. Ushtrim për forcimin e abduktorëve

Rrëshqitëse për thembra

1. Shtrihuni në shpinë me këmbët drejt. Mund të vishni çorape gjatë këtij ushtrimi nëse ju bëjnë të ndiheni më rehat.
2. Rrëshqisni butësisht thembrën e djathtë drejt vitheve (shihni Figurën 6).
3. Kthehuni në pozicionin e fillimit.
4. Përsëriteni 10 herë.
5. Përsëriteni me këmbën tuaj të majtë.



Figura 6. Rrëshqitëse për thembra

Forcimi i abduktorit të ulur me shirita elastikë (Thera-band™)

1. Uluni në një karrige me shpinën të mbështetur dhe këmbët tuaja të mbështetura në dysheme.
2. Mbështillni brezin elastik rreth kofshëve tuaja.
3. Hapni gjunjët, duke shtypur në brezin elastik (shih Figurën 7).
4. Ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar.
5. Përsëriteni 10 herë.



Figura 7. Forcimi i abduktorit të ulur me shirita elastikë

Shtrydhjet e jastëkut ulur

1. Uluni në një karrige me shpinën të mbështetur dhe këmbët tuaja të mbështetura në dysheme.
2. Vendosni një jastëk midis gjunjëve.
3. Shtypni gjunjët në jastëk (shih Figurën 8).

4. Mbajeni këtë pozicion dhe numëroni me zë të lartë për 5 sekonda. Lëshojeni mbajtjen.
5. Përsëriteni 10 herë.



Figura 8. Shtrydhjet e jastëkut ulur

Shkelmim ulur

1. Uluni në një karrige me shpinën të mbështetur dhe këmbët tuaja të mbështetura në dysheme.
2. Ngrini këmbën e djathtë lart derisa të jetë drejt (shih Figurën 9).
3. Mbajeni këtë pozicion dhe numëroni me zë të lartë deri në 5.
4. Ulni këmbën në dysheme.
5. Përsëriteni 10 herë.
6. Përsëriteni ushtrimin me këmbën tuaj të majtë.



Figura 9. Shkelmim ulur

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