Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Programi i Ushtrimeve për Transplantimin e Qelizave Staminale: Niveli 2

Ky informacion përshkruan Nivelin 2 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

Goditje anësore në këmbë

1. Kapuni fort pas shpinës së një karrigeje të stallës, një parmaku krevati të kyçur dhe të ngritur ose një banaku për ekuilibër. Qëndroni drejt. Mos u përkulni

përpara ose anash.

2. Duke i mbajtur gishtat e këmbëve të drejtuar përpara, ngrini këmbën e djathtë anash (shih Figurën 1).
3. Uleni këmbën përsëri në dysheme.
4. Përsëriteni 10 herë.
5. Përsëriteni ushtrimin me këmbën tuaj të majtë.

Figura 1. Goditje anësore në këmbë

Goditje prapa në këmbë

1. Kapuni fort pas shpinës së një karrigeje stalle, një parmaku të krevatit të kyçur dhe të ngritur ose një banaku për ekuilibër. Qëndroni drejt.
2. Duke e mbajtur gjurin drejt, shtrijeni këmbën e djathtë pas jush (shih Figurën 2). Mos u përkul përpara.
3. Uleni këmbën ngadalë përsëri në dysheme.
4. Përsëriteni 10 herë.
5. Përsëriteni ushtrimin me këmbën tuaj të majtë.

Figura 2. Goditje prapa në këmbë

Mini ulje

1. Qëndroni pranë një kangjelle krevati ose banaku të mbyllur. Mbajeni fort me të dyja duart.
2. Vendosni këmbët tuaja 6 deri në 12 inç larg shtratit ose banakut. Qëndroni me këmbët larg gjerësisë së shpatullave. Mbajeni shpinën drejt.
3. Përkulni ngadalë vithet dhe gjunjët derisa gjunjët të jenë në një kënd prej 45 gradësh (shih Figurën 3).
4. Pastaj, drejtoni ngadalë vithet dhe gjunjët derisa të qëndroni drejt.
5. Përsëriteni 10 herë.

Figura 3. Mini ulje

Nga ulja në qëndrim

1. Uluni në një karrige të qëndrueshme.
2. Duke përdorur krahët për t'ju ndihmuar, ngrihuni ngadalë (shih Figurën 4).
3. Bëni një pauzë të shkurtër në pozicionin në këmbë (shih Figurën 5).
4. Pasi të jeni gati, uluni ngadalë përsëri në një pozicion ulur.
5. Përsëriteni 5 herë.
6. Për ta bërë këtë ushtrim më të vështirë, vendosni duart në gjunjë ose përgjatë gjoksit ndërsa ngriheni.

Figura 4. Uluni në karrige

Figura 5. Qëndroni në këmbë

Ngritje e thembrës

1. Kapuni fort pas shpinës së një karrigeje të stallës, një parmaku krevati të kyçur dhe të ngritur ose një banaku për ekuilibër. Qëndroni drejt me këmbët rreth 6 inç larg (sa gjerësia e vitheve).
2. Ngadalë shtyjeni lart mbi gishtat e këmbëve dhe ngrini thembrat nga dyshemeja (shih Figurën 6).
3. Ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar dhe vendosni këmbët tuaja të sheshta në dysheme.
4. Përsëriteni 10 herë.

Figura 6. Ngritje e thembrës

Ndërlidhje

1. Shtrihuni në shpinë me të dy gjunjët e përkulur dhe këmbët në shtrat. Mbani krahët anash (shih Figurën 7).
2. Shtrëngoni muskujt e barkut dhe të vitheve.
3. Shtyni me këmbët dhe ngrini vithet 3 deri në 4 inç nga shtrati (shih Figurën 8).
4. Mbajeni pozicionin për 5 sekonda.
5. Pastaj, ngadalë ulni vithet përsëri në shtrat.
6. Përsëriteni 10 herë.

Figura 7. Shtrihuni me gjunjë të përkulur

Figura 8. Ngrini vithet

Pompa ulur

1. Uluni rehat në një karrige me mbështetëse krahësh. Mbajeni shpinën drejt, supet prapa dhe kokën përpara.
2. Vendosni duart në mbështetëset e krahëve të karriges. Vendosini këmbët larg gjerësisë së shpatullave.
3. Pozicionohuni sikur do të ngriheni në këmbë (shih Figurën 9).
4. Drejtoni bërrylat dhe ngrini vithet nga sedilja derisa bërrylat të jenë drejt. Ngrini vithet sa më lart që të mundeni, edhe nëse nuk mund të ngriheni plotësisht nga karrigia (shih Figurën 10).
5. Uluni ngadalë përsëri në sediljen e karriges ndërsa përkulni bërrylat.
6. Përsëriteni 10 herë.

Figura 9. Uluni me shpinën drejt

Figura 10. Ngrihuni nga karrigia duke përdorur mbështetëset e krahëve

Guaska molusku

1. Shtrihuni në anë, me këmbët e përkulura dhe gjunjët dhe kyçet e këmbëve së bashku.
2. Duke i mbajtur kyçet e këmbëve bashkë, ngrini ngadalë gjurin e sipërm (shih Figurën 11).
3. Mbajeni pozicionin për 5 sekonda.
4. Ngadalë mbyllni këmbët dhe kthehuni në pozicionin fillestar.
5. Përsëriteni 10 herë.
6. Kthehuni në anën tjetër dhe përsëritni ushtrimin.

Figura 11. Guaska molusku

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