Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Programi i shtriqjes së transplantit të qelizave staminale

Ky informacion përshkruan një program shtriqjeje që do t'ju ndihmojë para dhe pas transplantimit të qelizave staminale, si dhe gjatë rikuperimit tuaj.

Ky program ushtrimesh shtriq grupet e muskujve që përdorni për aktivitetet e përditshme. Ky program 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.

Ndërpritni çdo ushtrim që ju shkakton dhimbje ose shqetësim dhe i tregoni terapistit tuaj të punës ose fizioterapistit.

Bëni këto ushtrime 3 herë në ditë.

Ushtrime shtriqjeje

Shtriqja e qafës përpara

1. Uluni në një karrige. Vendosni të dy duart në pjesën e pasme të kokës.
2. Duke përdorur duart, shtypni butësisht mjekrën drejt gjoksit (shih Figurën 1) derisa të ndjeni një shtriqje të rehatshme përgjatë shpinës së qafës.
3. Mbajeni këtë pozicion për 30 deri në 45 sekonda.
4. Ngadalë lëvizni kokën prapa.



Figura 1. Shtriqja e qafës përpara

Shtriqja e qafës diagonalisht

1. Uluni në një karrige.
2. Duke e mbajtur kokën përpara, uleni ngadalë veshin e djathtë në shpatullën e djathtë (shih Figurën 2).
3. Lëviz kokën djathtas në mënyrë që hunda të jetë e drejtuar nga sqetulla e djathtë (shih Figurën 3).
4. Vendosni dorën e djathtë në pjesën e prapme të kokës për ta shtypur butësisht mjekrën më afër gjoksit (shih Figurën 4) derisa të ndjeni një shtriqje të rehatshme përgjatë anës së qafës.
5. Mbajeni këtë pozicion për 30 deri në 45 sekonda.
6. Ngadalë ngrini kokën lart.
7. Përsëriteni në anën tjetër.



Figura 2. Ulni veshin te shpatulla



Figura 3. Lëvizni kokën në mënyrë që hunda të jetë e drejtuar nga sqetulla



Figura 4. Shtypni mjekrën me gjoksin

Shtriqja anësore e qafës

1. Uluni në një karrige.
2. Duke e mbajtur kokën përpara, ngadalë sillni veshin e majtë në shpatullën e majtë.
3. Vendosni dorën e majtë në anën e djathtë të kokës për ta shtyrë butësisht veshin më afër shpatullës (shih Figurën 5) derisa të ndjeni një shtriqje të rehatshme përgjatë anës së qafës.
4. Mbajeni këtë pozicion për 30 deri në 45 sekonda.
5. Ngadalë ngrini kokën lart.
6. Përsëriteni në anën tjetër.



Figura 5. Shtriqja anësore e qafës

Shtriqje nga gjuri në gjoks

1. Shtrihuni në shpinë.
2. Ngadalë sillni të dy gjunjët në gjoks. Vendosni duart mbi kërcinjtë (nën gjunjë).
3. Tërhiqni butësisht gjunjët në gjoks derisa të ndjeni një shtriqje të rehatshme në vithe dhe në pjesën e poshtme të shpinës (shih Figurën 6).
4. Mbajeni këtë pozicion për 30 deri në 45 sekonda.
5. Ngadalë lëvizni këmbët larg gjoksit dhe uleni në dysheme.



Figura 6. Shtriqje nga gjuri në gjoks

Shtriqja e muskujve të kofshës

1. Uluni me këmbët drejt përpara jush.
2. Shtrihuni për të prekur gishtat e këmbëve, duke i mbajtur gjunjët dhe shpinën drejt (shih Figurën 7).
3. Mbajeni këtë pozicion për 30 deri në 45 sekonda.
4. Lëshojeni ngadalë.



Figura 7. Shtriqja e muskujve të kofshës

Shtriqje e pulpës së ulur

1. Uluni me këmbët drejt përpara jush.
2. Mbështillni një peshqir ose çarçaf rreth topit (pjesa e sipërme pikërisht poshtë gishtërinjve të këmbëve) të njërës këmbë.
3. Tërhiqeni butësisht peshqirin ose çarçafin drejt jush, duke i mbajtur gishtat e këmbëve të drejtuar nga tavani, derisa të ndjeni një shtriqje të rehatshme në pulpë (shih Figurën 8).
4. Mbajeni këtë pozicion për 30 deri në 45 sekonda.
5. Lëshojeni ngadalë.
6. Përsëriteni shtriqjen me këmbën tjetër.



Figura 8. Shtriqje e pulpës së ulur

Shtriqje e legenit ulur

1. Uluni në një karrige dhe vendosni kyçin e këmbës së djathtë mbi gjurin e majtë (shih Figurën 9).
2. Përkuluni ngadalë përpara derisa të ndjeni një shtriqje të rehatshme në kofshën e djathtë (shih Figurën 10).
3. Mbajeni këtë pozicion për 30 deri në 45 sekonda.
4. Lëshojeni ngadalë.
5. Përsëriteni shtriqjen me këmbën e majtë.



Figura 9. Vendosni kyçin e këmbës mbi gju



Figura 10. Përkuluni përpara

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