

Eżercizzji Assistiti u Pożizzjonament fis-Sodda



hospicemalta
care | compassion | dignity

L-iskop ta'dan il-fuljett huwa li jipprovdi b'pariri fuq eżercizzji assistiti fis-sodda u teknika ta'pożizzjonament. L-intenzjoni hi li jservi ta'gwida wara sessjoni ta'fizzjoterapija. Jekk jogħġbok kellek lill-fizzjoterapista tiegħek jekk ikollok xi mistoqsijiet.

Eżercizzji assistiti huma ta'benefiċċju għall-pazjenti li għandhom bżonn l-għajnuna biex iċaqalqu dirgħajhom u riġlejhom. Idejalment dawn isiru meta l-pazjent ikun mimdud fis-sodda f'għoli li hu komdu għall-*carer*. Aħna nirrakkomandaw li dan il-programm ta'eżercizzji jiġi segwit kuljum sabiex tinżamm il-flessibilità u tipprevjeni milli jibbiesu l-muskoli.

Eżercizzji għad-dirgħajn

Parir għall-carer:

- Oqgħod bilwieqfa fuq in-naħa fejn qed tagħmel l-eżercizzji mal-pazjent.
- Ġib is-sodda f'għoli li hu tajjeb għalik fejn ma jkollokx bżonn titbaxxa.
- Dawn l-eżercizzji jridu jsiru bil-mod mingħajr ebda saħħa fuq il-ġog.
- Il-moviment għandu jsir bil-mod, fil-firxa ta' moviment disponibbli għall-ġog.
- Il-movimenti għandhom isiru mingħajr ma jikkawżaw uġiġ.

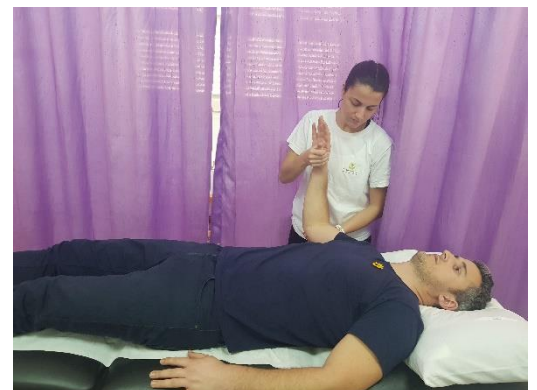
Flexion tal-ispalla:

- Issapportja lill-pazjent minn idu u l-minkeb
- Għin lill-pazjent jgħolli driegħu 'il fuq
- Niżżel driegħu lura lejn is-sodda, ħdejn siequ
- Irrepeti għal 5 sa 10 darbiet



Abduction tal-ispalla:

- Oqgħod bilwieqfa wara driegħ il-pazjent
- Dan l-eżercizzju jista` jsir bil-minkeb dritt jew mgħawweg
- Għin lill-pazjent iressaq driegħu 'l barra minn ġismu
- Ressaq driegħ il-pazjent lura lejn ġenbejh bil-mod
- Irrepeti għal 5 sa 10 darbiet



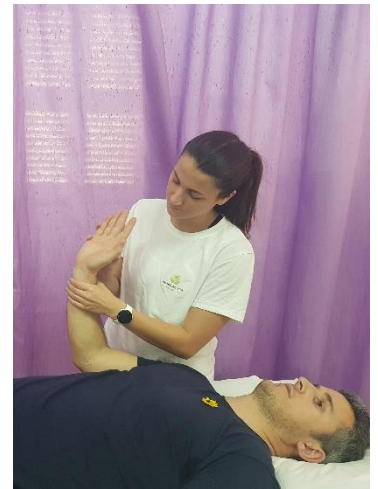
Tagħlaq u tiftaħ il-minkeb:

- Issapportja l-id u n-naħa ta'taħt tal-minkeb tal-pazjent
- Għawweġ il-minkeb lejn l-ispalla
- Erga` ġib il-minkeb dritt billi terga tnizzel id il-pazjent bil-mod
- Irrepeti għal 5 sa 10 darbiet



Movimenti għall-polz

- Issapportja driegħ u id (il-parti bejn il-minkeb u l-polz) il-pazjent
- Ćaq laq il-polz 'il quddiem u lura
- Irrepeti għal 10 darbiet

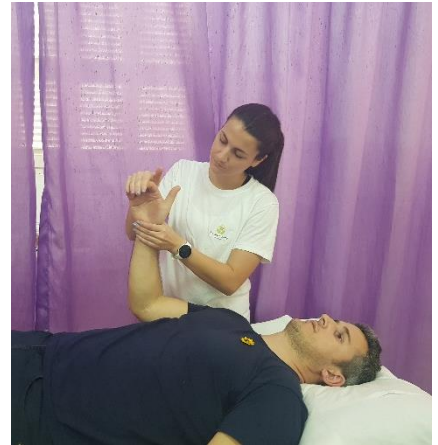


- Ćaq laq l-id mix-xellug għall-lemin qisek qed ixxejjer
- Irrepeti għal 10 darbiet



Swaba

- Għin lill-pazjent jgħawweg subajh, bħallikieku qed jagħmel il-ponn
- Erġi s-swaba bil-mod
- Dan l-eżercizzju jista jsir saba saba
- Irrepeti għal 10 darbiet



Eżercizzji għas-saqajn

Flexion tal-ġenbejn u l-irkoppa

- Il-*carer* ipoġġi id waħda taħt l-irkoppa u l-id l-oħra taħt l-għarqub tal-istess sieq
- Ɔares fid-direzzjoni tal-pazjent u għinu jgħawweg ġenbejh u rkopptu lejn sidru
- Niżżel is-sieq l-isfel bil-mod
- Irrepeti għal 5 sa 10 darbiet



Abduction and adduction tal-ġenbejn

- Issapportja l-irkoppa u l-għaksa
- Ressaq ir-rigġel 'il barra
- Ressaq is-sieq lura lejn is-sodda bil-mod
- Irrepeti għal 5 sa 10 darbiet



Bridging

- Poġġi idejk fuq il-ġenbejn tal-pazjent
- Tgħin lill-pazjent jerfa 'l-ġenbejn minn fuq is-sodda



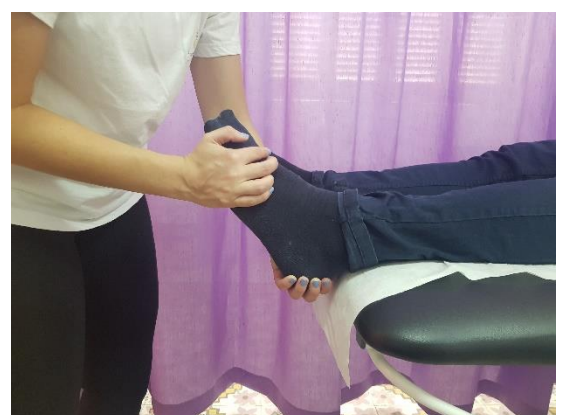
Quadriceps sets

- Poġġi imħadda taħt l-irkoppa tal-pazjent
- Agħfas il-parti ta 'wara ta' l-irkoppa 'l isfel lejn is-sodda
- Għolli l-għarqub tiegħek mis-sodda



Movimenti għal-għaksa

- Issapportja n-naħa t'isfel tar-rigjel, il-fuq mill-għaksa u l-għarqub
- Ċaqlaq is-sieq il-fuq u l-isfel
- Ċaqlaq is-sieq il-ġewwa u l-barra
- Irrepeti iż-żewġ movimenti għal 5 sa 10 darbiet



Movimenti għas-subgħajn tas-sieq

- Poġġi id waħda fuq in-naħa ta' fuq tas-sieq
- Għawweg is-swaba tas-sieq l-isfel u żommhom hekk
- Għawweg is-swaba tas-sieq l-fuq u żommhom hekk
- Irrepeti għal 5 sa 10 darbiet



Positioning in bed / Pożizzjonar fis-sodda

This section will provide information regarding the correct positioning in bed. This is beneficial to relieve pressure on affected areas, prevent formation of deformities, promotes comfort and improves circulation. Ideally when a person spends a long time in bed, their position should be changed every **2 to 3 hours**.

L-iskop ta` din l-iskeda huwa li jipprovdi b`informazzjoni dwar pożizzjonar korrett fis-sodda. Dan jgħin sabiex tittaffa l-pressjoni fuq il-partijiet tal-ġisem affettwati, jipprevjeni deformazzjonijiet, jippromwovi l-kumdita` u jtejjeb iċ-cirkulazzjoni. Idejalment, meta persuna tqatta` ħafna ħin fis-sodda, il-pożizzjoni tagħha/u tiġi mibdula kull **sagħtejn jew tlett sigħat**.

Propped-up in bed/Bilqiegħda fis-sodda



- Lying down facing up: neutral head, neck and trunk alignment
- Head supported with multiple cushions in the case of a normal bed. If you have a special bed adjust it as displayed in the second photo.
- You can support the arm with a pillow.
- If the patient is slipping down in bed use a block to support the feet. If you have a special bed, elevate the bottom section of the bed.
- This type of positioning is important for breathing. When a patient is short of breath the ideal positioning is propped-up.

- *Il-pazjent mimdud wiċċu il-fuq: ras, għonq u ġisem il-pazjent jħarsu fl-istess direzzjoni*
- Ras il-pazjent trid tkun issupportjata b`xi mħadded/cushions f`każ ta`sodda normali. Jekk għandek sodda speċjali rrange d-dahar tas-sodda kif muri fit-tieni ritratt.
- Tista` tissupportja driegħ il-pazjent b`imħadda.
- Jekk il-pazjent ikun qed jizzerżaq l-isfel fis-sodda, tista` tuża block biex tissupportja s-saqajn. Jekk qed tuża sodda speċjali, għolli n-naħa t`isfel tas-sodda.
- Dan it-tip ta`ippożizzjonar huwa mportanti għan-nifs. Meta pazjent ikun qed ibgħati minn qtugħ ta`nifs, il-pożizzjoni idejali hi bilqiegħda.

Side lying in bed – supported with pillows / Mimdud laġenba fis-sodda – issapportjat bl-imħadded

- Neutral head, neck and trunk alignment
 - The arm can be supported with pillows to support the shoulder joint. If the patient starts to fall back, you can also place the cushion behind their back (photo 2)
 - Some patients might find it comfortable to sleep with a pillow between the knees. This is recommended to relieve pressure between the knees and for back pain.
 - This position is recommended for someone who has a sore over the buttocks or to prevent it.
-
- Ras, għonq u ġisem il-pazjent jharsu fl-istess direzzjoni
 - Jekk il-pazjent/a jidba jaqa` lura, tista` anki tpoġġi cushion wara dahru/a (ritratt 2)
 - Id-driegħ jista` jiġi ssapportjat bl-imħadded sabiex tiġi ssapportjata l-ispalla.
 - Xi pazjenti jistgħu jhossuhom komdi jorqdu b'imħadda bejn irkopptejhom. Dan huwa rakkomandat fejn hemm bżonn li tittaffa l-pressjoni bejn l-irkopptejn u għal l-uġiġħ fid-dahar.
 - Din il-pożizzjoni hija rakkomandata għall-pazjent/a li għandu/ha ferita fuq il-warrani jew sabiex tippreveniha



Offloading the heel/*Offloading* tal-għarqub



- This is recommended to relieve pressure on the heel to prevent a pressure sore from developing or to enhance healing of a sore.
- A pillow should be placed length wise under the knee/calf. The heel should not have contact with the bed.
- Dan huwa rakkomandat sabiex tittaffa l-pressjoni fuq l-għarqub u b'hekk ma tiffurmax ferita tas-sodda jew tgħin biex jekk hemm waħda tfieq.
- Imħadda trid titqiegħed għat-tul taħt l-irkoppa/pexxun tar-riġel. L-għaksa ma jridx ikollha kuntatt mas-sodda.

Arm elevation/Tgħolli d-driegħ



- This is recommended for people who are presenting with swelling in the arm.
 - Use one to two pillows to support the arm.
 - The hand should be higher than the shoulder as shown in the first picture.
-
- Dan huwa rakkomandat għall-persuni li għandhom driegħhom minfuħ.
 - Uża mħadda jew tnejn biex tissapportja d-driegħ.
 - L-id trid tkun għola mill-ispalla kif muri fl-ewwel stampa.



hospicemalta
care | compassion | dignity