

Hemofiliyalı şəxslər üçün dartınma hərəkətləri ilə çalışmalar

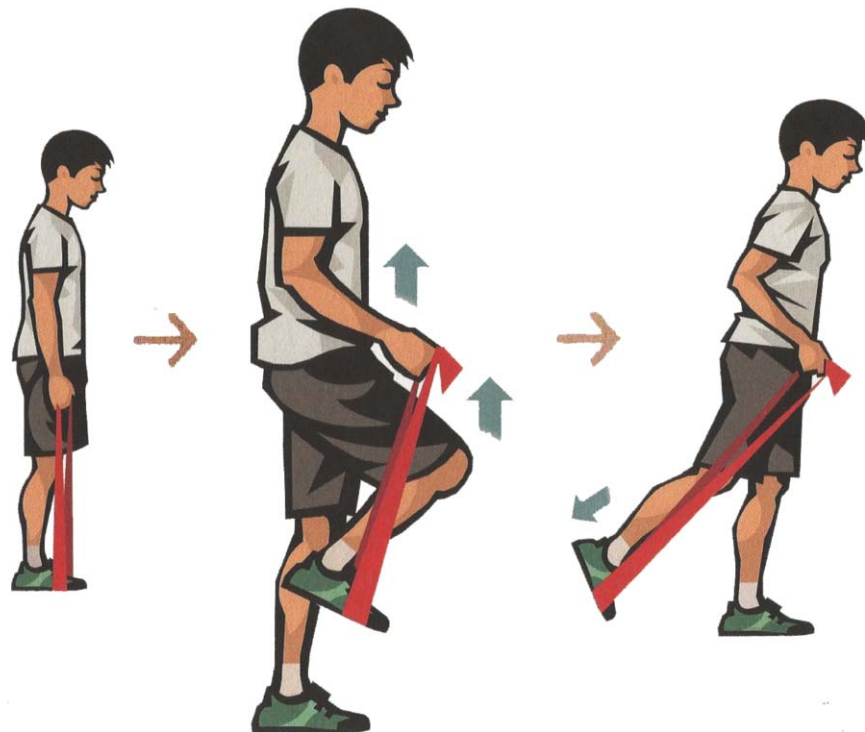
Elastik bint ilə müalicəvi
idman hərəkətləri



Azərbaycan Respublikasının
Prezidenti yanında Qeyri-Hökumət
Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurası



Hemofiliyalı Xəstələrin
Respublika Assosiasiyası
Müalicə hamı üçündür



Göstərilən hərəkətlər
sizin güc və hərəkətinizi,
habelə balansınızı
yaxşılaşdırabilir.

Elastik sarğı ilə yerinə yetirilən çalışmaları

Nəzarət altında saxlanılan fiziki fəaliyyət həyatın keyfiyyətinə birbaşa təsir göstərir. Bununla belə yalnız hemofiliyalı xəstələr üçün nəzərdə tutulmuş fiziki çalışmaları və hərəkətlər mövcud deyil, müxtəlif çalışmaları fərqli məqsədlər üçün nəzərdə tutula bilər və eləcədə hər bir xəstənin vəziyyəti fərdi və unikaldır.

Ümumi qeydlər

- Bu çalışmaları Sizə mobilliyi, funksionallığı və gücü artırmaqda kömək edə bilərlər, amma fizioterapevtin məsləhəti və rəhbərliyi olmadan bu çalışmaları keçirilməsi məsləhət deyildir. Əvvəlcədən tərtib olunmuş proqram çərçivəsində aparılmadığında bu çalışmaları nəzərdə tutulmuş hərəkətlər hemofiliya xəstələrinin bütün tələbatlarını ödəməyə qadir deyillər.

- Bu çalışmaları qanaxma vaxtı və ya yaxın keçmişdə qanaxma epizodu olduqda keçirilməməlidirlər.

Çalışmaları qanaxma, ağrı və ya diskomfortla nəticələnməməlidirlər. Belə hallar baş verdikdə həkiminizə müraciət etməyiniz məsləhətdir.

- Bəzi çalışmaları dəyişdirilə bilərlər, bəzilərini isə verilmiş maksimal amplitudayla yerinə yetirmək vacib deyil. Özünüzün fiziki sərhədlərini tanıyın və onlara uyğun hərəkət edin.

- Ortopedik müdaxilələrdən sonra mütləq fizioterapevt və ya həkiminizlə çalışmaları üçün əlverişli hərəkətlər və onların yerinə yetirilməsi üçün düzgün vaxt təyin edin.

- Hərəkətləri yerinə yetirdiyiniz vaxt ağrı və ya çətinlik hiss edirsinizsə, mütləq çalışmaları dayandırmağınız və həkimə müraciət etməyiniz tövsiyyə olunur.

- Yadinızda saxlayın ki, çalışmaları təhlükəsiz, kifayət qədər yer olan mühitdə yerinə yetirilməlidirlər.

- Bu çalışmaları verilmiş hərəkətləri yavaş-yavaş və idarəli şəkildə yerinə yetirmək lazımdır. Nəfəsiniz ahəngdar olmalıdır. Nəfəsinizi heç vaxt saxlamayın.

- Sarğı kifayət qədər bərk dartılmalıdır.

- İlk vaxtlarda az sayda təkrarlarla (5 hərəkət tutan 2 seriya) kifayətlənmək lazımdır. Sonradan çalışmaları sayını tədricən artıraraq 3 seriyaya çatdırmaq olar (hər biri 10-12 hərəkət). Seriyalar arasında 10 saniyə fasilə vermək lazımdır. Sizin fizioterapevtiniz məhz Sizə uyğun olan çalışmaları seçməkdə Sizə kömək edə bilər.

- Çalışmaları zamanı həmişə qamətinizi düz tutun.

- Hərəkətləri yerinə yetirdiyiniz vaxtlarda əllərinizi qıcıqlanmalardan qorumaq məqsədiylə əlcək taxma bilərsiniz.

İstifadə və qulluq qaydaları

- Lateks və bu kimi materiallara qarşı allergiyanız varsa, elastik sarğıdan istifadə etməyin.

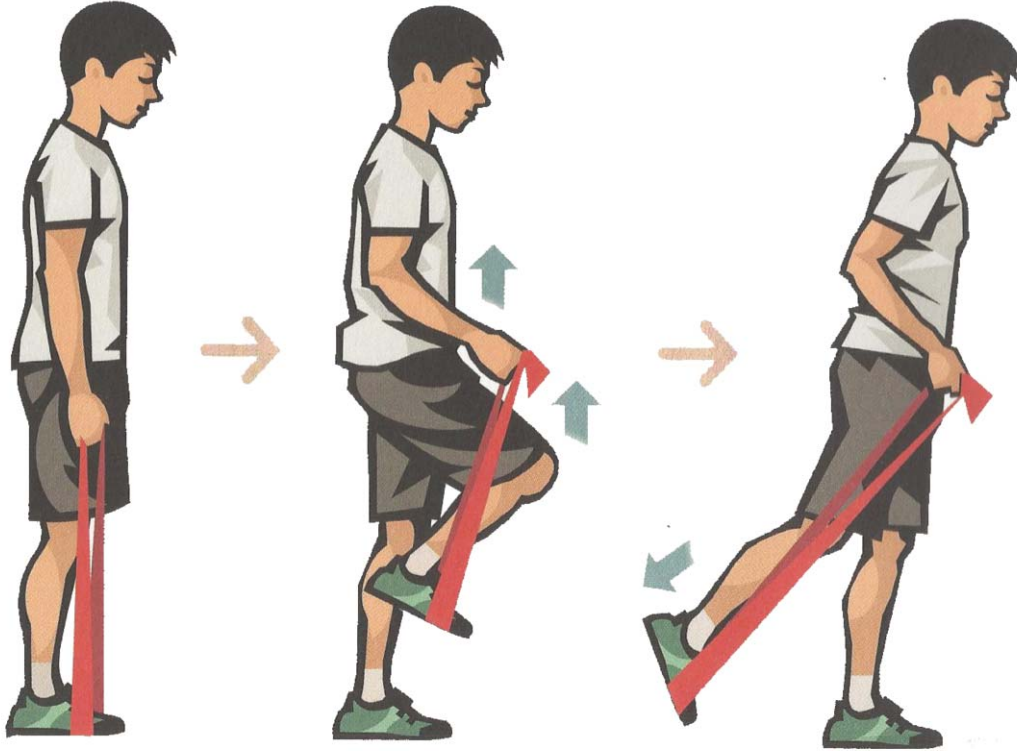
- İstifadə etdiyiniz vaxt sarğının üzərində incəlmə və ya çatlar gördüyünüzə onu əvəz etməyiniz vacibdir.

- Çalışmaları zamanı gözlərinizi qoruyun.

- Sarğıni günəş şüaları altında və yüksək temperaturda saxlamaq məsləhət görülmür.

- İstifadə etmədiyiniz zaman sarğıni qapalı yerdə saxlayın. Bu sarğının ömrünü artırır.

- Qulluq haqqında daha ətraflı məlumat almaq üçün istehsalçının saytına daxil ola bilərsiniz.

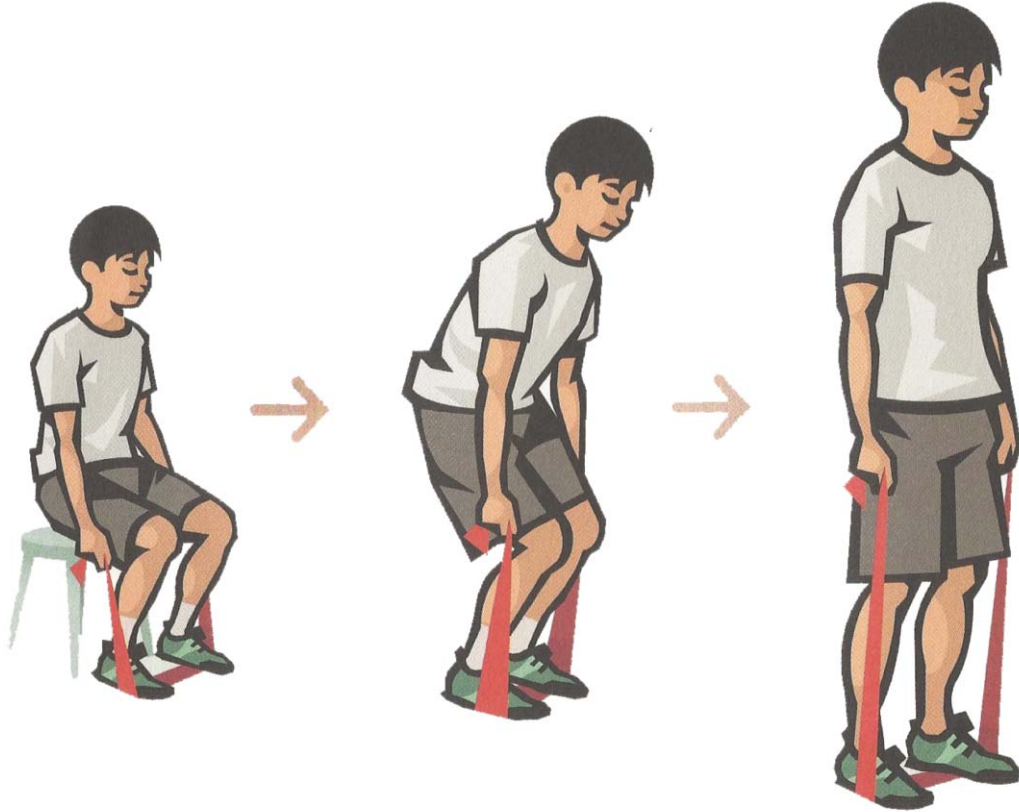


ÇALIŞMA

- 1 Sağ ayağınızı sarğının mərkəzi hissəsinə qoyun. Sarğının uclarını isə hər iki əlinizlə bir az dartaraq saxlayın.
- 2 Qarnınızı sıx tutun. Dirsəklərinizi və sağ dizinizi eyni vaxtda bükün və ayağınızı arxaya çəkin.
- 3 Yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətə qayıdın və seriya başa çatana kimi təkrar edin. Eyni hərəkətləri sol ayaqlada terinə yetirmək lazımdır.
- 4 Zəruriyyət yaranarsa arxada dayaq taparaq, ona söykənmək olar.

QEYD

Bədənin aşağı ətrafı və gövdə üçün

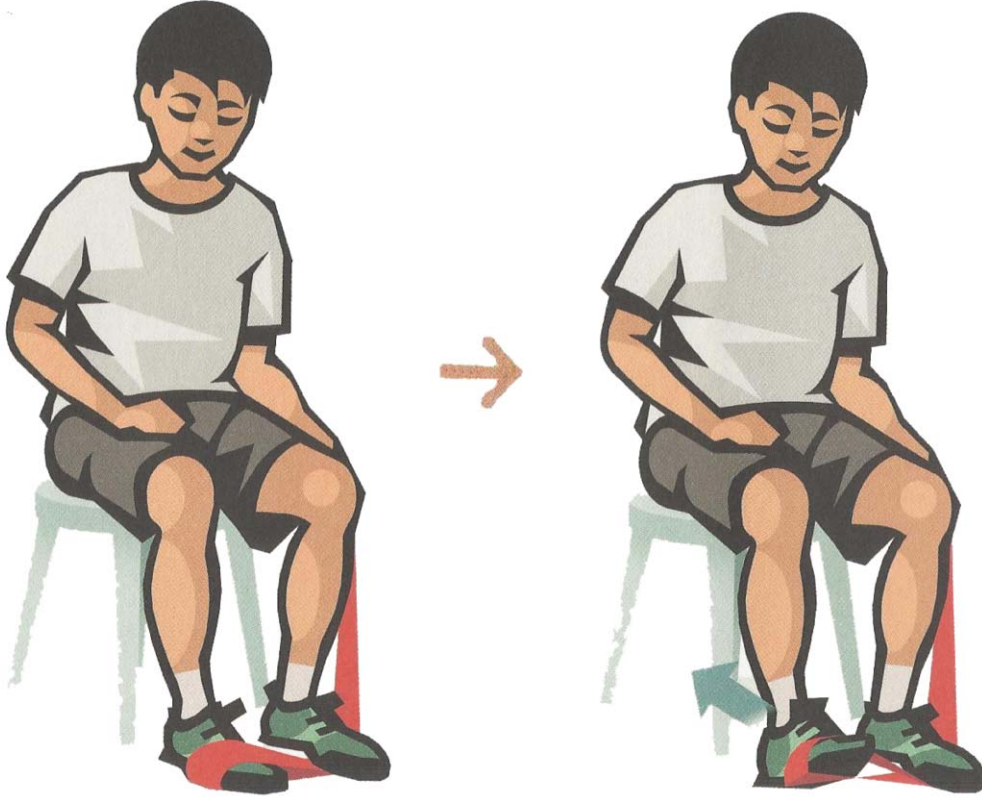


ÇALIŞMA

- 1 Hər iki ayağınızı sarğının üzərinə qoyun və rahat oturun.
- 2 Əllərinizi düz tutun və sarğıni yüngül dartın.
- 3 Qarın əzələlərini sıx tutun və bir qədər qabağa əyilərək ayağa qalxın.
- 4 Çiyinlərinizi düztutun, qamətinizi düzəldin.
- 5 Yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətə qayıdın.

QEYD

Bədənin aşağı ətrafı və gövdə üçün

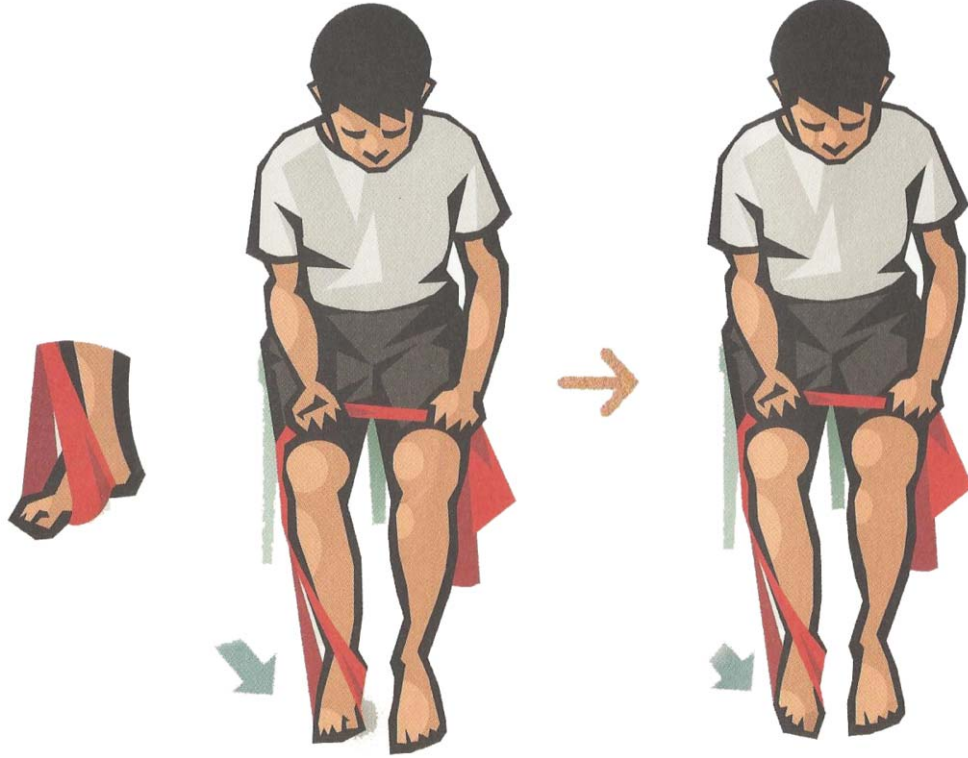


ÇALIŞMA

- 1 Rahat oturun. Sarğını sağ ayağınızda keçirdin və sol ayağınızı onun üzərinə qoyun. Sarğının ucunu sol əlinizdə saxlayın.
- 2 Bu vəziyyətdə sağ ayağınızı qaldıraraq sağ tərəfə aparın.
- 3 5 san. bu vəziyyətdə qalın və yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətə qayıdın.
- 4 Seriyanı bitirdikdə sol ayaqlada bu çalışmanı yerinə yetirmək lazımdır.

QEYD

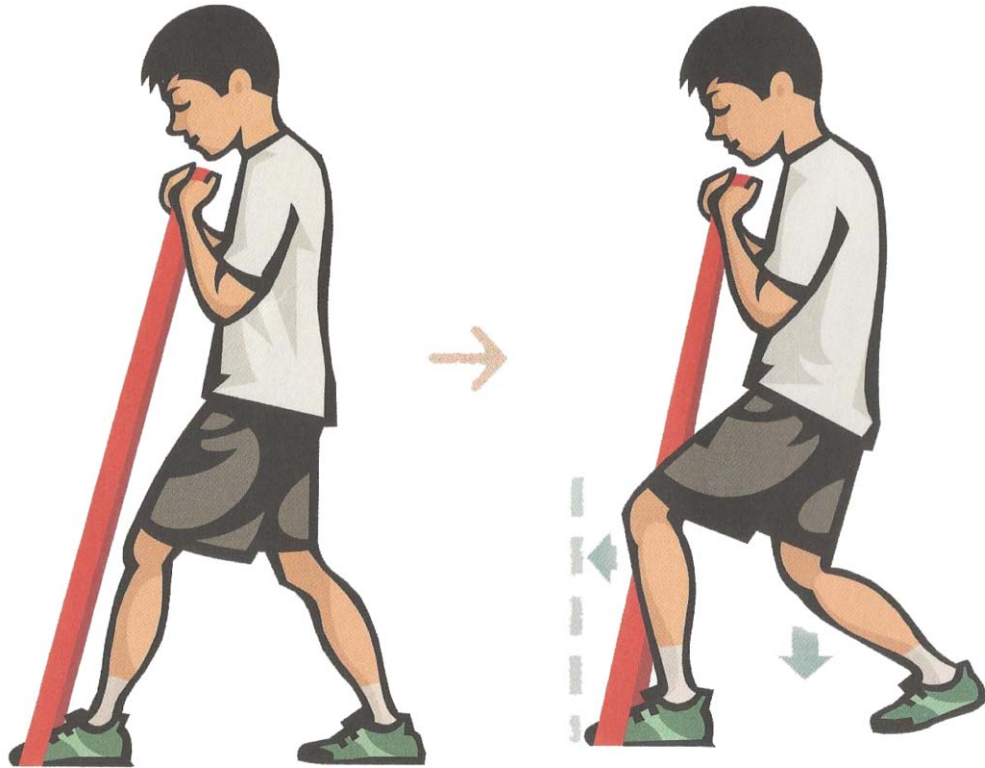
Bədənin aşağı ətrafı və gövdə üçün



ÇALIŞMA

- 1 Rahat oturun. Sarğıni sağ ayağınıza keçirdin və sarğının uclarını birləşdirərək hər iki əlinizlə möhkəm tutun.
- 2 Sağ ayağınızı əvvəl bir qədər yuxarıya qaldırın sonra isə sağ tərəfə aparın
- 3 Bu vəziyyətdə 5 san. qalın və ilkin vəziyyətə qayıdın.
- 4 Seriyanı tamamlayandan sonra bu hərəkətləri sol ayaqlada yerinə yetirin.

QEYD

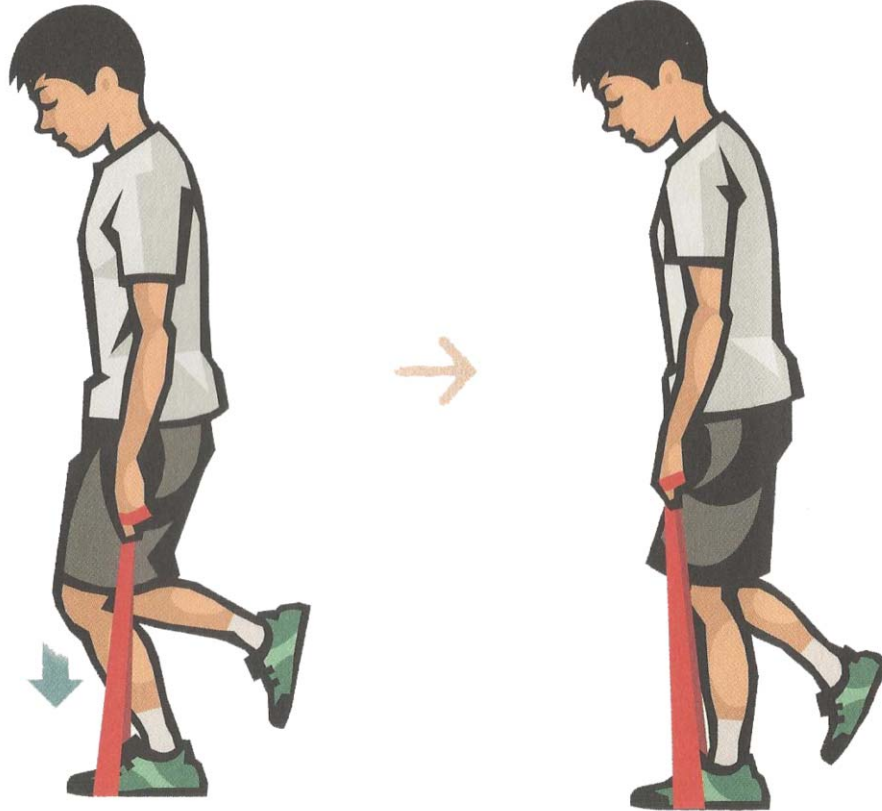


ÇALIŞMA

- 1 Sol ayağınızı bir qədər irəli apararaq sarğının mərkəzinə qoyun. Dirsəklərinizi bükün və sarğının uclarını möhkəm tutun.
- 2 Sağ ayağınızı arxaya aparın və dizinizi bükərək yerə tərəf əyilin.
- 3 Belinizi düz tutmaq üçün qarın əzələlərini sıx saxlayın.
- 4 Yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətə qayıdın.
- 5 Seriyanı tamamlayın və əks tərəflərdə bu hərəkətləri yerinə yetirin.

QEYD

Bədənin aşağı ətrafı və gövdə üçün

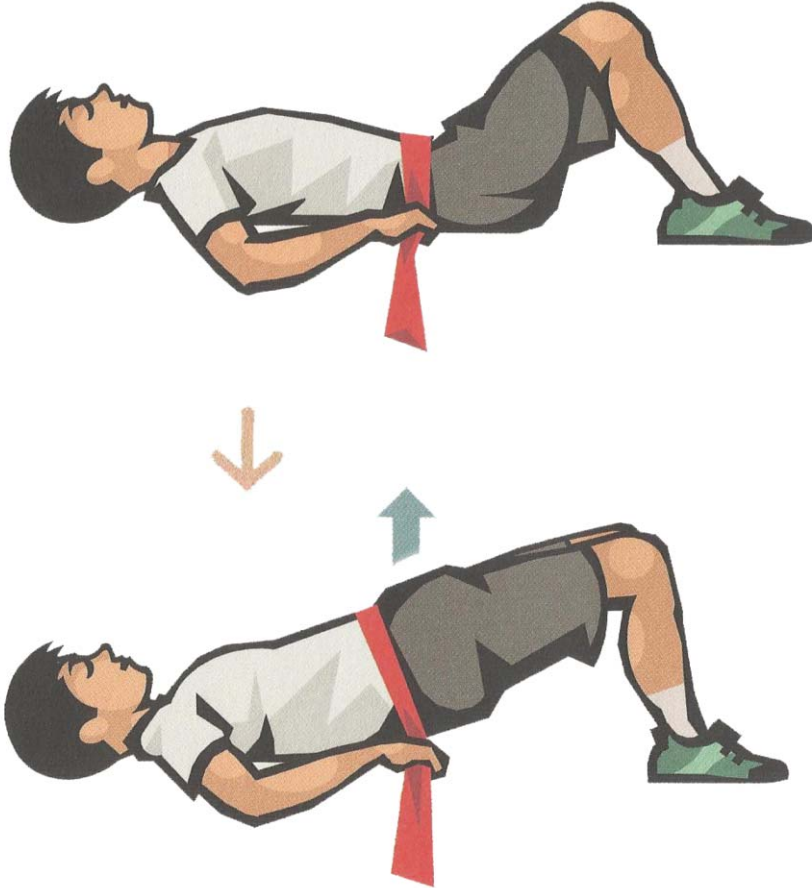


ÇALIŞMA

- 1 Bir ayağınızı sarğının ortasına qoyun və sarğının uclarını əllərinizdə möhkəm saxlayın.
- 2 Dizlərinizi az bükərək çöməlin.
- 3 Zəruri hallarda müvazinəti itirməmək üçün arxa tərəfdə dayaqdan istifadə etmək olar. Bu vəziyyətdə 5 san. qalın və ilkin vəziyyətə qayıdın.
- 4 Seriyanı tamamlayın və digər ayağınızlada həmin hərəkətləri yerinə yetirin.

QEYD

Bədənin aşağı ətrafı və gövdə üçün

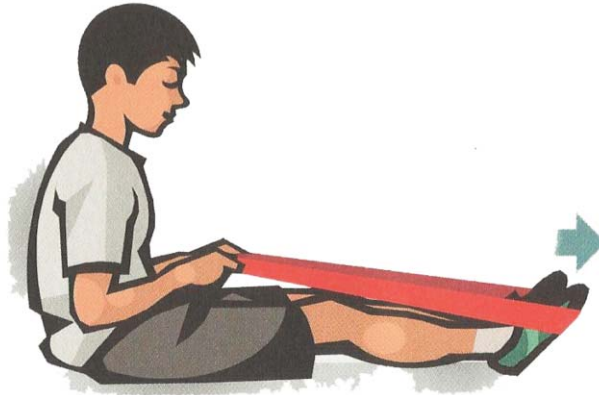
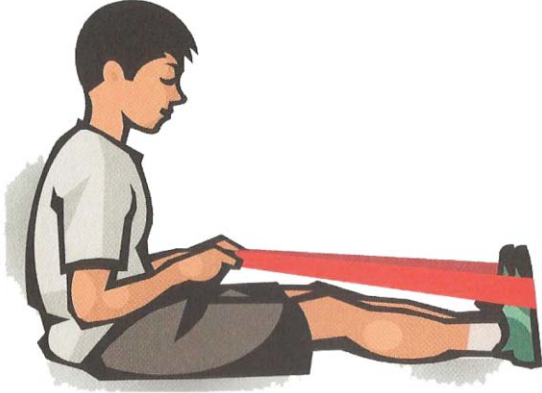


ÇALIŞMA

- 1 Yerə uzanın və ayaqlarınızı bükün. Sarğınyı qarnınızın üzərində enkeçirərək əllərinizlə tutun.
- 2 Ayaqların vəziyyətini dəyişmədən bədəniizi döşəmədən ayırın. Siz sarğının dartıldığınyı hiss edəcəksiniz. Bu vəziyyətdə 5 san. qalın və ilkin vəziyyətə qayıdın.

QEYD

Bədənin aşağı ətrafı və gövdə üçün



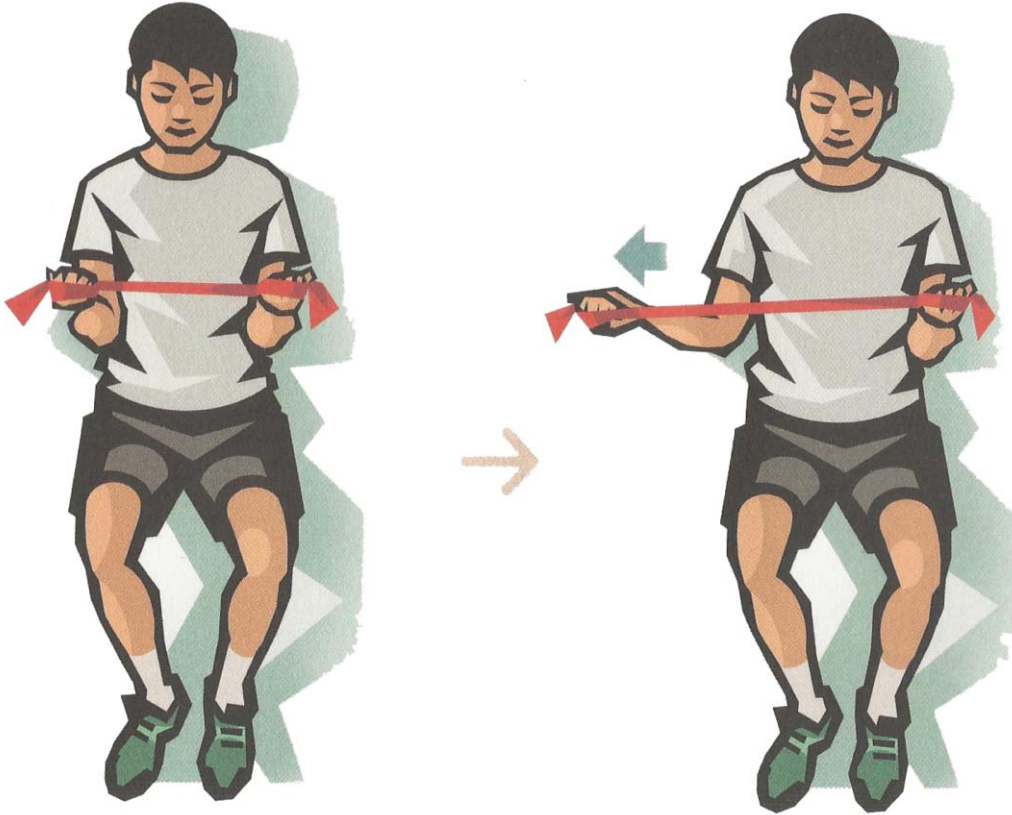
ÇALIŞMA

① Yerə oturun. Belinizi düz tutaraq ayaqlarınızı uzadın. Bu vəziyyətdə sarğının ortasını ayaq barmaqlarınıza keçirdin. Barmaqlarınızla sarğıni dartmağa çalışın.

② Bu vəziyyətdə 5san. qalın və əvvəlki vəziyyətinizə qayıdın.

Bu çalışmanı yerinə yetirməkdə çətinlik çəkirsənsə hərəkətləri bir ayağınızla yerinə yetirin, digər ayağınızı dizdən bükərək özünüə dayaq verməyə çalışın.

QEYD



ÇALIŞMA

- 1 Əllərinizlə sarğıni möhkəm saxlayın.Dirsəklərinizi bükün,əllərinizi önünüzdə tutun.
- 2 Bir əlinizi yana aparın.
- 3 5san. bu vəziyyətdə qalın və yavaş-yavaş ilkin vəziyyətə qayıdın.
- 4 Seriyanı tamamlayandan sonra dogər əlinizlədə bu hərəkətləri yerinə yetirin.

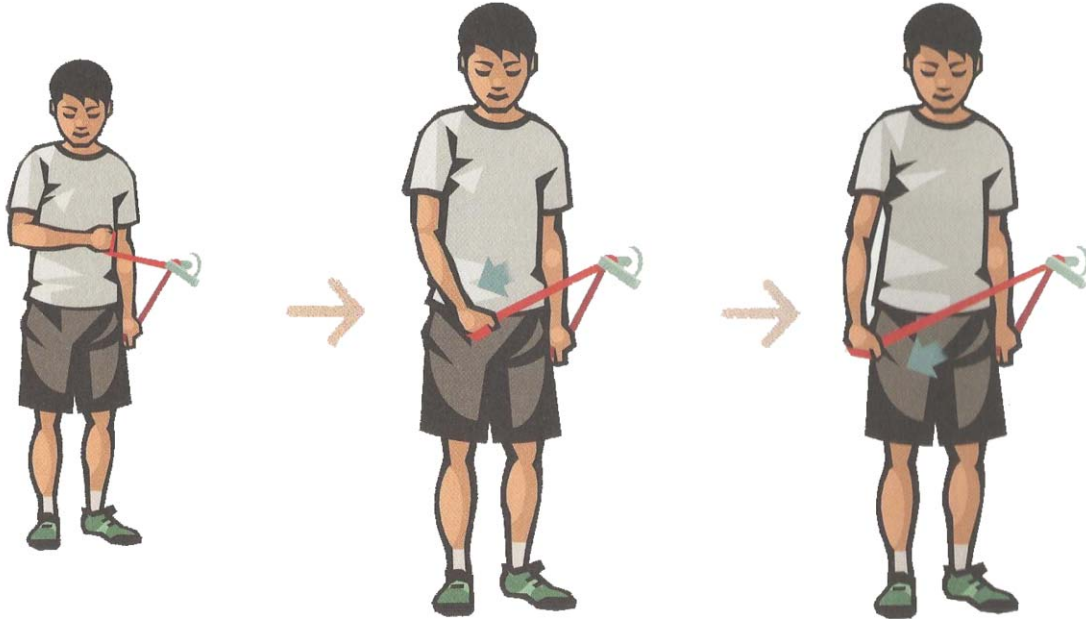
QEYD



ÇALIŞMA

- 1 Sarğıni sol ayağınıza keçirdin.Sonra həmin ayağını bir qədər bükün və irəli aparın.Sarğının ucları sağ əlinizdə olmalıdır.
- 2 Sağ ayağınızı arxada saxlayın,dizlərinizi boşaldın.
- 3 Sağ əlinizi qaldırın,sol əlinizi isə özünüə dayaq vermək üçün sabit bir səth üzərinə qoyun. 5san. bu vəziyyətdə qalın və sonra yavaş-yavaş ilkin vəziyyətə qayıdın.
- 4 Hərəkətləri sağ əlinizlə yerinə yetirdikdən sonra sol əllədə təkrarlayın.

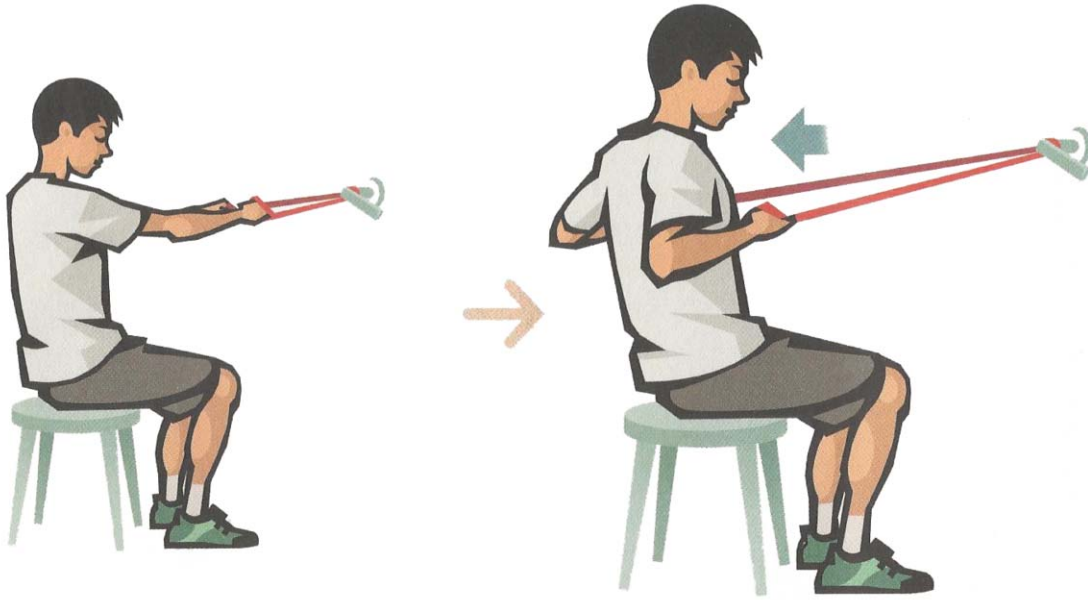
QEYD



ÇALIŞMA

- 1 Sarğını qapının dəstəyinə bağlayın və onun uclarını əllərinizlə tutaraq qapının sağ tərəfində dayanın. Sol qolunuzu dirsəkdən bükməlisiniz.
- 2 Sol əlinizi sarğını möhkəm dartaraq aşağı endirin.
- 3 Bu vəziyyətdə 5san. qalıb, ilkin vəziyyətə qayıtmaq lazımdır.
- 4 Seriyanı tamamlayandan sonra bu hərəkətləri sağ əllərdə yerinə yetirmək lazımdır.

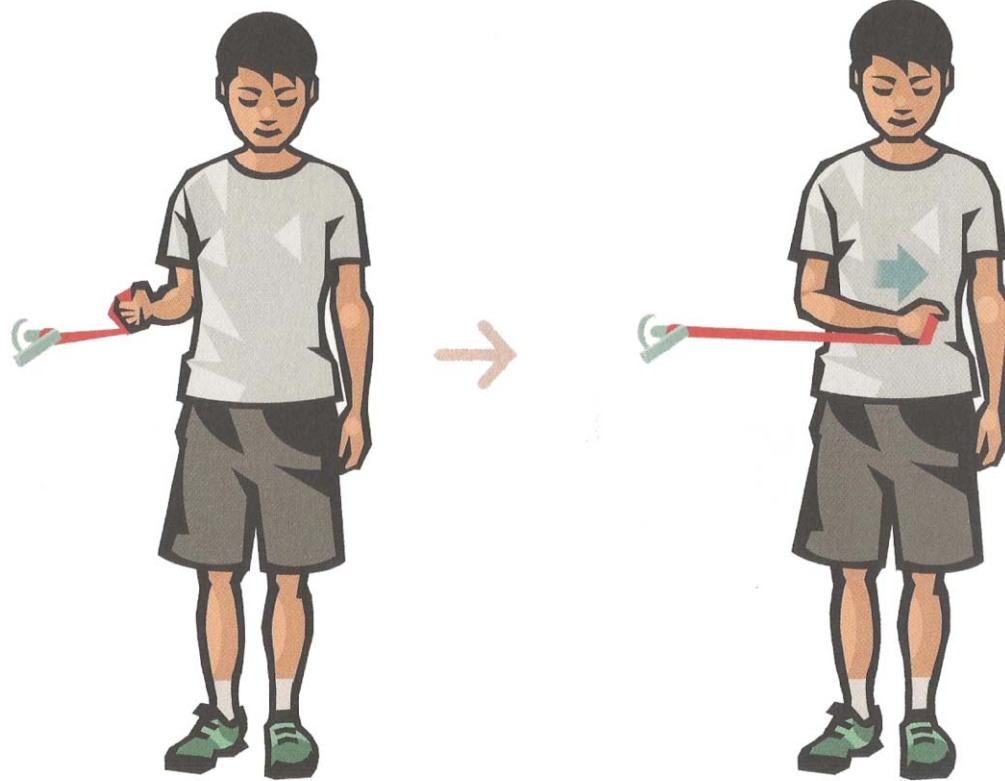
QEYD



ÇALIŞMA

- 1 Sarğıni qapının dəstəyinə bağlayın və qapının sağ tərəfində oturun. Bədəninizi bir qədər qabağa əyin və sarğının uclarını bir az dartın.Sağ qolunuzu dirsəkdən bükün və sarğının ucunu özünüə tərəf möhkəm dartın.
- 2 Qarın əzələlərini sıx tutun və bir qədər bu vəziyyətdə qalın.sonra yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətinizə qayıdın.
- 3 Seriyanı tamamladıqdan sonra digər tərəflədə həmin hərəkətləri yerinə yetirin.

QEYD

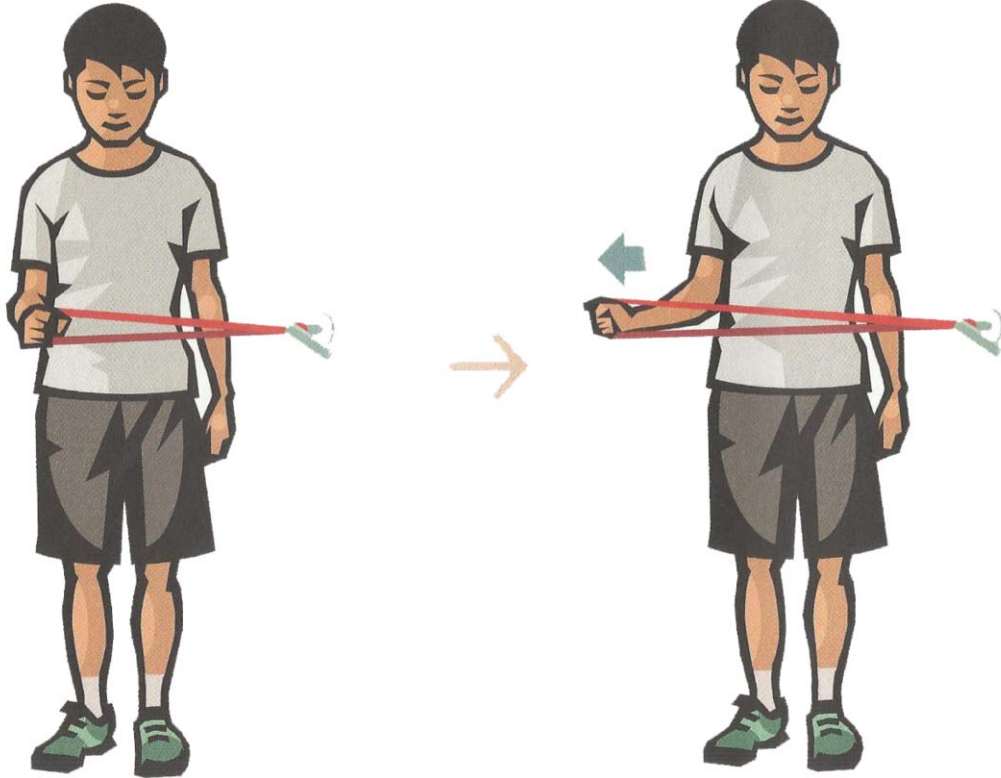


ÇALIŞMA

- 1 Sarğını qapının dəstəyinə bağlayın və sağ tərəfinizi qapıya tərəf çevirin. Sarğının bir ucunu sağ əlinizlə möhkəm saxlayın. Dirsəyinizi bükün.
- 2 Sarğını əlinizlə sol tərəfə dartın. Bu vəziyyətdə 5san. qalın və əvvəlki vəziyyətinizə qayıdın.
- 3 Seriyanı tamamlayın. Sonra sol tərəflədə bu hərəkətləri yerinə yetirin.

QEYD

Yuxarı ətraf , çiyin və qurşaq



ÇALIŞMA

- 1 Əvvəlki çalışmalarda olduğu kimi sarğını qapının dəstəyinə bağlayırıq. Qapının sol tərəfində dayanmaq və sarğının uclarını sol əllə möhkəm tutmaq lazımdır.
- 2 Əlinizi sol tərəfə apararaq sarğını dartmağa çalışın.
- 3 5san.bu vəziyyətdə qalın və yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətinizə qayıdın.
- 4 Seriyanı tamamlayın və digər tərəflərdə bu hərəkətləri yerinə yetirin.

QEYD



Bu kitabça Brazilyanın Kampinas Universitetinin və Əzələ-Skelet Konqress Qrupunun (Grupo MSK Brazil) 2 layihə komandalarının birgə səylərinin nəticəsidir. Məqsəd, qan laxtalanması pozuntuları olan insanlarda fiziki aktivliyin artırılmasına yönəldilmiş rəhbər vəsaitin hazırlanmasıdır.

Əzələ-Skelet Konqress Qrupu (Grupo MSK Brazil) Braziliyanın müxtəlif bölgələrindən olan 9 fizioterapevtədən ibarət bir qrupdur və Braziliyanın Hemofiliya Federasiyası ilə sıx əməkdaşlıq edir.

Novo Nordisk Fondu və Hemofiliyalı Xəstələrin Respublika Assosiasiyası Grupo MSK Brazil 2 kollektivinə kitabçanın hazırlanmasına görə təşəkkür edir.

Sağlamlığınızı qoruyun!

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında
Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi
Şurasının maliyyələşdirdiyi "Hemofiliya üzrə Dövlət Tədbirlər
Proqramı çərçivəsində əlilliyin profilaktikası" layihəsi
əsasında Hemofiliyalı Xəstələrin Respublika Assosiasiyası
tərəfindən nəşr edilmişdir.

Hemofiliyalı Xəstələrin Respublika Assosiasiyası

Az 1147, Bakı şəh., Mir Cəlal 83
e-mail: h_gulnara@hotmail.com
Tel. 012-5131539; 050-3467279