

Gwida għal eżercizzji fid-dar



hospicemalta
care | compassion | dignity

Dan il-fuljett ser jagħtik parir dwar programm ta' eżercizzju fid-dar.

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

Eżerċizzji biex tagħmel mimdud fis-sodda

- Dawn l-eżerċizzji huma kollha siguri biex tagħmilhom fis-sodda
- Ipprova għamel **5- strieħ -5- strieħ -5 jew 10- strieħ -10- strieħ -10**
- Jekk tħossok għajjen/a strieħ u kompli l-eżerċizzju
- Ippruvaw għamluhom darba jew darbtejn kuljum
- Jekk tħoss ugiġh tiegħaf u tkellem lill-fizjoterapist/a tiegħek

Ippumpjar tal-għaksa

- Mexxi l-għaksa 'l fuq u' l isfel
- Dan jista 'jgħin biex jevita problemi ta' ċirkolazzjoni
- Jista 'jsir ukoll bilqiegħda



Quadriceps sets

- Imtedd fuq dahrek b'saqajk dritti
- Agħfas il-parti ta' wara ta' l-irkoppa 'l isfel lejn is-sodda
- Għolli l-għarqub tiegħek mis-sodda



Straight leg raises

- Timtedd fuq dahrek u tgħawweg sieq waħda
- Żomm riġel ieħor dritt fuq is-sodda
- Għolli 's-sieq dritta tiegħek mis-sodda
- Tista 'żżomm għal ftit sekondi



Flessjoni tal-ġenbejn

- Żomm irkoppa waħda mgħawweg
- Ġib l-irkoppa lejn sidrek
- Itlaq is-sieq bil-mod



Hip Abduction

- Żomm irkoppa waħda mgħawweg
- Ħu riġel tiegħek mal-ġenb



Bridging exercise

- Irkopptejn mgħawġin
- Għoli l-ġenbejn tiegħek mis-sodda

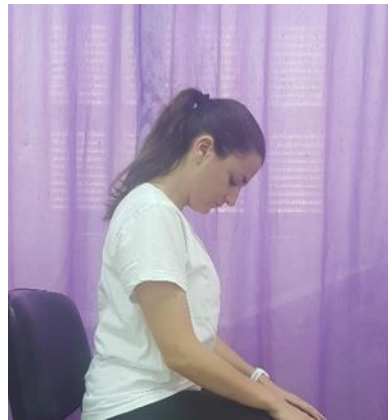


Eżercizzji bil-qiegħda

- Dawn l-eżercizzji 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-eżercizzju
- Ipprovaw għamluhom darba jew darbtejn kuljum
- Jekk tħoss uġiġħ tieqaf u tkellem lill-fizjoterapist/a tiegħek

Eżercizzji tal-għonq

- Tħares 'l isfel u żomm għal 3 sa 5 sekondi
- Tħares 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
- Ғu l-minkbejn lura
- Irrilassa bil-mod sal-pożizzjoni tal-bidu



Tgħolli dirgħajk

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



Biex timmodifika dan l-eżercizzju tista 'żżomm idejk flimkien



Estensjonijiet tad-driegħ

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



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



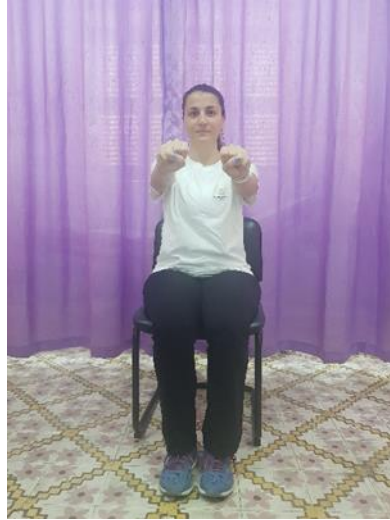
Moviment tal-minkeb

- Għawweġ l-minkeb tiegħek u tmiss spallejk



Movimenti tas-swaba

- Agħmel ponn
- Iftaħ idejk
- Irrepeti għal 10 darbiet



Timmarċja minn bilqiegħda

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



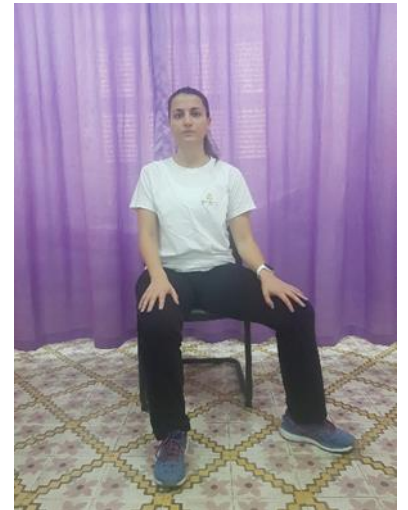
Estensjonijiet tal-irkoppa

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



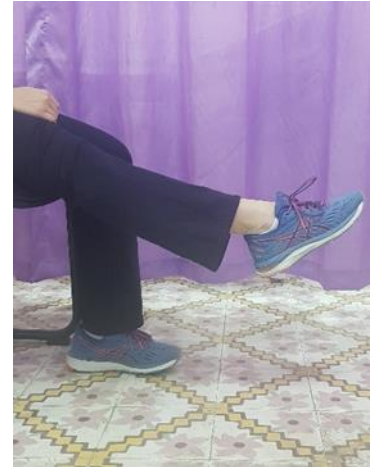
Hip Abduction

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



Ankle pumps

- Iġbed is-sieq tiegħek lejg
- 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 lejg ġenbejk
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



Side flexion

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



Eżercizzji bil-wieqfa

Huwa aħjar li tkun ma 'xi ħadd waqt dawn l-eżercizzji.

- Ipprova għamel 5- strieħ -5- strieħ -5 jew 10- strieħ -10- strieħ -10
- Jekk tħossok għajjen/a strieħ u kompli l-eżercizzju
- Dawn l-eżercizzji huma għat-tiŝiħ tas-saqajn u għall-bilanċ.

Timmarċja bil-wieqfa

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



Flessjoni tal-irkoppa bil-wieqfa

- Żomm ma'wiċċ sod jew sigġu
- Għawweg l-irkoppa tiegħek lura



Hip abduction in standing

- Żomm ma'wiċċ sod jew sigġu
- Tbandilx mill-ġenbejn tiegħek
- Itfa 'sieqek ma' ġenb
- Irrepeti fuq iż-żewġ naħat



- Żomm ma'wiċċ sod jew sigġu
- Għawweg irkopptejk
- Żomm darek dritt



- Żomm ma'wiċċ sod jew sigġu
- Għolli l-għarqub il-fuq



Mixi ġewwa d-dar

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



hospicemalta
care | compassion | dignity



ADDRESS

39 Good Shepherd Avenue,
Balzan BZN1623 - Malta



PHONE

+356 2144 0085



EMAIL

info@hospicemalta.org