
KRYERJA E USHTRIMEVE BAZË NGA PERSONAT ME LËVIZSHMËRI TË KUFIZUAR

Ushtrimet fizike ndikojnë tek jetëgjatësia e njeriut dhe tek përmirësimi i shëndetit fizik dhe mendor edhe në rastin e lëvizshmërisë së kufizuar ose limituar për shkak të dëmtimeve, pamundësisë, sëmundjeve të ndryshme ose mbipeshës.

Lëvizshmëria e kufizuar

Mund të shkaktohet nga një sërë faktorësh si;

- sëmundje të ndryshme,
- aksidentet,
- çrregullime kongenitale të cilat mund të rezultojnë në çrregullime neuromuskulare ose ortopedike.

Personi ka lëvizshmëri të kufizuar në rastin e:

- Dëmtimit të kordës spinale
- Paralizave (paraplegji dhe tetraplegji)
- Distrofisë muskulare
- Paralizave cerebrale
- Sklerozës multiple
- Diabetit me amputacion të këmbës
- Kancerit me metastaza kockore
- Moshës së thyer dhe brishtësisë së saj

Qëllimi i të ushtruarit për personat me lëvizshmëri të kufizuar është:

Ushtrimi fizik i pacientit, me metoda të përshtatshme, me qëllim përmirësimin e cilësisë së jetës dhe zgjatjes së saj.

Llojet e ushtrimeve

Ushtrimet e sistemit kardiovaskular, ndihmojnë në rritjen e ritmit të zemrës dhe forcojnë trupin.

Ushtrime për forcimin e trupit, shtojnë masën muskulare dhe atë kockore duke përmirësuar balancën dhe parandaluar rrëzimet.

Ushtrimet e fleksibilitetit, ndihmojnë në rritjen e numrit të lëvizjeve duke parandaluar dëmtimet, reduktuar dhimbjet dhe mpirjet.

Fillimi i ushtrimit

Para se të fillohet ushtrimi i përditshëm në kushtet e lëvizshmërisë së kufizuar, individi duhet t'i nënshtrohet vizitës së hollësishme nga mjeku i familjes, fizioterapisti ose profesionistë të tjerë të shëndetit. Mjeku duhet t'u përgjigjet këtyre pyetjeve nga ana e pacientit:

- Sa duhet të ushtrohem në ditë, në javë?
- Cilat lloje të ushtrimeve duhet të kryej?
- Cilat ushtrime dhe aktivitete duhet të mënjanoj?
- A duhet të marr barnat në të njëjtën kohë kur kryej rutinën e ushtrimeve?

Mos harroni të këshilloni pacientin:

- Filloni me ngadalë dhe gradualisht.
- Bëjeni të ushtruarit pjesë të jetës suaj të përditshme.
- Mos u dorëzoni derisa të ushtruarit të kthehet në zakon.

- Mësohuni me ulje-ngritjet që do të hasni në fillim të procesit.
- Ndalonit të ushtruarit kur ndjeni dhimbje.
- Mos kryeni aktivitete që përkeqësojnë organin e sëmurë ose pjesën e dëmtuar të trupit.
- Bëni nxemjen, zgjatimet dhe qetësimin e trupit, gjithmonë sipas kësaj rradhe.
- Pini shumë ujë.
- Mos u fokusoni tek problemi shëndëtesor ose tek palëvizshmëria juaj.
- Ndrehuni krenar për përpjekjen që po bëni për t'u ushtruar.
- Sa më shumë të ushtroheni nga ana fizike, aq më shumë duhet të jeni krijues.
- Motivoni veten me të gjitha forcat.

Si të ushtroheni kur jeni i dëmtuar ose i pamundur për të lëvizur?

Të rriturit:

- Të paktën 150 minuta në javë me intensitet të moderuar ose 75 minuta në javë aktivitet kardiovaskular me intensitet rigoroz, me çdo grup ushtrimesh që zgjat të paktën 10 minuta
- Dy ose më shumë seanca në javë me ushtrime të moderuara drejt intensitetit të lartë të cilat përfshijnë të gjitha grupet kryesore të muskujve.

Ushtrimet për pacientët me dëmtime në pjesën e sipërme të trupit

Nëse pacienti mund të ecë, atëherë këshillojeni të bëjë shëtitje, vrap të lehtë, të përdorë biçikletën e palestrës për ushtrime kardiovaskulare dhe të kryejë ushtrime me pjesën e poshtme të trupit sipas këshillës së mjekut.



Ushtrimet izometrike

Këto ushtrime kërkojnë të shtysh objekte të palëvizshme ose pjesë të ndryshme të trupit, pa bërë zgjatjen e muskujve dhe pa lëvizur kyçet. Ushtrimet izometrike mund të kryhen nga personat me artritet dhe dëmtime të tjera, me qëllim që të ruajnë forcën e muskujve.

Elektro-stimulimi i muskujve

Nëse pacienti ka humbje të masës muskulare nga një dëmtim, nga pamundësia ose nga periudha të gjata palëvizshmërie, elektro-stimulimi përdoret për të rritur qarkullimin e gjakut dhe rangun e lëvizjeve tek muskujt.

Ushtrimi në karrige ose karrocë me rrota

Këto lloj ushtrimesh janë ideale për të sëmurët me dëmtime të pjesës së poshtme të trupit, ata me probleme të peshës ose diabetit dhe të moshuarve shumë të brishtë që kanë rrezik të rrëzohen.



- Nëse keni mundësi, zgjidhni një karrige, që e lejon pacientin t'i mbajë gjunjët në kënd 90° kur është ulur në të. Nëse ai/ajo është në karrocë, ulni frenat ose fiksojeni karrocën me mënyra të tjera.
- Ndhmoni pacientin të drejtojë shpinën sa më shumë që të jetë e mundur, duke përdorur muskujt abdominalë.

- Nëse pacienti vuan nga presioni i lartë i gjakut, kontrolloni presionin para se ai/ajo të fillojë ushtrimet dhe këshilloheni atë të mos kryejë ushtrime me pesha.
- Testoni sheqerin në gjak para dhe pas ushtrimit nëse pacienti merr mjekime për diabetin, të cilat mund të shkaktojnë hipoglicemi.
- Lidhni një fasho llastiku me rezistencë mesatare nën karrige (ose në krevat, divan,) për kryerjen e ushtrimeve të rezistencës, duke tërhequr fashën e llastikut 1 sekondë



Ushtrime për forcimin e trupit në karrocë me rrota

Rekomandoni ushtrime si: shtytje prapa e shpatullave, forcim të bicepsave dhe zgjatje të tricepsave duke përdorur pesha më të rënda dhe



lart e 1 sekondë poshtë. Provoni ushtrime të ngjashme me nga 20-30 përsëritje për secilin. Rrisni gradualisht numrin e ushtrimeve, përsëritjeve dhe kohës së ushtrimit deri sa trupi të fillojë të forcohet.

- Grushtimi në ajër (boks) me pesha ose pa pesha është një ushtrim i lehtë kardiovaskular nga pozicioni ulur.
- Në palestra të ndryshme mund të gjeni pajisje që imitojnë vozitjen ose pedalimin me duar.



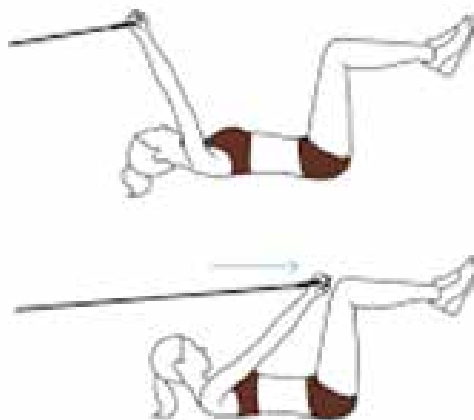
fasha elastike më të forta sesa për ushtrimet e sistemit kardiovaskular. Synoni 2-3 sete me nga 8-10 përsëritje për çdo ushtrim, duke shtuar peshat dhe kohën e ushtrimit ndërsa forca e pacientit rritet.



Fashat elastike të rezistencës mund të lidhen tek një mobilje, tek doreza e derës ose në ndonjë



karrige. Përdorini këto për terheqje, rrotullim të shpatullave dhe zgjatje të këmbëve dhe krahëve.



Ushtrimet e fleksibilitetit në karrocë me rrota

Zgjatja e muskujve gjatë gjithë ditës ndihmon në reduktimin e dhimbjes dhe presionit në muskujt që janë të pranishëm pas qëndrimit ulur për periudha të gjata kohe. Zgjatja e muskujve ndërsa rri shtrirë ose bën joga në karrige, rrit fleksibilitetin dhe përmirëson rangun e lëvizjeve. Joga në karrige është ideale në rastin e dëmtimeve, arthritit, SPOK-ut, osteoporozës dhe sklerozës multiple.

Ushtrimet në rastin e mbipeshës dhe diabetit

- Për pacientët mbipeshë është e vështirë të gjeni pajisjet e përshtatshme edhe nëse ata mund të frekuentojnë palestrën.
- Hapi i parë është të jenë më aktivë në jetën e përditshme. Kopshtaria, ecja deri tek tregu, larja e makinës, fshirja e oborrit, ose të ecurit nëpër shtëpi ndërsa flasin në telefon janë hapat e parë drejt ushtrimit fizik. Edhe aktivitetet më të vogla janë shumë të dobishme kur kombinohen me ushtrime fizike të planifikuara.



a) Ushtrimet e sistemit kardiovaskular

- Aktivitete si të ecurit, vallëzimi dhe ngjitja e shkallëve duke përdorur peshën trupore si rezistencë. Fillohet me disa minuta në ditë dhe koha rritet gradualisht. Bëjeni aktivitetin më të kënaqshëm duke këshilluar ecje me qenin, duke vallëzuar me një shok/shoqe ose duke ngjitur shkallët me muzikën e preferuar.

- Nëse pacienti ndjen dhimbje në këmbët dhe kyçet kur qëndron më këmbë, atëherë ndërprisni aktivitetet me ngritje peshash. Aktivitetet e ujit si noti, ecja në ujë dhe aerobia e ujit, reduktojnë stresin tek këmbët dhe kyçet. Ushtrime të tjera pa pesha të cilat rekomandohen janë ushtrimet në karrige (si më lart).
- Pedalet e lëvizshme janë një pajisje e thjeshtë që mund të përdoret ndërsa pacienti rri ulur në një karrige të rehatshme në shtëpi duke parë TV ose nën tavolinën e punës kur punon.

b) Forcimi i trupit

- Shumë njerëz mbipeshë ndjehen më rehat kur përdorin topin e palestrës sesa peshat. Gjithashtu mund të kryejnë ushtrime force në karrige.
- Gjatë kryerjes së ushtrimeve të forcës, këshilloni të mbajnë posturën e duhur dhe t'i kryejnë ushtrimet në mënyrë korrekte.

c) Ushtrimet e fleksibilitetit

Joga dhe “tai chi” janë mënyrat më të mira për të përmirësuar fleksibilitetin dhe posturën si dhe për të reduktuar ankthin dhe stresin.