

Parandalimi i rrëzimeve

Roli i fizioterapisë

(Dokument i ndryshuar nga Lire et écrire)

Version albanaise



Hyrje :

Rrëzimet janë një problem i vërtetë i shëndetit publik. Ata shkaktojnë shumë të lënduar dhe i kushtojnë shtrenjtë shoqërisë. Çdo vit, përafërsisht 285'000 persona në Zvicër preken nga ky problem. Një i lënduar në tre persona, ka më shumë se 65 vjet. Një rrëzim mund të ketë pasoja të rënda për xhepin por sidomos për cilësinë e jetës. Pas një aksidenti të tillë, njerëzit shpesh humbin besimin në vehte duke pasur aq shumë frikë sa që rreziku për t'u rrëzuar përsëri rritet ! Një rreth vicioz.

Eshtë e mundur të evitohen rrëzimet ose të të zvogëlohet rreziku për t'u rrëzuar përsëri. Ky dokument shpjegon si mund të reagojë fizioterapia.

Përse veçanërisht personat më shumë se 65 vjet?

Me moshën, shkaqet e rrëzimit rriten ndjeshëm.

Arsyet kanë të bëjnë me personin dhe gjendjen e tij shëndetsore :

- zvogëlimi i lëvizshmërisë
- probleme me ekuilibrin
- probleme me të pamurin
- muskujt që bëhen më të dobët
- vështirësitë intelektuale (si përqëndrimi, të kuptuarit)
- mosmbajtja e urinës
- rritja e dhimbjeve
- rezistenca ndaj alkoolit pakësohet

- një ushqim jo i ekuilibruar mirë
- ndikimi i barnave
- ndikimi i drogave
- stresi
- frika për t'u rrëzuar përsëri

Arsyet që varen nga kuadri i jetës :

- një ndriçim i pamjaftueshëm
- një tokë e lagur ose rrëshqitëse (borë, shi)
- përdorimi i shkallës ose karrigeve të vogla
- përzgjedhja e këpucëve
- një përdorim i keq ose aspak i mjeteve ndihmëse (si për shembull i shkopit ose i kornizës për të ecur)

Vendi i fizioterapisë

Shumë profesionistë të fushës së shëndetësisë janë përfshirë në parandalimin e rrëzimeve, sikur ergoterapistët, mjekët, fizioterapistët dhe shumë të tjerë. Ata shkëmbejnë mes tyre dhe bashkëpunojnë për të marrë masat e nevojshme dhe të dobishme për çdo person.

Fizioterapisti është një burrë ose grua specialiste e lëvizjes. Ai luan një rol të rëndësishëm në parandalimin e rrëzimeve. Shumë rrëzime janë të lidhura me kushtet fizike të një personi (sikur zhdërvjelltësia, forca, rezistenca ndaj lodhjes, koordinimi dhe shpejtësia).

Fizioterapia paguhet nga sigurimi mjekësor nëse ju propozohet nga mjeku.

Seancat janë individuale (një pacient me ergoterapistin).

Disa fizioterapistë propozojnë po ashtu mësimet në grupe me përafërsisht 5 persona. Kjo zgjidhje mund të jetë interesante për personat që kanë humbje të vogla të ekuilibrit ose të forcës.

Fizioterapia ndërhyr në :

- **Lëvizshmërinë e kyçeve dhe të zhdërvjelltësisë**
- **Forcën e muskujve**
- **Qëndrueshmërinë (d.m.th. rezistencën ndaj lodhjes)**
- **Koordinimin dhe ekuilibrin**
- **Shpejtësinë**
- **Mosmbajtjen e urinës**

Lëvizshmëria e kyçeve dhe zhdërvjelltësia

Ecja, vrapimi, ngjitja e shkallëve, përkulja përpara, ulja ose vënia në gjunjë, tërheqja e trupit ose ecja në maje të gishtave të këmbëve : të gjitha këto lëvizje të jetës së përditshme mund të jenë më të vështira për t'i realizuar për shkak të ngurtësisë ose dhimbjeve.

Shpesh lëvizshmëria zvogëlohet ngadalë dhe pa e kuptuar. Një lëvizshmëri e zvogëluar mund t'ju bëjë që të çaloni, të shkaktojë prishjen e ekuilibrit, të shkaktojë sjellje të rrezikshme dhe të provokojë një rrëzim. Dhimbjet mund të ndikojnë edhe në përqëndrim.

Fizioterapia analizon lëvizjet. Ka mjete efikase për ta përmisuar lëvizjen e kyçeve ose edhe të tërë trupit dhe për të lehtësuar dhimbjen në të njëjtën kohë. Ushtrimet në shtëpi zgjasin dhe rrisin efektin e terapisë.

Forca muskulore

Kofshët filojnë të dridhen në gjysmë të shkallëve, ju duhet ndihma e krahëve për t'u ngritur nga karrigi

a, muskujt e këmbëve ju djegin gjatë ngjitjes së një përpjetëze dhe një kilogram miell ju duket gjithnjë e më i rëndë ?

Sasia dhe masa e muskujve tanë zvogëlohen ndër vite. Është me rëndësi t'i mbani dhe t'i ushqeni mirë për të shmangur humbjen e më shumë force dhe atë shumë shpejtë. Të gjitha aktivitetet e përditshme kërkojnë forcë muskulore, qoftë për të ecur ose vrapuar, të ngriteni, të uleni, bërjen e pazareve, përgatitjen e gjellës, të futeni në vaskë, të visheni. Humbja e forcës muskulore vë në rrezik ekuilibrin tonë dhe zvogëlon gjasat për tu kapur diku ose zvogëluar lëndimin gjatë një rrëzimi.

Në fizioterapi, forca muskulore mund të matet me ndihmën e testeve të thjeshta dhe të përshtatura me problematikën e rrëzimeve. Terapisti zgjedh ushtrimet adekuate dhe të përshtatura me nevojat dhe mundësitë e pacientit (duke marrë parasysh për shembull dhimbjet). Ai kujdeset që pacienti të ekzekutojë korrektësisht ushtrimet duke përshtatur intensitetin dhe numrin e përsëritjeve në funksion të zhvillimit.

Qëndresa (dmth. rezistenca ndaj lodhjes)

Ende pa arritur në « supermarché » ju mirret fryma dhe jeni djersitur ? Vështirë të përqëndroheni në të njëjtën kohë rreth gjërave që do të blini dhe të mos shkelni apo pengoheni te litari i qenit të lidhur në hyrje të shitores.

Një qëndresë e mirë garanton një qarkullim të mirë të gjakut të të gjitha organeve të trupit tonë, një gjë shumë e rëndësishme për funksionimin e tyre të mirë. Një aktivitet fizik 30 minutësh në ditë (kopsht, ecje, bicikletë, notim) është i rekomandueshëm.

Fizioterapisti di të vlerësojë nivelin e rezistencës. Ai do t'ju drejtojë në zgjedhjen e aktiviteteve të përshtatura me situatën tuaj dhe do t'ju mësojë të njihni intensitetin e duhur të ushtrimit.

Koordinimi dhe ekuilibri

Ua tërheqin vërejtjen që ndaleni kur jeni duke folur ? E humbni ekuilibrin në rrugë dhe jepni përshtypjen se keni pirë ? Ju mbaheni për rafti, në shpinën e kolltukut ose kornizat e çdo dere për të shkuar në dhomë ose në WC ndërsa krahët tuaj janë rregullisht të mavijosur?

Ekuilibri dhe koordinimi varen shume nga kapaciteti jonë që të ndjejmë pozicionin e trupit tonë në hapësirë dhe që ta përshtasim atë në çdo moment. Për shembull, ne e vlerësojmë cilësinë e tokës nën këmbët tona : a është e rregullt, e qëndrueshme ose e butë dhe e rrëshqitëshme ?

Mjerisht, këto kapacitete zvogëlohen me moshën...

Është e mundur për t'i ruajtur këto kapacitete bile edhe për t'i përmirësuar me ushtrime të përshtatura. Me pak kreativitet nga ana e fizioterapistit, do të ishte zbavitëse. Ai do të dijë gjithashtu t'ju mësojë se si të përshtateni dhe të bëni kundërpeshën në rast mungese të ekuilibrit në rast nevoje.

Shpejtësia

Ju sapo keni kaluar gjysmën e rrugës së kalimit të këmbësorëve dhe semafori ka filluar të fiket ? E megjithatë ju nuk jeni ndalur, janë këmbët tuaja që nuk shkojnë

më shpejtë. Janë momente jo të mira dhe potencialisht të rrezikshme sepse ju mund të tentoni të ecni më shpejt dhe kështu të humbni kontrollin e ekuilibrit tuaj. Shpejtësia e ecjes varet nga shumë gjëra, në veçanti nga forca muskulore dhe ekuilibri për ç'ka folëm më lart.

Mosmbajtja e urinës

Urgjenca « mictionnelle » që do të thotë nevoja e papritur dhe urgjente për të shkuar në tualet, sidomos natën, paraqet një faktor të rëndësishëm të rënies (rrëzimit). Nëse ju jeni prekur nga ky problem, këshilloheni të flisni me një mjek specialist (urolog ose gjinekolog).

Një marrje përsipër në fizioterapi e legenit të barkut (muskuli i legenit) është e mundur.

Verena Bensaddik-Brunner, Physiothérapeute

Tous droits réservés

Liga gjenevase kundër reumatizmit (La Ligue genevoise contre le rhumatisme - LGR) organizon kurse të ndryshme të gjimnastikës që synojnë përmisimin e ekuilibrit, forcës dhe koordinimit.

Konsultime individuale për të gjetur vështirësitë e ekuilibrit mbahen në LGR, një herë në muaj, me kohëzgjatje për afërsisht prej 45 minutash.

Në rast interesimi, mos hezitoni të na kontaktoni në 022.718.35.55.



Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55
Fax 0041 22 718 35 50

Orari i hapjes :
E hënë – e premte
nga 8h30 në 12h00 dhe nga 14h00 në
17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Avec le soutien de :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



Tekst i përshtatur nga « L'Association Lire et écrire / Section genevoise »

Ky tekst është i gatshëm në shqip dhe spanjisht në :
www.laligue.ch/?q=page/prévention.

Teksti origjinal në : www.laligue.ch.