

Fizjoterapija għall-nifs



hospicemalta
care | compassion | dignity

L-għan ta' dan il-fuljett huwa li jagħtik pariri bażiċi biex jgħinuk bin-nifs tiegħek. Il-fizjoterapija tgħinek biex tneħħi l-kattaru mill-pulmun tiegħek.

Dan il-ktejjeb huwa maħsub biex ifakkrek fl-eżercizzji wara sessjoni ta' fizjoterapija. Jekk jogħġbok ikkuntattja lill-fizjoterapist/a tiegħek jekk għandek xi mistoqsijiet.

Kif tikkontrolla l-qtugħ ta'nifs

- Huwa mportanti ħafna li tnaqqas ir-ritmu ta' kif qed tieħu n-nifs meta tħossok bla nifs
- Uża test tat-taħdit. Jekk tkun qed timxi b'ritmu tajjeb, għandek tkun kapaċi titkellem fl-istess ħin mingħajr ma taqta` nifsek. Jekk ma tistax titkellem minħabba qtugħ ta'nifs, jfisser li għandek bżonn tnaqqas l-attività jew tieħu brejk.
- Mod utli biex tikkontrolla n-nifs tiegħek huwa billi tieħu nifs il-ġewwa minn imnieħrek u barra minn ħalqek bil-mod. Żomm dan f'moħħok meta tkun qed tagħmel l-eżercizzji, bħal meta tkun tiela it-taraġ jew timxi. Ipprova qabbel l-eżercizzju mar-ritmu tan-nifs tiegħek.

Kif għandek tirkupra mill-qtugħ ta'nifs

- Waqqaf kwalunkwe attività u sib pożizzjoni komda billi tegħleb ftit 'il quddiem, fil-waqt li żzomm ma xi ħaġa soda, biex tistrieħ.
- In-nifs il-barra għandu jkun itwal minn dak in-nifs il-ġewwa.
- Uża fann quddiemek u ffoka fuq il-kontroll tan-nifs.
- Ibqa` għall-minuta bilqiegħda wara li in-nifs jiġi lura għan-normal.

Pożizzjonijiet biex jgħinuk tieġu nifs aħjar

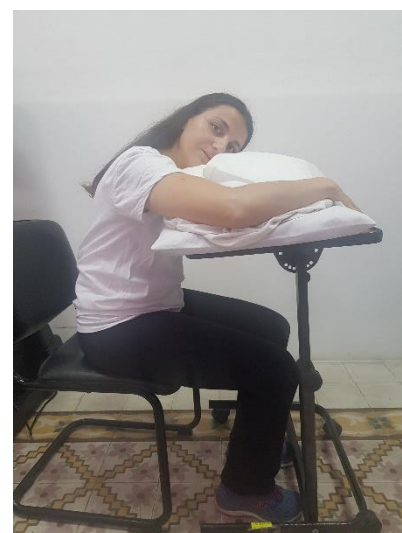
High side lying: Mimdud/a fuq ġenbek sostnuta bil-mħaded



Forward lean sitting: Qiegħed diversi mħaded fuq mejda. Serrah rasek fuqhom u irrilassa dirgħajk fuq il-mejda.

jew

Relaxed sitting position: Poġġi bilqiegħda fuq sigġu, serrah minkbejk fuq il-koxox u rilassa idejk u l-polz.



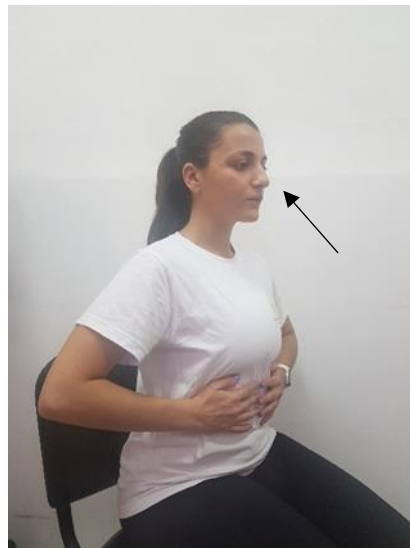
Forward lean standing: Serrah ma` sigġu jew wiċċ b'saħħtu imma żomm distanza komda minnu. Irrilassa idejk, il-polz u għonqok.



Eżercizzji tan-nifs

Pursed lip breathing huwa meta tieġu n-nifs minn xofftejk b'hal li kieku se ssaffar.

1. Iġbed nifs bil-mod minn imnieġrek (2 sekondi) waqt li żżomm ħalqek magħluq.
2. Ɔu nifs il-barra minn ħalqek u żżomm xofftejk b'hal li kieku se ssaffar (4 sekondi)

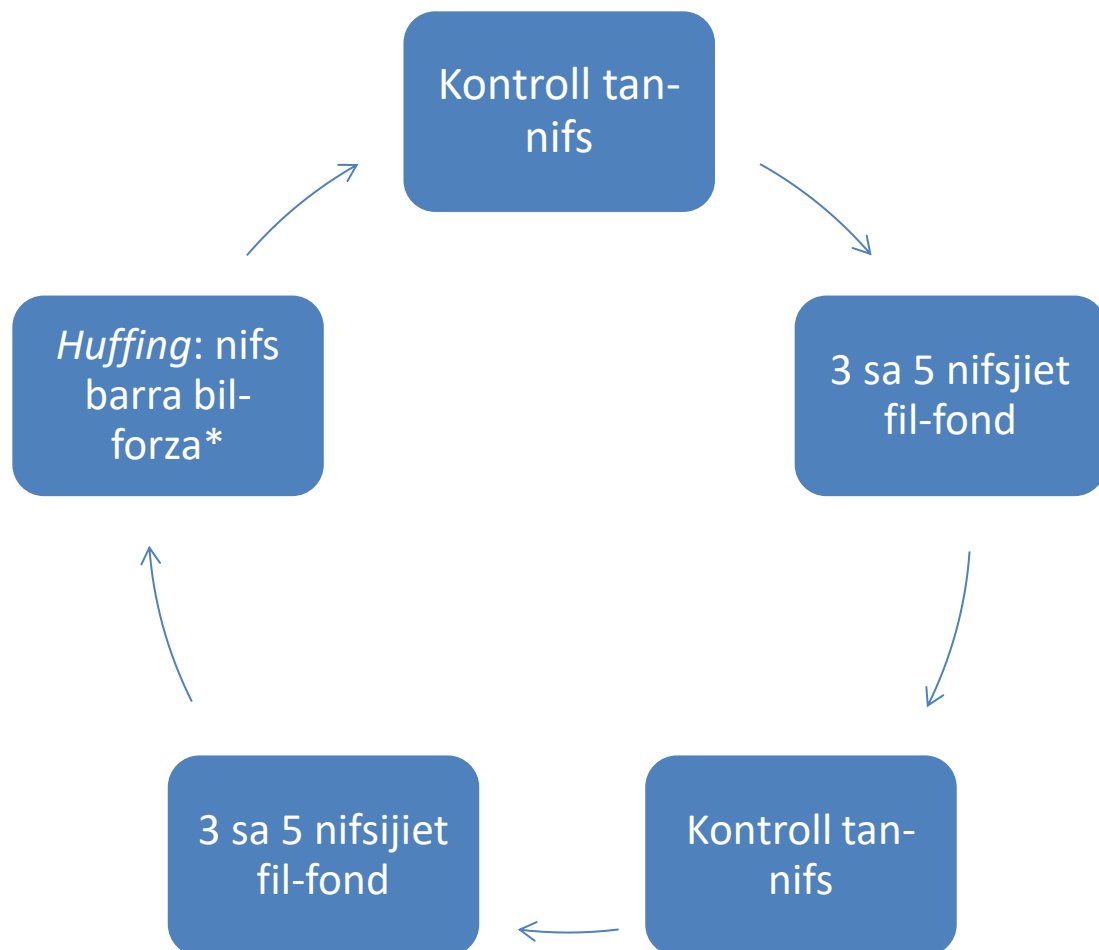


Kif tneħhi l-kattaru

Il-fizjoterapija fis-sider tintuża biex jitneħħa l-katarru mill-pulmun. L-ammont u t-tip ta'trattament jiddependu fuq l-individwu. Il-fizjoterapista tiegħek jiggwidak aħjar.

Ċiklu Aktiv ta'teknika ta'kif tieħu n-nifs

Ibda bilqiegħda f'pożizzjoni komda.



**Huffing*: huwa bħal meta ittappan mera bin-nifs tiegħek.

Perkussjonijiet

Dan jintuża biex jgħin jinħall il-katarru. Il-fizjoterapista tiegħek jurik/turik dan matul is-sessjoni.

L-idejn jintużaw biex itaptpu fuq is-sider b'mod sod u ritmiku. Dan jista' jintuża ma' vibrazzjonijiet fuq is-sider ukoll.



Eżercizzji

Eżercizzji tal-għonq

- Tħares 'l isfel u żomm għal 3 sa 5 sekondi
- Ħarea lura bil-mod
- Tħares 'l fuq u żomm għal 3 sa 5 sekonda



- Tħares lejn il-ġenb
- Żomm għal 3 sa 5 sekondi
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



- Waqqa 'rasek mal-ġenb, bħallikieku tmiss l-ispalla
- Żomm għal 3 sa 5 sekondi
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



Shoulder shrugs

- Erfa 'l-ispallejn tiegħek, bħallikieku tmiss il-widnejn
- Irrepeti 10 darbiet



Ċrieki

- Poġġi dritt b`saqajk kemmxejn 'il bogħod minn xulxin
- Poġġi idejk fuq l-ispallejn jekk tista '
- Għamel ċirku billi dawwar spaltek il-quddiem
- Għamel l-istess haġa imma dawwar lura



Shoulder blades

- Agħfas l-ispallejk flimkien lura
- Immagina li qed iżzomm lapes bejn il-ġwienaħ tiegħek
- Ftu l-minkbejn lura
- Irrilassa bil-mod sal-pożizzjoni tal-bidu



Tgħolli dirgħajk

- Hu driegħek bil-mod 'il fuq minn rasek
- Żomm u baxxi driegħek bil-mod



Biex timmodifika dan l-eżercizzju tista 'żzomm idejk flimkien



Estensjonijiet tad-driegħ

- Ibda b'dirgħajk ma'genbejk
- Għolli dirgħajk sa spallejk fil-waqt li żzomm dahrek dritt
- Erga nizzel dirgħajk ma'genbejk



- Għawweġ l-minkbejn tiegħek u żomm idejk flimkien
- Iftaħ idejk minn naħa tiegħek
- Żomm u ġib idejk lura bil-mod



Moviment tal-minkeb

- Għawweġ l-minkeb tiegħek u tmiss spallejk



Movimenti tas-swaba

- Agħmel ponn
- Iftaħ idejk
- Irrepeti għal 10 darbiet



Timmarċja minn bilqiegħda

- Poġġi bilqiegħda u żomm saqajk ftit imbegħdin minn xulxin
- Għolli sieq waħda mill-art
- Irrepeti bis-sieq l-oħra
- Żomm darek dritt il-ħin kollu



Estensjonijiet tal-irkoppa

- Iddritta l-irkoppa waħda kull darba
- Irritorna s-sieq l-isfel



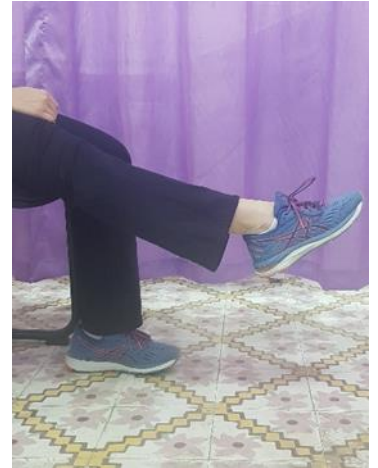
Hip Abduction

- Tneħhi r-rigħel tiegħek ftit mill-art
- Hu rigħel tiegħek mal-ġenb
- Ritorn għall-pożizzjoni tal-bidu
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



Ankle pumps

- Iġbed is-sieq tiegħek lej
- indika s-sieq 'il bogħod minnek, immaġa qed tagħfas pedala
- Irrepeti 10 darbiet fuq iż-żewġ naħat



Tqum bil-wieqfa minn bilqiegħda

- Poġġi bis-siġġu darhu mal-ħajt
- Qum bil-wieqfa u żomm il-pożizzjoni tiegħek
- Poġġi bilqiegħda bil-mod
- Uża idejk fuq is-siġġu jekk meħtieġ



Trunk rotations

- Dur mal-ġenb lej ġenbejk
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



Side flexion

- Oħroġ idejk minn fuq rasek
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



Timmarċja bil-wieqfa

- Żomm ma'wiċċ sod jew sigġu
- Għolli sieq waħda minn mal-art
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



Mixi ġewwa d-dar

- Ippratika l-mixi ġewwa d-dar fil-kuritur
- Żomm sigġu disponibbli għal meta għandek bżonn tistrieġ
- Segwi l-istruzzjonijiet tal-fizjoterapisti tiegħek

Noti:

- Dawn l-eżerċizzji huma ffokati fuq dirgħajn u saqajk. Huma importanti sabiex ma jkollokx ebusija.
- Ipprova għamel **5-strieħ-5-strieħ-5** jew **10-strieħ-10-strieħ-10**
- Jekk tħossok għajjen/a strieħ u kompli l-eżerċizzju
- Ipprovaw għamluhom darba jew darbtejn kuljum
- Jekk tħoss ugiġħ tieqaf u tkellem lill-fizjoterapist/a tiegħek

M'għandekx tkun bla nifs meta tagħmel l-eżerċizzji. Ieqaf u ffoka fuq in-nifs tiegħek meta għandek bżonn tistrieħ (kif spjegat f'pagna 3)



hospicemalta
care | compassion | dignity



ADDRESS

39 Good Shepherd Avenue,
Balzan BZN1623 - Malta



PHONE

+356 2144 0085



EMAIL

info@hospicemalta.org