

ሄሞፎሊያ ላለባቸው ሰዎች የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች
በካቲ ሙልደር

Exercises for People with Hemophilia

by Kathy Mulder

Exercises for People with Hemophilia

This publication was originally published in English by the World Federation of Hemophilia (WFH) and has been translated with permission.

The WFH is not responsible for the translation or for any errors or changes to content from the original English edition.

© 2006 World Federation of Hemophilia



አርማ አበበት

የአለም የሄሞሬሊያ ፊደራሽን

ሄሞሬሊያ ላለባቸው ሰዎች የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

በካቲ ሙልደር

በአለም የሄሞፊሊያ ፊደራሽን የታተመ

የአለም የሄሞፊሊያ ፊደራሽን፣ 2006

Illustrations© VHI, 1999

ይህን ሰነድ በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ ማባዛት ወይም መተርጎም የሚፈቀደው ከደብሊውኤፍኤች ተገቢ እውቅና የተሰጣቸው ተባባሪ የሄሞፊሊያ ድርጅቶች እና የሄሞፊሊያ ህክምና መስጫ ማእከላት ናቸው። ሆኖም ይህን ሰነድ ሙሉ በሙሉም ይሁን በከፊል በማባዛት ወይም በመተርጎም ለሽያጭ ወይም ከንግድ ጋር ተያያዥነት ላለው አላማ ማባዛት ወይም መተርጎምን አይጨምርም። ይህን ሰነድ መልሶ ለማተም፣ መልሶ ለማሰራጨት ወይም ለመተርጎም ፍቃድ ለማግኘት እባክዎ ከታች በተመለከተው አድራሻ የግንኙነት መምሪያን ያግኙ፡-

የዚህን መመሪያ ፒዲኤፍ ፋይል ከ www.wfh.org ማግኘት ይቻላል።

የአለም የሄሞፊሊያ ፊደራሽን

1425 ሬኔ ሌቪስክ ቦሌቫርድ ዌስት፣ ስዊት 1010

ሞንትራያል፣ ኪውቤክ ኤች3ጂ 117

ስልክ: (514) 875-7944

ፋክስ: (514) 875-8916

ኢሜይል: wfh@wfh.org

ድረ ገጽ: www.wfh.org

ምስጋና

ሄሞፊሊያ ላለባቸው ሰዎች የሚመከሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በካቲ ሙልደር የተዘጋጀው በመላው አለም ከሚገኙ የደብሊውኤፍኤች በጎ ፍቃደኞች ጋር በመተባበር ነው። ለመመሪያው መርማሪዎች/ክለሳ አድራጊዎች: ለሊሊ ሄይጅነን፣ ኤምዲ፣ እና ለአካል ሀኪሞች (ፊዚዮፐርኮቶች) ዴቪድ ስቴፈንሰን፣ ፓሜላ ናራያን፣ ካረን ቢቶን፣ ኒቻን ዞሪኪያን፣ ግሬይግ ብላሜይ እና ለደብሊውኤፍኤች ቪፒ ኮሙኒኬሽንስ ዴቪድ ፔጅ ምስጋናችንን እናቀርባለን። ደብሊውኤፍኤች በተጨማሪም የህክምና አማካሪውን ቲም ፌዳክን ለሰጠን ንድፎች ከቪኤችአይ ፍቃድ ለተሰጣቸው ድጋፍ ሰጪ የሆኑ ዲያግኖሽቶች ለማመስገን ይወዳል።

ማውጫ

መግቢያ

ክፍል 1 - መገጣጠሚያዎችና ጡንቻዎች እንዴት በሄሞፊሊያ ይጠቃሉ 6

ክፍል 2: ስለ እንቅስቃሴና ሄሞፊሊያ የተመለከቱ ጥቂት ቃላት 6

ክፍል 3: የተመከሩ የመገጣጠሚያ እንቅስቃሴዎች 7

ለጉልበት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 24

ለቁርጭምጭሚት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 35

ለክርን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 41

ክፍል 4: የተመከሩ የጡንቻ እንቅስቃሴዎች 51

(Iliopsoas) የዳሌ መገጣጠሚያን የሚያጥፍ ጡንቻ ለኢሊዮፕሶስ

የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 53

ለጋስትሮሴኒመስ (የባት ጡንቻ) የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 61

ለሀምስትሪንጎች የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 64

ከክርን በታች ላለው እጅ ሰብሳቢዎች የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 68

ለካዲሪሴፕስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 72

ማጠቃለያ 80

የቃላት ፍቺዎች 81

ዋቢ ጽሁፎች 87

መግቢያ

ጥያቄው ለመረዳት በጣም ቀላል ነው «ሄሞፎሊድ ችግር አለብኝ፣ ምን አይነት የአካል እንቅስቃሴዎች መስራት አለብኝ?» ወይም «ለሄሞፎሊድ ህመማን ታካሚዎቼ ምን አይነት የአካል እንቅስቃሴዎችን ማዘዝ አለብኝ?» መልሱ እጅግ በጣም ቀላል ነው «እንደ ሁኔታው ይወሰናል»

«ለሄሞፎሊድ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች» የሚባል ነገር የለም። የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች ለተለያዩ አላማዎች ያገለግላሉ «የእያንዳንዱ ሰው ሁኔታ» የተለያየ ነው። የህክምና እንቅስቃሴዎች ልክ እንደመድኃኒት በሰለጠነ ሙያተኛ የተሟላ የህመማን ምርመራ እንደየህመማኑ የተመጠነ የተስማማ ከተደረገ በኋላ እንቅስቃሴዎች ተመርጠው ቢተገበሩ «ለእያንዳንዱ ሰው ግቦችና ችሎታዎች» ውጤታማ ይሆናሉ።

መመሪያው ታስቦ የተዘጋጀው፡-

- የመድማት ችግር ላለባቸው ሰዎች የህክምና አገልግሎት ለሚሰጡ አነስተኛ ልምድ ላላቸው (ፊዚዮቴራፒስቶች)
- ሌሎች የህክምና ባለሙያዎች እንደ የማህበረሰብ የጤና መልሶ ማሻሻያ ሰራተኞችና የአካል ህክምና ሁልጊዜም በማይገኝባቸው ቦታዎች ለሚሰሩ ረዳት ፊዚዮቴራፒስቶች (Physiotherapy assistant) ላሉ ሌሎች የጤና እንክብካቤ ሰራተኞች፣ እና
- ሄሞፎሊድ ላለባቸው ሰዎችና ቤተሰቦቻቸው ነው።

ክፍል 1 - መገጣጠሚያዎችና ጡንቻዎች እንዴት በሄሞፎሊድ ይጠቃሉ፡- በተደጋጋሚ የሚጠቁ የጡንቻና መገጣጠሚያ መድማቶች እና እንዴት የተወሰኑ ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎች በረጅም ጊዜ በመድማታቸው ምክንያት ከጊዜ በኋላ በጡንቻ እና በመገጣጠሚያዎች ላይ የሚያደርጉት ተፅዕኖ ማብራያ ያቀርባል። የሄሞፎሊድ ችግር ላለባቸው ሰዎች የህክምና አገልግሎት የሚሰጡ አነስተኛ ልምድ ያላቸው (ፊዚዮቴራፒስቶች) በቅድሚያ ይህን ክፍል ማንበብ አለባቸው።

ክፍል 2 - ስለ እንቅስቃሴና ሄሞፎሊድ ጥቂት ቃላት፡- ለአካል ሀኪሞችና ሄሞፎሊድ ላለባቸው ሰዎች አንዳንድ አስፈላጊ «መደረግ ያለባቸውና መደረግ የሌለባቸው ነገሮችን» ያቀርባል።

ቀጣይ ክፍሎች ለረጅም ጊዜ ለዘለቁ የመገጣጠሚያና ጡንቻ መድማትና ጤናማ ያልሆኑ የተክለሰውነት ቅርጾች ተጽእኖዎች ለማስተካከል የባሰ ችግር እንዳያስከትል ለማድረግ ስለሚያስችሉ እንቅስቃሴዎች ማብራሪያ ይሰጣሉ። እነዚህ በምንም አይነት ሁኔታ ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ብቸኛ እንቅስቃሴዎች አይደሉም፤ ሆኖም እነዚህ የተመረጡት እንቅስቃሴዎች በአነስተኛ መሳሪያዎችና በአነስተኛ የባለሙያ እገዛ መሰራት የሚችሉ እና በአንጻራዊነት ጉዳት የማያስከትሉ በመሆኑ ምክንያት የተወሰኑ ግቦችን ለማሳካት ነው። እነዚህ እንቅስቃሴዎች በፊዚዮቴራፒስቶች ፎቶ ኮፒ ተደርገው መሰራጨት ይችላሉ። በእያንዳንዱ ክፍል መጀመሪያ ላይ የአጽመ ርስት (Anatomy) ማብራሪያና ከሰውነት አካሎች ጋር ተያያዥነት ያላቸው ተደጋጋሚ ችግሮች ማብራሪያ ይሰጣል።

ክፍል 3 - የተመከሩ የመገጣጠሚያ እንቅስቃሴዎች፡- በተለያዩ እንቅስቃሴዎች፣ ጥንካሬና የማዘር ደረጃዎች ምጣኔዎች ላይ በማተኮር ለጉልበት፣ ቁርጭምጭሚትና የክርን መገጣጠሚያዎች (Range Of Motions) የተለያዩ የማጠፍ፣ መዘርጋት፣ የሚመከሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲሁም proprioception (መገጣጠሚያ ያለበትን ሁኔታ በስሜቴ ማወቅ) ይገልጻል።

ክፍል 4 - የተመከሩ የጡንቻ እንቅስቃሴዎች፡- በጡንቻ መድማት ወይም መገጣጠሚያዎች መድማት የተነሳ የተሳሰሩ እና የደከሙ ጡንቻዎችን ለማጠንከር ወይም ለማፍታታት የተመከሩ እንቅስቃሴዎችን ይገልጻል። ለእያንዳንዱ ጡንቻ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ያጠሩ ጡንቻዎችን ለማስረዘም የጡንቻ መፍታታት እና የደከሙ ጡንቻዎችን መጠንከርን ለማምጣት የተመረጡ ናቸው። እንቅስቃሴዎቹ በኢሊዮፕሳስ (የዳሌ መገጣጠሚያን የሚያጥፍ) ጋስትሮሴኒመስ (የባት ጡንቻ)፣ ሀምስትሪንግስ፣ (የጉልበት መገጣጠሚያን የሚያጥፍ) የእጅ አንገን የሚያጥፍ ጡንቻ እና ኪድሪሴፕስ (ጉልበት የሚዘረጋ ጡንቻ) ላይ ያተኩራሉ።

የቃላት ማውጫዎች፡- ከጀርባ ገጽ ላይ የሚገኙና በመመሪያው ውስጥ ሁሉ በደማቅ ለተጻፉ ቃላት ፍቺዎች የሚሰጡ ናቸው።

በዚህ መመሪያ ውስጥ የተካተቱት ለሄሞፊሊያ ህሙማን የሚረዱ እንቅስቃሴዎች ብቻ የተወሰነ አይደለም ሌሎች ጠቃሚ እንቅስቃሴዎችም አሉ። እነዚህ እንቅስቃሴዎች የተመረጡት ምክንያት የተወሰኑ ግቦችን ለማሳካት እና በንጽጽር በአነስተኛ መሳሪያዎችና በአነስተኛ የባለሙያ እገዛ

እንዲሁም በአንጻራዊት ጉዳት የሚያስከትሉ ለመስራት ቀላል ስለሆኑ ነው። ለእያንዳንዱ ሰው «ትክክለኛው» እንቅስቃሴ ነው ተብሎ የሚመረጠው እንደየህመማት በተለያዩ ነገሮች የተወሰነ ነው፡-

- የእንቅስቃሴ ፕሮግራሙ ግብ ምንድን ነው? የተለያዩ እንቅስቃሴዎች የሚመረጡት እንቅስቃሴን፣ ጥንካሬን እና/ወይም ቅንጅትን፣ የልብ ጤናማነትን ወይም ቀላል እንቅስቃሴዎችን ወይም ስፖርቶችን ለማሻሻል እንደ አስፈላጊነታቸው ተመስርቶ ነው።
- በቅርቡ የመድማት ችግር ገጥሞዎታል?
- ትኩረት የተደረገበት መገጣጠሚያ አለ?
- ለረጅም ጊዜ የዘለቀ የመገጣጠሚያ ቅርጽ መበላሸት (መዛባት) ወይም የመገጣጠሚያ ጉዳት አለ?
- እንቅስቃሴ በማያደርጉበት ወቅት ህመም ይሰማዎታል?
- እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ወቅት ህመም ወይም በመገጣጠሚያ ላይ የሚሰማ ድምጽ አለ?
- እንደ ከወንበር ላይ የመነሳት፣ ደረጃ የመውጣት፣ ቁጭ ብድግ በሚሉበት ወቅት በሚንበረከኩበት ወቅት አስቸጋሪ የሆኑ ወይም ህመም የሚፈጥሩ የእንቅስቃሴ ችግሮች አሉ?
- ይህ ሰው ከዚህ በፊት እንቅስቃሴዎች ይሰራ ነበር ወይስ የመጀመሪያው ነው?
- ይህ ሰው እንቅስቃሴ የመስራት አስፈላጊነትን ያውቃል ወይስ የሌላ ሰው ምክር ነው?
- ይህ ሰው ዝርዝር መመሪያዎችን መገንዘብና መከተል ይችላል?
- መድማት እንዳይፈጠር ቀድሞ መከላከል እንዲያስችለው የሚረዳ ፋክተር (ደም መፍሰስ እንዳይከሰት የሚያስችል ንጥረነገር (መድኃኒት) በአቅራቢያው አለው ወይም ጉዳት ካጋጠመው በኋላ የሚወስደው ፋክተር አለው ወይ?

ታዋቂ ሰዎች በእንቅስቃሴ ፕሮግራሞቻቸው ውስጥ ሁሉንም አይነት ተስፋ ሰጪ ስፖርቶች ሲሰሩ የሚያሳዩ በመቶዎች የሚቆጠሩ መጻሕፍት፣ ቪዲዮዎችና የቴሌቭዥን ትእይንቶች አሉ። ሄሞፎሊያ ያለባቸው ሰዎች እነዚህ እንቅስቃሴዎች ሄሞፎሊያ ላለባቸው ሰዎች ጥሩ ናቸው ተብሎ ስለሚነገራቸው እነዚህን ፕሮግራሞች ለመስራት ይሞክራሉ። በሌላ ሁኔታዎች ደግሞ እንቅስቃሴዎች በእንቅስቃሴ ምርጫ ላይ ልምድ በሌላቸው ሀኪሞች «ይታዘዛሉ»። በሁለቱም

ሁኔታዎች የዚህ አይነት አቀራረቦች አደገኛ፤ ውጤት የማያመጡና ሲከፋም ተጨማሪ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።

አንድ የእንቅስቃሴ ፕሮግራም የሁሉንም ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች ፍላጎት አያሟላም። የተሳሳተ፣ በተሳሳተ መልኩ የሚሰራ እንቅስቃሴ፣ በማገገሚያ ደረጃ ላይ በተሳሳተ ጊዜ የሚሰራ እንቅስቃሴ ወይም በተሳሳተ ፍጥነት ወይም ጥልቀት ደረጃ ብዛት ድግግሞሽ የሚሰራ እንቅስቃሴ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

አንዳንድ ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች እንቅስቃሴ መድማት ያስከትላል ብለው ስለሚያምኑ እንቅስቃሴ አይሰሩም፤ ሆኖም ቋሚ የአካል እንቅስቃሴ መድማትና የመገጣጠሚያ ጉዳትን ለመከላከል ያግዛል። እንቅስቃሴ ጤናማ አጥንቶችን ለመገንባትና መገጣጠሚያዎችን የሚደግፉ ጡንቻዎችን ለማጠንከር አስፈላጊ ነው።

በግንዛቤ ደረጃ ሄሞፊሊያ ላለባቸው ሰዎች የሚያስፈልጉ እንቅስቃሴዎች መመረጥና መታዘዝ ያለባቸው መጀመሪያ ሙሉ አካላዊ ምርመራ ከተደረገ በኋላ በሰለጠኑ ፊዚዮቴራፒስቶች ቢታዘዙ ይመረጣል። ከዚያም የእንቅስቃሴ ፕሮግራሙ በዘርፉ በባለሙያው እገዛና ክትትል እየተደረገበት መሰራትና በተመሳሳይ ፊዚዮቴራፒስቱ እየተሻሻለ እየተጨመረ መሄድ አለበት። ሆኖም ይህ በተለያዩ ምክንያቶች የተነሳ ሁልጊዜም አይቻልም፡- ምክንያቱም

- ሁሉም ፊዚዮቴራፒስቶች ስለ ሄሞፊሊያ እና የመገጣጠሚያና ጡንቻዎች ተጽእኖዎች በአግባቡ ላያውቁ ስለሚችሉ
- በሁሉም ሀገራት አጠቃላይ የሄሞፊሊያ ህክምና ማእከላት (ኤች-ቲሲዎች) ላይኖሩ ስለሚችሉ
- ኤች-ቲሲዎች ቢኖሩም እንኳ ሄሞፊሊያ ያለባቸው ግለሰቦች የሄሞፊሊያ ህክምና ጋር በተደጋጋሚ ስለማይሄዱ (ለምሳሌ፡ ለአመታዊ ምርመራ)። ጠቅላላ ግንኙነት በስልክ ስለሚካሄድ
- ፋክስ ወይም ገመድ አልባ ግንኙነቶች ስለሚጠቀሙ። ምርመራና የእንቅስቃሴ ምደባ ከፊት ለፊት ይልቅ በርቀት ስለሚደረጉ

- ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች እና/ወይም ነርሶች ወይም ሀኪሞች ሊታዘዙ ስለሚችሉ ስለ ሁሉም እንቅስቃሴዎች ስለማያውቁ እና የፊደሎቹ ፎቶዎችን ምክር ስለማይጠይቁ
- በአናሳ ወይም በርቀት በሚኖሩ ማህበረሰቦች ውስጥ ፊደሎቹ ፎቶ ላይኖር ስለሚችል

ይህ መመሪያ በሚከተለው መልኩ ጥቅም ላይ መዋል አለበት፡-

- የኤችቲሲ ፊደሎቹ ጋር ለአመታዊ የአካል ምርመራ ቀጠሮ ወደ ክሊኒክ ሲኬድ እንቅስቃሴዎች አሁንም ለግለሰቡ ተገቢ መሆናቸው መመርመር መረጋገጥ አለበት
- የሄሞፊሊያ ህመማን ከመድማት በማገገም ላይ በሚኮንበት ወቅት በተለይም ታማሚው የሚኖረው ከኤችቲሲ ማዕከሉ በርቀት ከሆነ ፊደሎቹ በታካሚው ሁኔታዎች መግለጫዎች ላይ ተመስርቶ እንቅስቃሴዎችን በስልክ ወይም በኢሜይል ሊያዘ ይችላል
- በቤት ውስጥ፣ እንቅስቃሴዎች በትክክል መሰራታቸውን ለማረጋገጥ በማመሳከሪያነት ያገለግላል።

እንቅስቃሴ ማድረግ ጥሩ ነገር ነው። ከመጠን ያለፈ እረፍት ለማንም ሰው ጥሩ ስላልሆነ ለአካልም ይሁን ለአእምሮ በትክክለኛው መጠን የሚሰራ እንቅስቃሴ ጠቃሚ ነው። አዋቂዎች ግዴታ «ይጠቀሙበታል ወይም ያጡታል» እንዲሁም ህጻናት «እንዴት ይህን መጠቀም እንዳለባቸው መማር» አለባቸው።

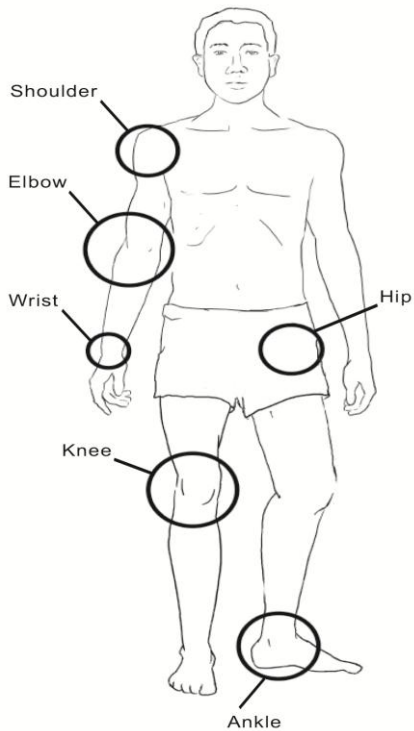
ክፍል 1: እንዴት ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎች በሄሞፊሊያ ይጠቃሉ

ጉልበት፣ ቁርጭምጭሚትና ክርኖች ከሌሎች መገጣጠሚያዎች በበለጠ በሄሞፊሊያ መድማት ይጠቃሉ። ይህ በዋናነት ከሁለት ምክንያቶች ጋር የተያያዘ ነው።

በመጀመሪያ እነዚህ መገጣጠሚያዎች አንድ ዲግሪ የእንቅስቃሴ ነጻነት አላቸው ማለትም የሚችሉት እንቅስቃሴ ማጠፍ እና መዘርጋት ብቻ ነው። በቀላሉ እንደ በር እና መስኮት መዘገያ በአንድ መንገድ መታጠፍ እና መዘርጋት ይችላሉ። ሆኖም እንደ ዳሌና ትኩሻ ያሉ መገጣጠሚያዎች የተለያዩ የመንቀሳቀስ ነጻነቶች ስላሏቸው ያለ ምንም ችግር በተለያዩ አቅጣጫዎች መዘዋወር መሸከርከር መታጠፍ መዘርጋት ይችላሉ። እነዚህ ኳስና ሶኬት መገጣጠሚያዎች እንደ የመታጠፊያ (ምሳሌ በር እና መስኮት መዘገያ) መገጣጠሚያዎች በተደጋጋሚ በመድማት አይጠቁም።

ሁለተኛ የመታጠፊያ መገጣጠሚያዎች ድጋፍ ሰጪ ጡንቻዎች የተከበቡ አይደሉም፤ የዳሌና ትኩረት መገጣጠሚያዎች ግን የተለያዩ ንጣፍ ባላቸው ጠንካራ ጡንቻዎች የተደገፉ የተከበቡ ናቸው። የጉልበት፣ ቁርጭምጭሚትና ክርን ጡንቻዎች ከመገጣጠሚያዎች በላይና በታች ስለሚገኙ አብዛኛውን ጊዜ ጡንቻውን ከአጥንት የሚያገናኘው ጅምት ብቻ ነው መገጣጠሚያዎችን የሚያቋርጠው። በመሆኑም መገጣጠሚያዎቹ በሁሉም አቅጣጫዎች በአግባቡ የተጠበቁ አይደሉም።

ስእል 1: በ ሄሞፊሊያ መድማት የሚጠቁ መገጣጠሚያዎች



የተለያዩ የጡንቻ ምድቦች (ስብስቦች) ለጉዳት በተለያዩ መልኩ ምላሽ እንደሚሰጡ ግልጽ ነው። የጡንቻዎች ተግባር መገጣጠሚያን ደግፎ ማቆም «ማረጋጋት» ወይም «ማንቀሳቀስ» ነው። መገጣጠሚያዎችን ደግፎው የሚያስቆሙ ጡንቻዎች የሰውነትና የእጅ ሚዛንን ይጠብቃሉ። እነዚህ ጡንቻዎች በቋሚነት የመሬት ስበትን በመቋቋም የሰውነት ክብደትን ይሸከማሉ ወይም በእንቅስቃሴ ወቅት ሰውነት ቀጥ ብሎ እንዲቆይ ያስችላሉ። እነዚህ ጡንቻዎች በዋናነት የተሰሩት በተደጋጋሚ ከማይደክሙ/ ከማይዘሉ ቀጫጭን የጡንቻ ህዋስ አይነቶች ነው። አንቀሳቃሽ ጡንቻዎች እንቅስቃሴ ይፈጥራሉ እንዲሁም የተወሰነ ተግባር እንዲያከናውኑ

ሲፈለጉ ብቻ ይሰራሉ። እነዚህ ጡንቻዎች በአጭር ጉልበት የሚሰሩ ሲሆን የተሰሩበት የጡንቻ ሴል (ህዋስ) በቀላሉ በትንሽ እንቅስቃሴ ቶሎ የሚደክሙና የሚዝሉ ናቸው።

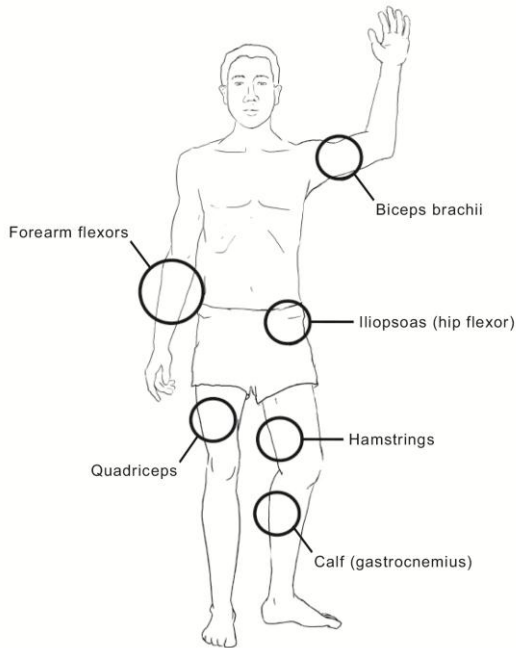
መገጣጠሚያን ደግፈው የሚያቆሙ ጡንቻዎች በዋናነት በመገጣጠሚያዎች በቅርበት የሚገኙ የተደበቁ ጡንቻዎች ናቸው። በእነዚህ መገጣጠሚያን ደግፈው የሚያቆሙ ጡንቻዎች ላይ ጉዳት ሲያጋጥም በመድከም እና በመልፈስፈስ ምላሽ ይሰጣሉ። መገጣጠሚያን ደግፈው የሚያቆሙ ጡንቻዎች ጋር በቅርበት የሚገኙት አንቀሳቃሽ ጡንቻዎች የመደገፍ ተግባርን ይሰራሉ። እነዚህ አንቀሳቃሽ ጡንቻዎች በትንሽ እንቅስቃሴ ቶሎ ስለሚዝሉና ስለሚደክሙ እንደመገጣሚያን ደግፈው የሚያቆሙ ጡንቻዎች እንደሚሰሩት መስራትና መደገፍ አይችሉም። በዚህ ጊዜ አንቀሳቃሽ ጡንቻዎች ከመጠን በላይ ከተለጠጡና ከመጠን በላይ ከሰሩ አጥረው ስለሚወጣጠሩና ህመም ስለሚፈጥሩ በቀላሉ ይጎዳሉ።

ጡንቻዎች አጥረው በመወጣጠር ግብረመልስ የሚሰጡ ጡንቻዎችን የሚያካትቱ መገጣጠሚያን አጣፊ ጡንቻዎች እንደ የእጅ አንጻር እና ጣቶችን አጣፊ የባት ጡንቻዎችን፣ የቋንቋ ጡንቻ (ጉልባት አጣፊ እንዲሁም የዳሌ መገጣጠሚያን ዘርጊ/ ጡንቻ እና የዳሌ መገጣጠሚያን የሚያጥፉ ጡንቻዎችን ይይዛሉ። ስእል 2 እነዚህ ጡንቻዎች ሄሞፊሊያ ላለባቸው ሰዎች የተለመዱ የጡንቻ መድማት የሚያጋጥማቸው ቦታዎች እንደሆኑ ያሳያሉ።

በመልፈስፈስ ግብረ መልስ የሚሰጡ ጡንቻዎች እንደ ኳዋድሪሴፕስ (Quadriceps) (ጉልባትን የሚዘርጋጡንቻ) ክርን መገጣጠሚያን የሚዘረጋ ጡንቻ (ትራይሴፕ Triceps) (ግሎቲየስ Gluteus) የዳሌ መገጣጠሚያን ወደኋላ የሚዘረጉ ጡንቻዎች ይይዛሉ። በጊዜ ሂደት ደካማ ጉዳት ያጋጠማቸው ጡንቻዎች ይበልጥ እየደከሙና አጥረው የሚወጣጠሩ ጡንቻዎች ደግሞ ይበልጥ እያጠሩ እና እየተወጠሩ ይሄዳሉ።

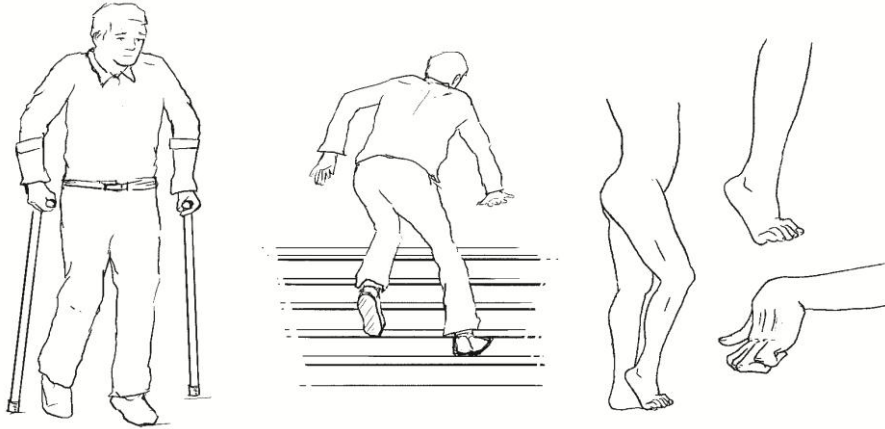
ከላይ የተዘረዘሩት የጡንቻ አይነትና ባህሪያዎቻቸው የእንቅስቃሴ አይነት ፕሮግራም ከመመረጡ በፊት ተገቢ የሆነ የጡንቻን ተግባር መሰረት ያደረግ አካላዊ ምርመራ ማድረግ በጣም አስፈላጊ የሚሆንበት ምክንያት ይህ ነው። ትክክለኛውን ጡንቻ በትክክለኛው መንገድ በእንቅስቃሴ ማለማመድ /ማስተካከል ያስፈልጋል አለበለዚያ ሁኔታው እየከፋ ሊሄድ ይችላል።

ስእል 2: በሄሞፊሊያ የደም መድማት ምክንያት የሚጠቁ ጡንቻዎች



ብዙ ጊዜ ደም የሚፈሳቸው (የደሙ) የሄሞፊሊያ ህመማን በአብዛኛው የተለየ የተለመደ የተክለ ሰውነት ቅርጽ ይይዛሉ ከእነዚህም ውስጥ የሚካተቱ መገጣጠሚያ ታጥፎ በመቅረት ሚፈጠሩ የቅርጽ መዛባት እንደ የክርን፣ ጉልበትና የዳሌ መገጣጠሚያዎች ላይ ይከሰታል። የተጋነነ የወገብ የጀርባ አጥንት ወደ ውስጥ መሰርጎድ የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ ወደ ጉልበት አቅጣጫ አለመተጣጠፍ፣ ከዳሌ መገጣጠሚያ በላይ ግራና ቀኝ ያሉ አጥንቶች መዛባት እግር ርዝመት (ቁመት) መለያየት ወይም እኩል አለመሆን በተለያዩ መጠን የጡንቻ መክላት (መመንመን) (ስእል 3) ያጋጥማቸዋል። በእጅ አንን የሚያጣፋ ምንም ዓይነት የሚያጥፋ ጡንቻዎች ላይ መድማት ምክንያት የሚፈጠሩ ችግሮች ብዙም ያልተለመዱ ቢሆንም እጅግ ከባድ ናቸው።

ስእል 3: በሄሞፊሊያ የደም መፍሰስ/መድማት ሕመም ምክንያት ሊፈጠሩ የሚችሉ ታጥፈው የሚቀሩ መገጣጠሚያዎች የቅርጽ መዛባት



የመገጣጠሚያዎችና ጡንቻዎች መድማት በሚኖርበት ጊዜ በነዚህ በተለመዱና ምቹ የሚሰጡ አቅጣጫዎች ላይ ተመስርቶ ልዩ የሰውነት ቅርጽ ይፈጠራል። እነዚህ ቦታዎች በሰንጠረዥ 1 - መድማትን ተከትሎ የሚፈጠር ጤናማ ያልሆነ የሰውነት ቅርጽ - ላይ ተገልጿል።

የመገጣጠሚያ እንቅስቃሴን፣ የጡንቻ መፍታታትን እና የጡንቻ ጥንካሬን መልሶ ለማምጣት በማወቅ ላይ የተመሰረተ እና ቀጣይነት ያለው ጥረት ካልተደረገ በስተቀር ይህ የተዛባና የተበላሸ የተክለ ሰውነት ቅርጽ በግለሰቦች ላይ መፈጠሩና የግለሰቦቹ መገለጫ የተክለሰውነት ቅርጽ ሆኖ ይቀራል። እንዲሁም ደካማ ጡንቻዎች መልፈስፈላቸውን በመቀጠላቸው ይበልጥ ደካማ ይሆናሉ እንዲሁም አጥረው የተወጣጠሩ ጡንቻዎች የበለጠ እያጠሩ መወጣጠራቸው ቀጥላሉ።

«ልጅ አልፎ አልፎ የሚደማውን የግራ ቁርጭምጭሚቱን ለማጠንከር አንዳንድ እንቅስቃሴዎች መስራት ጀምሯል። የፊዚዮቴራፒ ህክምና ፕሮግራሙ በእግሩ መዳፍ አነስተኛ ነገሮችን (እንደ እርሳስ ያሉ) ማንሳትን (ይህም እጅግ ያስደንቀዋል) እና የውሀ ውስጥ እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል። ስለተክለሰውነቱ ሁኔታ ያለው እውቀት በእንቅስቃሴዎቹ ምክንያት የጨመረ ከመሆኑም በላይ አሁን በአግባቡ ይራመዳል።»

- እድሜው አምስት አመት የሆነ ሄሞፊሊያ ቢ ያለበት ህጻን እናት፣ ብራዚል

የፊደራል ፍርድ ቤቅ የአንቅስቃሴ ህክምና ማድረግ ለ ሄሞፊሊያ ታማሚ የግድ ነው። እንቅስቃሴው ጡንቻዎች እንዲጠነክሩና መገጣጠሚያዎች እንዲፍታቱ ያደርጋል። ከምሰራው እንቅስቃሴ የተነሳ ቀደም ሲል በዊልፎር እሄድ ከነበረበት ሁኔታ እያገገምኩ መጥቻለሁ። ከብዙ ጥረት በኋላ በመራመጃ መርጃ መሳሪያ ድጋፍ መራመድ ጀምራለሁ። በተጨማሪም ሀይድሮቴራፒ ተደግፎ መቆም እንድችል ረድቶኛል።

- እድሜው 53 አመት የሆነ ከባድ ሄሞፊሊያ ኤ ያለበት ሰው፣ እስራኤል

ሰንጠረዥ 1- መድማትን ተከትሎ የሚፈጠር ጤናማ ያልሆነ የተበላሽ (የተዛባ) የተክለሰውነት ቅርጽ

ፊደራል ፍርድ ቤቅ የአንቅስቃሴ መገደቦችን እና ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች ላይ የሚፈጠሩ በልምድ አማካኝነት የሚፈጠሩ የተክለሰውነት ቅርጾችን ለማወቅ ይህን ሰንጠረዥ መጠቀም አለባቸው። ይህን እውቀት ተጠቅመው ፊደራል ፍርድ ቤቅ ታካሚዎቻቸውን የሚፈጠሩባቸው የተዛቡ የተበላሹ የተክለሰውነት አካላዊ ለውጦች ቋሚ እንዳይሆኑባቸው በማድረግ ሊረዷቸው ይችላሉ።

የመገጣጠሚያ መድማት	ምጽት የሚሰጥ ሁኔታ የመገጣጠሚያ አቀማመጥና ቦታ	የተለመዱ የተክለሰውነት ቅርጾች	ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮች
ጉልበት	መታጠፍ	በታጠፈ ጉልበት መቀመጥ፣ የዳሌ መገጣጠሚያ እና/ወይም ቁርጭምጭሚት ወደመሬት አቅጣጫከመጠን በላይ መታጠፍ ባለበት ሁኔታ መራመድ።	በፓቴሎፊምራል(Patello Femoral) (በጉልበት አጥንትና በሎሚ) መገጣጠሚያ ላይ ህመም መሰማት፣ የቁርጭምጭሚት መወጣጠር፣ የኪድሪሴፕሽን መድከም
ክርን	መታጠፍ	የክርን አለመዘርጋት፣ የእጅ ከትከሻ ጀምሮ የክርን	ቀስ በቀስ እጅን ወደ ላይ ከፍ ማድረግ አስቸጋሪ ይሆናል።

		መገጣጠሚያ ጨምሮ እንደተዘረጋ መቅረት	
ቁርጭምጭሚት	ፕላንት-ራፍሌክሽን(የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ ወደመሬት አቅጣጫ ታጥፎ መቅረት)	በእግር ጣቶች መራመድ፣ ጉልበት እና/ወይም የዳሌ መገጣጠሚያ በማጠፍ የረዘመውን እግር በማቻቻል ማሳጠር	ቁርጭምጭሚት ሚዛኑን መጠበቅ አለመቻል፣ በታሉስና (ከተረከዝ አጥንት በላይ ያለ ክብ አጥንት) የእግር ሶልትንሽ ቦታ ላይ አነስተኛ ክብደት ይፈጠራል፣ የባት ጡንቻዎች ከመጠን በላይ ይበዛባቸዋል፣ ጉልበት ላይም ጫና ይጨምራል
ዳሌ (ያልተለመደ ቦታ)ብዙ ጊዜ መድማት አይከሰትበትም	መታጠፍ፣ እግር ወደውጭ መዞር	ዳሌ መገጣጠሚያ መታጠፍ፣ ከፍተኛ ሉምባር ሎርዶሲስ (Lumbar Lordosis)፣ (ወገብ ላይ ያለው የጀርባ አጥንት ወደ ውስጥ መሰርጎድ ይህ መዛባት ለማቻቻል ጉልበት ይታጠፋል	በዳሌ መገጣጠሚያ ላይ በመራመድ ወቅት የዳሌ መገጣጠሚያ ወደ ኋላ መዞርጋት ያልተሟላ መሆን ይህን ለመከተል ለማቻቻል የዳሌ አጥንት እና የጀርባ አጥንት በተጋነነ ሁኔታ መዞር
ትኩሻ	አደክሽን (Adduction)፣ ትኩሻ ወደ እምብርት አቅጣጫ መታጠፍ እንዲሁም ትኩሻ መገጣጠሚያ ወደውስጥ መዞር	እጅ ወደ መሃል ሰውነት ይሰበሰባል	ከእለት ተእለትና እንቅስቃሴ እና እራስን መንከባከብ ጋር የተያያዙ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ አለመቻል
አምባር መዋያና ጣቶች/የእጅ አንጓ መገጣጠሚያ እና ጣቶች	መታጠፍ	የአምባር መዋያ (የእጅ አንጓ) መታጠፍ የእጅ የጣት መጨበጥ	አምባር መዋያና (የእጅ አንጓ)ጣቶችን ለመዘርጋት ቀና ለማድረግ መቸገር፣ ነገሮችን ለመያዝ ለመጨበጥ መቸገር

የእግር ጣቶች	የእግር ጣቶች ወደ ጉልበት አቅጣጫ (ዶርሲፍሌክሽን Dorsiflexions)	መዘርጋት ቀና ማለት (ዶርሲፍሌክሽን Dorsiflexions)	ጫማ ለመ ለማድረግ መቸገር
የጡንቻ መድማት	ምቾት የሚሰጥ ሁኔታ	የተለመዱ የሰውነት ቅርጾች	ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮች
ጉልበት ወደኋላ የሚያጥፍ ጡንቻ ሀምስትሪንግ Hamstring (የቋንጃ ጡንቻ)	የጉልበት አቀማመጥ ሁኔታ (ቦታ) መታጠፍ የዳሌ መገጣጠሚያ ወደኋላ መዘርጋት	የጉልበት መታጠፍ	የአረማመድ መለወጥ ጉልበት ለመታጠፍ እና በእግር ጣቶች መሄድ
ባይሴፕስ ብራኪ Biceps Brachii ክርንን የሚያጥፍ ጡንቻ	የክርን መታጠፍ፣ የትኩሻ መገጣጠሚያ ወደ ውስጥ መዘር	የክርን መታጠፍ	ያልተሟላ የክርን መዘርጋት፣ ከፍተኛ ሁኔታ ሚዛንን ያለመጠበቅ ችግር
የባት ጡንቻ (ጋስትሮሴኒሙስ Gastrocnemius)	የቁርጭምጭሚት ወደመሬት አቅጣጫ መታጠፍ ፕላንትራፍሌክሽን (Plantar flexion)፣ የጉልበት መታጠፍ	የቁርጭምጭሚት ፕላንትራፍሌክሽን፣ የጉልበት መታጠፍ	በእግር ጣቶች መሄድ፣ የጉልበት መታጠፍ፣ ጉልበትና በቁርጭምጭሚት ጡንቻ መገጣጠሚያዎች ላይ ከፍተኛ ጫና ማሳደር
የዳሌ መገጣጠሚያን አንቀሳቃሽ የሚያጥፍ ጡንቻ (ኢሊዮፕሶስ Iliopsoas)	የዳሌ መታጠፍ እና ወደ ውጭ መዘር (ሎምባርሎርዳሲሎ) በወገብ ላይ ያለው የዳሌ መገጣጠሚያ መታጠፍ የጀርባ አጥንጥ ወደውስጥ መሰርጎድ	የዳሌ መታጠፍ እና ወደ ውጭ መዘር (ሎምባር ሎርዳሲሎ) በወገብ ላይ ያለው የዳሌ መገጣጠሚያ መታጠፍ የጀርባ አጥንጥ ወደውስጥ መሰርጎድ	የጀርባ ህመም፣ የዳሌ መገጣጠሚያ በበቂ ሁኔታ ወደኋላ አለመዘርጋት፣ ጉልበትና በቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ ላይ ከፍተኛ ጫና ማድረስ
(የእጅ አንጓ እና ጣቶችን የሚያጥፉ ጡንቻዎች)	የአምባር መዋያና የእጅ አንጓና መታጠፍ ጣቶች፣ የክርን መታጠፍ	የአምባር መዋያና የእጅ አንጓና መታጠፍ ጣቶች፣ የክርን መታጠፍ	የተጨበጠ እጅን ለመክፈት(ለመዘርጋት) መቸገር፣ በአምባር መዋያ (በእጅ አንጓ) የሚያጥፍ ጡንቻ መድከም ምክንያት ነገሮችን ለመያዝ

			(ለመጨመር) መቸገር
ጉልበትን የሚዘረጋ ጡንቻ (ኪድሪሴፕሽን)	ጉልበት መዘርጋት	ጉልበት መዘርጋት/ተዘርግቶ መቅረት	ያልተሟላ የጉልበት መታጠፍ፣ የጉልበት ምክንያት መጋለጥ መውጣትና እንዲሁም ቁጢጥ ማለት አለመቻል ጉዳት የጉልበት ተመልሶ መሰብሰብ ስጋት፣ የመውጣት፣ የማለት፣ እንቅስቃሴ ችግሮች
የዳሌ መገጣጠሚያን ወደኋላ የሚዘረጉ ጡንቻዎች	የዳሌ መገጣጠሚያ ወደኋላ መዘርጋት የጭን መፍታታት	የዳሌ መገጣጠሚያ ወደኋላ መዘርጋት የጭን መፍታታት	ለመቀመጥ አለመቻል
የአምባር መዋያና የእጅ አንጓ ጣቶች የሚዘረጉ ጡንቻዎች	የአምባር መዋያና የእጅ አንጓ ጣቶች መዘርጋት፣ ክርን መታጠፍ	Wrist የአምባር መዋያና ጣቶች (እጅ አንጓ)፣ ክርን መታጠፍ	ነገሮችን በእጅ መያዝ/መጨመር አለመቻል።

ክፍል 2: ስለ እንቅስቃሴና ሄሞፎሊያ የተመለከቱ ጥቂት ቃላት

ፋክተር (ደምን እንዲቆም እንዲረጋ የሚዲርግ ንጥረ ነገር) የለም ከሌለ ምንም ችግር የለም

ብዙ ሰዎች እንቅስቃሴ ማድረግ ለመሞከር ወይም እንቅስቃሴ ለማዘዝ ይፈራሉ፣ ሆኖም ፋክተር ካለ (የደም መርጋት እንዲችል የሚረዳ ፋክተር (ንጥረ ነገር)፣ ክሪዮፕራሲ፣ ፕላዝማ) በበቂ ሁኔታ በአቅራቢያ ላይኖር ይችላሉ። እነዚህ ሰዎች እንቅስቃሴ መድማት ሊያስከትል ይችላል ብለው ያስባሉ። በዚህ መመሪያ ስር የተካተቱት እንቅስቃሴዎች በአስቸጋሪነት መጠናቸው ደረጃ ተሰጥቶቻቸው ከአነስተኛ አስቸጋሪ አንስተው እስከ ከባድ አስቸጋሪ እንቅስቃሴዎች ድረስ እንደየችግሮቹ ደረጃዎች የተዘጋጁ ናቸው። እጅግ አስቸጋሪ እንቅስቃሴዎች በግልጽ የተለዩ ሲሆን እነዚህን እጅግ አስቸጋሪ የእንቅስቃሴ ደረጃዎች እንዴት

ደህንነት ተጠብቆ አደጋ በማያስከትሉበት መንገድ መስራት እንደሚቻል በተመለከተ መመሪያዎች ተሰጥተዋል። በዚህ መመሪያ ስር የተሰጡትን መርሆዎችና ማስጠንቀቂያዎች በአግባቡ መገንዘብ ከተቻለ የማከሚያ መድሃኒቶች (ፋክተር) ኖረም አልኖረም ውጤቶች አለመኖር ሰዎችን የእንቅስቃሴ ፕሮግራሙን እንዳይጀምሩ አይገድብም። በሌላ አነጋገር የማከሚያ ውጤቶች መኖር የፋክተር ንጥረ ነገር መድሃኒት መውሰድ ማለት ሰዎች እጅግ አስቸጋሪ የሆነውን የእንቅስቃሴ ደረጃ እንዲጀምሩ አያደርግም።

ዝግታና ፍጥነት

በወጣትነት እድሜ ላይ የሚገኙ ሰዎች አዳዲስ እንቅስቃሴዎችን እየተማሩ ሲሄዱ ምን ያህል መስራት እንደሚችሉ (የመስራት አቅም እንዳላቸው) ለማሳየት ጥረት ሊያደርጉ ስለሚችሉ ሳያውቁት እራሳቸውን ከመጠን በላይ ያደክማሉ። በመሆኑም በዝግታ ጀምሮ ቀስ በቀስ እያሻሻሉ መሄድ አስፈላጊ ነው።

የጡንቻ መሰብሰብ እንቅስቃሴዎችን አሳንሰው አይመልከቱ

መገጣጠሚያ ሳይንቀሳቀስ /ሳይታጠፍ ሳይዘረጋ/ የሚደረግ ጡንቻን የማጠንከሪያ ዘዴን መገጣጠሚያዎች ሳይንቀሳቀሱ የሚደረግ ጡንቻ መከማተርን ይይዛል። የጡንቻ መከማተር ጡንቻዎች እጅግ ደካማ በሚሆኑበት ጊዜ ወይም መገጣጠሚያዎች እንቅስቃሴ ሲደረግባቸው በጣም ህመም በሚፈጥሩበት ጊዜ ይህን የጡንቻ ማጠንከሪያ ዘዴ እንቅስቃሴ መጀመር እጅግ ተመራጭ ነው።

በህመም ምንም ውጤት አይገኝም

ህመም በአብዛኛው የተወሰነ ችግር መኖሩን የሚያሳይ ምልክት ነው። ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች ሰውነታቸውን ማዳመጥ መማር ያለባቸው ሲሆን (ፊዜዬቴራፒስቶች) እነዚህ ሰዎች (ህሙማን) የሚነግሯቸውን በትኩረት መስማት አለባቸው። በእንቅስቃሴ ወቅት አዲስ ህመም መሰማት የሚጀምር ከሆነ ይህን በአግባቡ መመርመር እና ማጤን ያስፈልጋል። ይህ የጡንቻ መዘል ነው ወይስ የአዲስ መድማት ምልክት ነው? እንቅስቃሴው ብዙ ጉልበት እንዲወጣ መገጣጠሚያ ላይ ጫና አሳድሮ የተጎዳውን መገጣጠሚያ ይበልጥ እንዲጎዳ አድርጓል? የሚለውን መመርመር እጅግ አስፈላጊ ነው።

(ፊዚዬቴራፒስቶች) ለታካሚዎቻቸው «ጥቂት ተጨማሪ እንቅስቃሴ» እንዲሰሩ ማዘዝ ያልተለመደ አይደለም። ብዙ ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች «የአካል ሀኪሞች መድማት እንዲፈጠርብኝ አድርገውኛል» የሚሉ ታሪኮች ሲናገሩ እንሰማለን፤ አንድ ሄሞፊሊያ ያለበት ሰው በቂ እንቅስቃሴ እንደሰራ ወይም ደጋግሞ እንደሰራ የሚነግረን ከሆነ ይህን ማመን ብልህነት ነው።

እያንዳንዱ ሁኔታ የተለየ ነው

የእንቅስቃሴዎችና ድግግሞሾች ብዛት እንደ እያንዳንዱ ሰው ሁኔታ ይወሰናሉ። እንቅስቃሴዎቹ የሚጀመሩት መድማት እንደተፈጠረ ከሆነ ሁለት ወይም ሶስት መደጋገሞችን በቻለው መጠን መስራት በቂ ነው። መድማቱ ከቆመ በኋላ አላማው የጠፋ/ ለማድረግ ያስቸገሩ እንቅስቃሴን ወደ ቀድሞው መመለስ ከሆነ የበለጠ መደጋገም ያስፈልጋል። ግለሰቡና (ፊዚዬቴራፒስቱ) የሰውነት ማስጠንቀቂያዎች/ምልክቶችን ማድመጥ አለባቸው - ምቹት አለመሰማት ማለት የእንቅስቃሴ ስፖርቱ በቂ ነው ማለት ነው።

የድግግሞሾቹ ብዛት በተጨማሪም እንቅስቃሴ እንደሚሰራበት ጡንቻ አይነት ይወሰናሉ። መገጣጠሚያዎች ደግፈው የሚያቆሙ ጡንቻዎች በተደጋጋሚና ለረጅም ጊዜ መስራት አለባቸው፤ እነዚህ ጡንቻዎች በትንሽ ማስቸገር/አነስተኛ ክብደት በመስጠት ብዙ ድግግሞሽ እንዲሰሩ መማር አለባቸው።

ለመጀመር የመሬት ስበትና የሰውነት ክብደትን እንደ መቋቋሚያ ይጠቀሙ

አንዳንድ ጊዜ ቀላል እንቅስቃሴዎች በጣም በቂ ናቸው። የጂም አባል መሆን ወይም ለእንቅስቃሴ መሳሪያዎች ገንዘብ ማውጣት አስፈላጊ አይደለም። በርግጥ የእንቅስቃሴ መሳሪያዎችን መጠቀም አርትሮፓቲ (በመድማት ምክንያት ውስጡ የተጎዳ መገጣጠሚያ) ላለበት ወይም ከመድማት በማገገም ላይ ላለ ሰው ትንሽ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ከቀላልና ተግባራዊ እንቅስቃሴዎች በመጀመር እያሳደጉ (እየጨመሩ)ይሂዱ።

ሌሎች መገጣጠሚያዎችን ያስቡ

ለአንድ መገጣጠሚያ እርዳታ ለማድረግ የተዘጋጁ አንዳንድ እንቅስቃሴዎች በሌሎች መገጣጠሚያዎች ላይ እጅግ ከፍተኛ ጫናዎች ሊፈጥሩ ይችላሉ። ለምሳሌ፡ ጉልበትን ለማጠንከር የሚደረጉ የሰውነት ክብደትን በመሸከም የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች (ለምሳሌ ቁጭ ብድግ መስራት) የተመሳሳይ የእግር ቁርጭምጭሚት ላይ ጉዳት ሊያደርስና አስቸጋሪ ህመም የሚፈጥሩ ሊሆኑ ይችላሉ።

በቀን ተቀን የሚከወኑ ድርጊቶችን መስፈርቶችን ያስታውሱ

እያንዳንዱ ሰው መስራት ያለበትን የተለያዩ የቀን ተቀን ተግባሮች ከግምት ውስጥ ያስገቡ። ወንበር ላይ የመቀመጥ እና የመነሳት ችግሮች ባሉበት ሰው የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች የመሮጥ ችግር ባለበት ሰው ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች የተለዩ ናቸው። በተጨማሪም የትኛውንም የእንቅስቃሴ ፕሮግራም ማሟላት ከየግለሰቡ የተግባር ግቦች የመፈጸም ችሎታ ጋር የተያያዙ እንቅስቃሴዎችን በመምረጥ ይጨምራል።

መገጣጠሚያዎች ያሉበትን ቦታና ሁኔታ በስሜት የማወቅ ችሎታ (proprioception) ግምት ውስጥ ማስገባት አይርሱ

መገጣጠሚያዎች ያሉበትን ቦታና ሁኔታ በስሜት የማወቅ ችሎታ (proprioception) ሰውነት ለመገጣጠሚያ የተለያዩ የቦታ የመታጠፍ፣ መዘርጋትና መዟዟር ለውጦች ምላሽ የሚሰጥበት ስሜት ነው። የመገጣጠሚያ ያለበትን ሁኔታ አቅጣጫ ስሜት ተቀባዮች እነዚህ በመገጣጠሚያ ያለበትን ካፕሱል (መገጣጠሚያን የሚጠቀለልበት ፋሻ) ውስጥ የሚገኙ ሲሆን በመድማት ወቅት ካፕሱል አብጦ በሚለጠጥበት ጊዜ ሊጎዱ ይችላሉ። እንቅስቃሴን በስሜት አለመገንዘብ መገጣጠሚያ ለአዲስ ጫና ፈጣን ምላሽ መስጠት እንዳይችሉና በቀላሉ ለሌላ ተጨማሪ ጉዳት እንዲደርስ ሊያደርግ ይችላል።

መደበኛ ጤናማ የመገጣጠሚያ እንቅስቃሴ እና ጤናማ ጡንቻ ርዝመት

በዚህ መመሪያ ስር የአብዛኞቹ እንቅስቃሴዎች ግብ «የጡንቻ እንቅስቃሴን በአንድ በኩል ያለው ከተቃራኒው ጎን ጋር እኩል (ተመጣጣኝ) እስኪሆን ድረስ መቀጠል ነው።» ይህ ተግባራዊ የሚሆነው በአንድ በኩል ያለው መገጣጠሚያ ከተቃራኒው እንቅስቃሴ ጋር መደበኛና ጤናማ ሙሉ እንቅስቃሴና ጥንካሬ ሲኖረው የተጎዳው መገጣጠሚያ ወይም ጡንቻ እኩል መደበኛና ሙሉ እንቅስቃሴ እና/ወይም ጥንካሬ እንዲኖረው ለማስቻል ነው።

(ለምሳሌ ክርንን የሚጥፍ እና የሚዘረጉ ተቃራኒ አገልግሎት ይሰጣሉ አንዱ ጠንክሮ ሌላው ከደክመ የተመጣጠነ እና የተናበበ እንቅስቃሴ ስለማይኖር መገጣጠሚያው ሌላ ጉዳት ሊደርስት ይችላል።)

አንዳንድ ሰዎች የአንዳንድ እንቅስቃሴዎች ለረጅም ጊዜ የቆዩ ከባድ መገደብ ስለሚፈጠርባቸው መደበኛ (ጤናማ) እንቅስቃሴ ማድረግ አይችሉም። በነዚህ ሁኔታዎች ጊዜ የእንቅስቃሴዎች አላማ ሌላ የባሰ ተጨማሪ የተግባር መገደብን መከላከልና መገጣጠሚያ ወይም ጡንቻን ከአዲስ መድማት በኋላ በተቻለ ፍጥነት ወደነበረበት ሁኔታ መመለስ ነው።

የእለት ከእለት እንቅስቃሴዎች እጅግ አስፈላጊ ናቸው

እንቅስቃሴ የዋና ዋና መገጣጠሚያዎችና የጡንቻ ምድቦች በመገጣጠሚያ መድማት የተነሳ ለሚፈጠሩ የረጅም ጊዜ ተጽእኖዎች አስፈላጊ ምላሽ መስጫ ነው። አንዳንድ ሰዎች በባለሙያ የተመረጠ በድግግሞሽ እና በሰዓት የታጎዱ የተመከረ የእንቅስቃሴ ፕሮግራምን መከተል አስቸጋሪ ይሆንባቸዋል። እንደ መራመድ፣ ብስክሌት መንዳት፣ ደረጃ መውጣት እና መውረድ ወይም በረዶ መንሸራተት ያሉ አብዛኞቹ የእለት ከእለት እንቅስቃሴዎች ጠቃሚ ውጤት እንደሚያስገኙ መገንዘብ ያስፈልጋል። ሆኖም ለተወሰኑ ችግሮች ልዩ በባለሙያ እገዛ የተመረጡና የተገደቡ እንቅስቃሴዎች ሊያስፈልጉ ይችላሉ። በዚህ መመሪያ ውስጥ የተካተቱት እንቅስቃሴዎች በምንም አይነት ሁኔታ ሄሞፊሊያ ባለባቸው ሰዎች ብቻ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ተደርገው መወሰድ የለባቸውም እንዲሁም የተመረጡት የተወሰኑ ልዩ ግቦችን ለማሳካት እንደሆነ መወሰድ አለባቸው።

«እንቅስቃሴና የመገጣጠሚያ ማገገም ለእኔ በቀላሉ አልመጡም። ሆኖም የፊዚዮቴራፒ ፕሮቶኮል መከተል እንዳለብኝ ለራሴ ሳስተምረው ህመሜ እየቀነሰልኝ፤ የበለጠ መንቀሳቀስ እየቻልኩና መድማት እየቀነሰልኝ መጣ። የተመጠነ የማይዋሻቅ የዝግታ እንቅስቃሴና ሄሞሬሊያ ጋር ውድድሩን በሄሞሬሊያ ምክንያት የሚመጠን ስድስት ችግሮች አሸነፍኩ። እራስን ወደመጀመሪያ ሁኔታ ለመመለስ ከፍተኛ ጫና ማሳደር ጭንቀት ይፈጥራል፤ ሆኖም እራስን በበቂ ሁኔታ ማፍታታት መድማት ሳይፈጠር ጥንካሬን ይፈጥራል።»

- እድሜው 26 አመት የሆነ ከባድ ሄሞሬሊያ ኤ ያለበት ሰው፤ ዩናይትድ ስቴትስ

«ክብደትን መጠቀምን የማይጨምሩ ጥሩ ቋሚ መገጣጠሚያ ሳይንቀሳቀሱ የሚሰሩ ስፖርቶች አሉ። እንደ በጀርባ ተኝቶ እግርን አጥፎ ከመቀመጫ ብድግ ማለት (ብሪጅ)፣ ፕሎው፣ ግራሶፐር፣ በተረከዝ መቆም በጣትም መቆም ሂል ቶይ፣ ወዘተ ወዘተ ያሉት የዮጋ አቋቋሞች ለመዘርጋትና ክብደት ተመራጭ ናቸው። እነዚህን በየቀኑ የምሰራቸው ቢሆንም ሰዎች እንዲሰሯቸው በጣም እመክራለሁ።»

- እድሜው 49 አመት የሆነ ከባድ ሄሞሬሊያ ኤ ያለበት ሰው፤ ደቡብ አፍሪካ

«አለማክበር ከፍተኛ በሆነበት ጊዜ። የተግባር እንቅስቃሴዎች በጣም ተመራጭ መፍትሄዎች ናቸው - በቁጣና ፊዚዮቴራፒን በመጥላት የሚመሰል ፊት ይዘው የሚመጡ በትንሽ እድሜ ላይ የሚገኙ ህጻናትም እንኳን መደበኛ የቀን ተቀን ተግባርን እንደ «እንቅስቃሴ» ሲጠቀሙ ተባባሪ ይሆናሉ።»

- ፊዚዮቴራፒስት፣ ኔዘርላንድስ

ክፍል 4: የተመከሩ የመገጣጠሚያ እንቅስቃሴዎች

በዚህ ክፍል ስር ያሉት እንቅስቃሴዎች በጉልበት፣ ቁርጭምጭሚትና የክርን መገጣጠሚያዎች ላይ ያተኩራሉ። ለእያንዳንዱ መገጣጠሚያ እንቅስቃሴ፣ የጡንቻ ጥንካሬን እና መተጣጠፍን መልሰው ለማምጣት የሚረዱ እንቅስቃሴዎች እንዲሁም መገጣጠሚያ የሚገኝበት ቦታና ሁኔታን በስሜት ማወቅ (Proprioception) የሚያስተካክሉ እንቅስቃሴዎች ይመረጣሉ።

እንቅስቃሴዎቹ ከቀላል ወደ ከባድ እያደጉ ይሄዳሉ። አንዳንዶቹ መድማት እንደቆመ ወዲያውኑ ቢጀመሩ ተስማሚ ሲሆኑ ሌሎቹ የተሻሻሉ ጠንከር ያሉ እንቅስቃሴዎች ናቸው። የማጠንከሪያ እንቅስቃሴዎች ከመጀመራቸው በፊት ለተለያዩ የእንቅስቃሴ ስራዎች ሁሉንም የእንቅስቃሴ ደረጃዎች ማለፍ አስፈላጊ አይደለም። በነዚህ ቦታዎች ላይ ብዙ መቀላቀል ቢኖርም የእንቅስቃሴ አይነት፣ ማጠንከሪያና የመተግጠፍ እንቅስቃሴዎች በአብዛኞቹ ፕሮግራሞች ውስጥ መካተት አለባቸው።

«ሄሞፊሊያ ካለብዎ እንቅስቃሴዎች አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ሆኖም ዋናው ነገር ምን ጠቃሚ እንደሆነና ምን እንደሚጎዳ ለይቶ ማወቅ ነው። በሙከራ ለርስዎ ተስማሚ የሆነውን እንቅስቃሴ ለይተው ማወቅ ይችላሉ። ለሰውነትዎ ጎጂ ባልሆነ ክብደት ችሎታዎን ከፍተኛ የሚያደርጉ እንቅስቃሴዎች መስራት አለብዎት። በጣም አስፈላጊው በእንቅስቃሴው ተዘናንተዋል የሚለው ነው እንደ ስራ አይቆጠሩም።»

- እድሜው 33 አመት የሆነ ከባድ ሄሞፊሊያ ያለበት ሰው፣ ዩናይትድ ስቴትስ

«በበጋ ወራት ጤናማነቴን ለመጠበቅ ጎልፍ እጫወታለሁ። ላለፉት ሶስት አመታት 13ኛና 14ኛ ዙር ጉድጓዴን ስጀምር መገጣጠሚያዎችን መወጣጠር ስለሚሰማቸውና አፈጻጸሜ ስለሚደክም 18ኛ ጉድጓዴን ለመጨረስ ከመቸገሪያም ባሻገር ሙሉ ቀን ማረፍ ይኖርብኛል። በተጨማሪም ለመንቀሳቀስ ጋሪ መጠቀም ይኖርብኛል። ሆኖም በፊዴራል-ፒ ሀኪሜ የተዘጋጀልኝን የእንቅስቃሴ ፕሮግራም መከተል ከጀመርኩ በኋላ ሁኔታዬ በጣም እየተሻሻለ መጥቷል። አሁን ያለ ምንም ድካም 18 ጉድጓድ መጫወት ከመቻሌም በተጨማሪ ለተወሰኑ ቀናት መራመድ እችላለሁ። መገጣጠሚያዎቹ በጣም አያመምኝ አሁን እንቅስቃሴያቸው እየተሻሻለና የተሻለ የሰውነት ቅርጽ እያዳበርኩ መጥቻለሁ።»

- እድሜው 40 አመት የሆነ ከባድ ሄሞፊሊያ ያለበት ሰው፣ ካናዳ

ለጉልበት የሚመከሩ እንቅስቃሴዎች

ጉልበት በሄሞፊሊያ የደም መድማት ችግር እጅግ ከሚጠቁ መገጣጠሚያዎች ውስጥ አንዱ ነው። ጉልበት እንደ በር እና መስኮት መዝጊያ በአንድ በኩል ብቻ የሚታጠፍ የሚዘረጋ በመሆኑን ይህ የመተግጠፊያ መገጣጠሚያም ይሁን የሰውነት ክብደት ተሸካሚ መገጣጠሚያ

በመሆኑ ፓቴሎጌሞራል (የጉልበት መገጣጠሚያ) በየቀኑ በሚደረግ እንቅስቃሴ ውስጥ ብዙ ጫናዎች ይፈጠርባቸዋል። የጉልበት አለመዘርጋት በጭን ጡንቻዎች መኮማተር፣ ከመጠን በላይ መጠቀም ወይም የሀምስትሪንጎች መኮማተር የተነሳ ሊፈጠር ይችላል። ተደጋጋሚ መድማት ሲኖሺያምን (መገጣጠሚያ ውስጥ የሚገኝ ማለስለሻ ፈሳሽ) እንዲደነድን (እንዲደርቅ) ሊያደርግ የሚችል ሲሆን ይህም የጉልበት መዘርጋትን ይገድባል።

የመገጣጠሚያ እንቅስቃሴ ለጉልበት

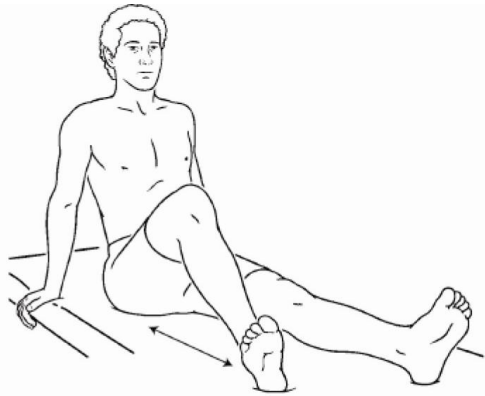
ደረጃ 1

ይህ እንቅስቃሴ ደም መፍሰስ እንደቆመ ወዲያውኑ መስራት ሊጀመር ይችላል።

መጀመሪያ:- እግርዎን በመዘርጋት ይቀመጡ (ወይም በጀርባዎ ይተኙ)

እንቅስቃሴ:- ዳሌዎን ጉልበትዎን በማጠፍ የእግር ተረከዝ ወደ ሰውነትዎ ይሳቡ(ያንሸራቱ)። ከዚያም የእግር ተረከዝዎን ከሰውነትዎ በማራቅ ጉልበትዎን ቀጥ አድርገው ይዘርጉ። ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ያድርጉ።

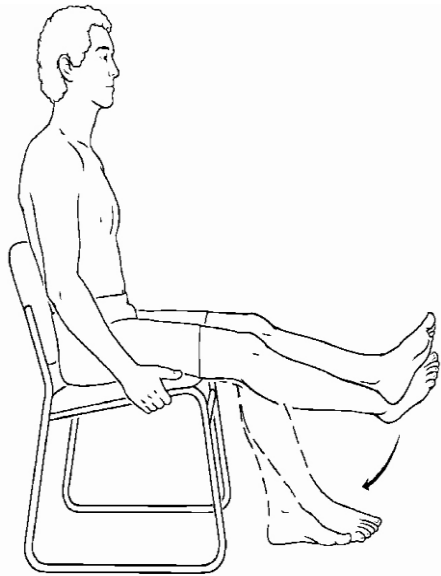
ግብ:- ባትዎን በተቻለ መጠን መሬት ለማስነካት እና አንደኛውን ጉልበት ልክ ሌላኛው ጉልበት እንደሚታጠፈው ለማጠፍ ለመሞከር።



ደረጃ 2

ጅምር:- ወንበር ላይ ይቀመጡ። የተጎዳውን እግር ክብደት አስፈላጊ ከሆነ በሌላኛው እግር ለመደገፍ ይሞክሩ።

እንቅስቃሴ:- በመጀመሪያ ምቹት እስከሚሰጥዎት ቦታ (ሀመም እስከማይሰማዎት ርቀት) ድረስ ጉልበትዎን ይጠፉ።

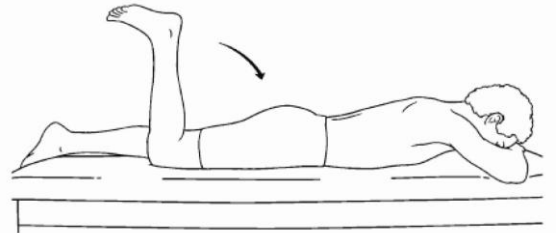


ከዚያም እስከተቻለ መጠን ጉልበትዎን ቀጥ አድርገው ይዘርጉ።

ግብ:- በእያንዳንዱ የማጠፍ እንቅስቃሴ ጊዜ ሁሉ የበለጠ ድግሪ ለማጠፍ ይሞክሩ።

ደረጃ 3

ማስታወሻ:- ግለሰቡ (ታካሚው) በሆዱ የመተኛት ችግር ካለበት የዳሌ መገጣጠሚያ እና ጭኑ የበለጠ ምቹት እንዲሰማው አነስተኛ የታጠፈ ፎጣ አጥፎ ከእምብርቱ ስር ትራስ ማድረግ ወይም የጉልበትን ሎሚ ጫና ለማስቀረት ከታፋ ስር መደገፊያ ማድረግ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል ።



መጀመሪያ:- በሆድዎ ይተኙ

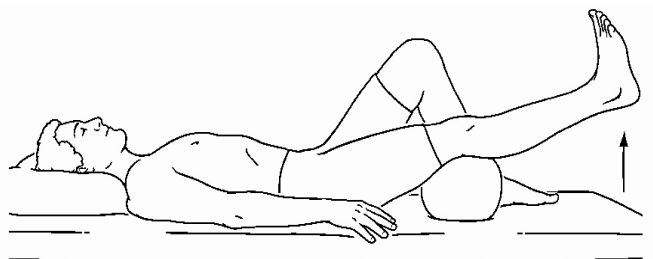
እንቅስቃሴ:- ጉልበትዎን በማጠፍ በእግርዎ ተረከዝ ሎሚ ቁጥዎን (መቀመጫዎን) ለመንካት ይሞክሩ። አስፈላጊ ከሆነ በሌላኛው እግርዎ እንቅስቃሴ የሚያደርገውን እገዛ እንዲያደርግ ያድርጉ።

ግብ:- ጉልበትዎን በተቻለ መጠን የመድማት ችግር ከመከሰቱ በፊት እስከሚታጠፈው ድግሪ (ርቀት) ድረስ ለማጠፍ ይሞክሩ።

የጥንካሬ እንቅስቃሴ

ደረጃ 1

ይህ እንቅስቃሴ መገጣጠሚያ መድማት እንደቆመ ወዲያውኑ ሊጀመር ይችላል።



ጅማራ:- ከጉልበትዎ ስር ክብ የተጠቀለለ ፎጣ በማድረግ በጀርባዎ ይንጋለሉ (ይተኙ)።

እንቅስቃሴ፡- የፊት የጭን ጡንቻዎችን ይወጥሩ፤ (ያኮማትሩ) ከዚያ ጉልበትን በመዘርጋት ቀጥ አድርገው ከጉልበት በታች ያለውን እግርዎን እና ተረከዝውን ወደ ላይ ያንሱ። ጉልበትን ዘርግተው እግርዎን ለብዙ ሰከንዶች አንስተው ይቆዩና ከዚያ ዘና ይበሉ። ጡንቻዎ የመዛል (የመድከም) ስሜት እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ፡- ጉልበትን ሙሉ በሙሉ ቀጥ ለማድረግ ወይም በተቻለ መጠን በቅርብ ጊዜ መገጣጠሚው መድማት ከመጀመሩ በፊት በነበረበት ሁኔታ ቀጥ አድርጎ መዘርጋት ሌላኛውን(ጤነኛውን) ጉልበት ወይም የጤነኛ ጉልበት መመዘኛ መስፈርት ጋር ያነጻጽሩ።

ደረጃ 2

ጅምር፡- ጉልበትን አጥፊው ወንበር ላይ ይቀመጡ። እንቅስቃሴ፡- ጉልበትን በመዘርጋት የእግር መዳፍዎን በተቻለ መጠን (የሚችሉትን ያክል) ከመሬት ወደ ላይ ከፍ ያድርጉ። በዚህ ሁኔታ እግርዎ እንደተዘረጋ ለብዙ ሰከንዶች ከፍ አድርገው ይቆዩና በዝግታ ወደ መሬት ይመልሱ። ጡንቻዎ መዛል (ድካም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ፡- ከላይ እንደተገለጸው ሁሉ ጉልበትን ሙሉ በሙሉ ቀጥ ለማድረግ ወይም በተቻለ መጠን በቅርብ የመድማት ችግር ከመጀመሩ በፊት በነበረበት ሁኔታ (የመዘርጋት ድግሪ



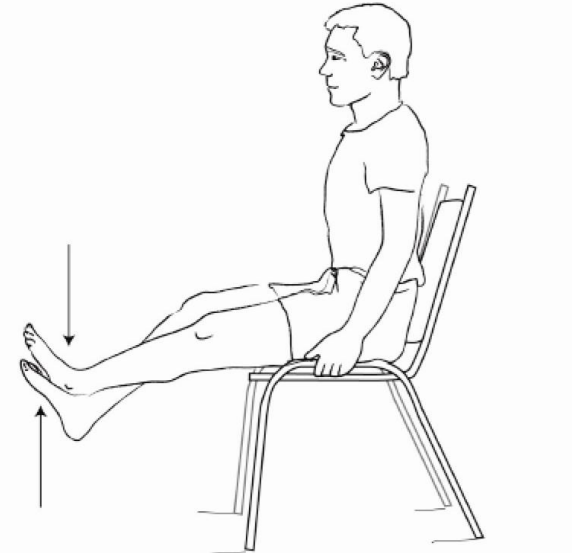
ድረስ) ቀጥ ለማድረግ ይሞክሩ። ድግግሞሹን እየጨመሩ ይሂዱ። እንዲሁም ከሌላኛው ጉልበት ወይም የጤነኛ ጉልበት መመዘኛ መስፈርቶች ጋር ያነጻጽሩ።

ደረጃ 3

ጅምር:- ወንበር ላይ ይቀመጡ። ያልተጎዳውን እግር ቁርጭምጭሚት ከተጎዳው እግር ቁርጭምጭሚት በላይ አድርገው ያጣምሩ።

እንቅስቃሴ:- ቁርጭምጭሚትዎን በአንድ ላይ አድርገው በተቻለ መጠን እርስ በእርስ ይጫኑ። ቁርጭምጭሚትዎን ለብዙ ሰዓቶች አጣምረው ይቆዩና ከዚያም ያፍታቷቸው (ዘና ይበሉ)። ጉልበትዎን በተለያዩ የማጠፊያ ድግሪ (አንግል) በማጠፍ ይህን ደጋግመው ይስሩ። ጡንቻዎ መዛል (ድካም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- ከላይ እንደተገለጸው ጉልበትን ሙሉ በሙሉ ቀጥ ለማድረግ ወይም በተቻለ መጠን በቅርቡ የመድማት ችግር ከመከሰቱ በፊት በነበረበት የመዘርጋት ድግሪ (ሁኔታ) ቀጥ ለማድረግ ይሞክሩ ድግግሞሹ ቀስ በቀስ ይጨምሩ። የተጎዳው እግር ካልተጎዳው እግር እኩል ጠንካራ ጫና የመቁቁም አቅም እስከሚፈጥር ድረስ መቀጠል።



«በጣም በቅርቡ - ከጥቂት አመታት ወዲህ - በአካባቢዬ ወደሚገኝ ሲኒማ ፊልም ለማየት ሄጄ ነበር። ፊልሙ ካበቃ በኋላ የጽዳት

ሰራተኛ መጥቶ አካባቢውን እስከሚጠርግ ድረስ የቀኝ እግሪን ቀጥ አድርጌ ለመቆም ረጅም ጊዜ ወሰድብኝ። ከዚያ ጊዜ በኋላ ይህ በተደጋጋሚ ስላጋጠመኝ ክብደት ማንሳት ስፖርት መለማመድ ጀመርኩ። አሁን በዚህ እግሪ እስከ 25 ኪግ፣ ማለትም የሰውነቴን ግማሽ የሚሆን ክብደት መሸከም እችላለሁ።»

- እድሜው 49 አመት የሆነ ከባድ ሄሞፊሊያ ኤ ያለበት ሰው፣ ደቡብ አፍሪካ

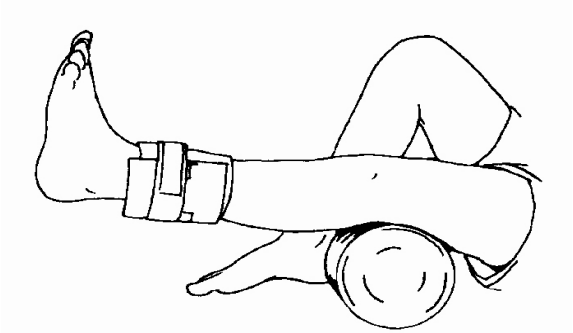
ደረጃ 4

መጀመሪያ:- ከጉልበትዎ ስር ክብ ሆኖ የተጠቀለለ ፎጣ አድርገው በጀርባዎ ይንጋለሉ ይተኙ ከዚያ። በቁርጭምጭሚትዎ ላይ ክብደት ይሰሩ።

እንቅስቃሴ:- እግርዎን ቀጥ አድርገው ጉልበትዎን ይዘርጉ እንዲሁም ተረከዝዎን ወደ ላይ ያንሱና ለበርካታ ሰከንዶች ይቆዩ፤ ከዚያም እግርዎን በቀጥታ ወደ መሬት (ወደተኙበት ወለል) ይመልሱ። ጡንቻዎ መዛል (መድከም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይሰሩ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ ማሻሻል (በሂደት ከባድ አድርጎ መስራት) የሚቻልባቸው ሶስት አይነት መንገዶች አሉ፡-

- ጉልበትን ያለ ክብደት መሸከም ቀጥ ማድረግ እስከሚቻለው ድግሪ ድረስ ቀጥ ማድረግ (ምክንያቱም ይህ ካልሆነ ክብደት እግር ላይ አብሮ ማንሳት ለመጀመር በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል)



- ጉልበትን በመዘርጋት ቀጥ አድርጎ በመቆየት የሚቻልበትን ጊዜ ርዝመት (ሴኮንዶች) መጨመር(ለረጅም ጊዜ መያዝ)
- የድግግሞሾች ብዛትን መጨመር

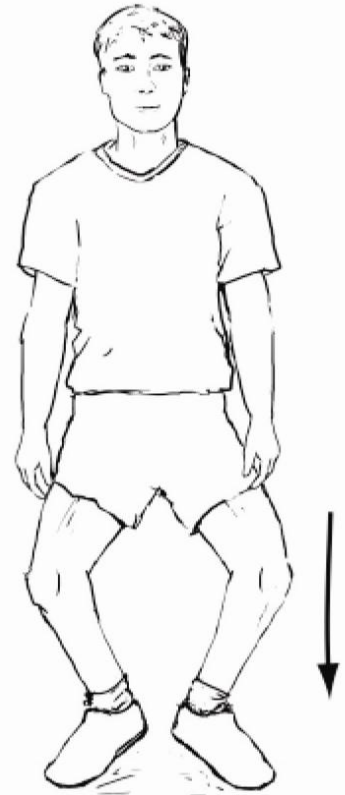
ደረጃ 5

ጅምር:- በሁለቱንም እግሮችም የሰውነትዎን ክብደት በሁለቱም እግር ላይ አመጣጥነው ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- የሁለቱንም እግሮችዎን ሚዛን በመጠበቅ በከፊል ሸብረክ ይበሉ (በከፊል ቁጭ/ ቁጢጥ እንደማለት) ይበሉ። ክብደትዎ በሁለቱም እግር ላይ እኩል ለማመጣጠን ይሞክሩ። ጉልበትዎን ህመም እስከሚሰማዎ ድረስ አይጠፉ። እንደዚህ ሆነው ለብዙ ሰከንዶች ይቆዩና ከዚያም ጉልበትን በመዘርጋት ወደ ላይ ቀጥ ብለው ይቁሙ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ ማሻሻል (አክብዶ መስራት) የሚቻልባቸው ሶስት አይነት መንገዶች አሉ፡-

- እግርን ሸብረክ አድርጎ (በከፊል ቁጢጥ/ቁጭ/ ብለው የሚቆዩበትን የጊዜ ርዝመት ሴኮንዶች መጨመር
- ጉልበትዎችዎን የሚያጥፉበትን መጠን (ድግሪ) መጨመር (ህመም እስካልተሰማዎ ድረስ) ወደታች ለመቀመጥ እስከሚቻል መውረድ
- የድግግሞሾች ብዛትን መጨመር



ደረጃ 6

ጅማሪ:- እግርዎችዎን ራቅ አድርገው እርስ በርስ ደግሞ ሰፋ አድርገው በትኩረት ልክ በጀርባዎ ግድግዳ ተደግፈው ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ጉልበትዎን ከእግርዎችዎ ጣቶች ትይዩ እንዲያመለክቱ አድርገው ቀስ እያሉ ወደ ታች በጀርባዎ ይንሸራተቱ። ቀስ በቀስ ይንሸራተቱና ህመም ግን ህመሙ ከተሰማዎት ቦታ ላይ ያቁሙ። በዚህ አቋምዎና ሁኔታ ለብዙ ሰዓታት ይያዙ ይቀጥሉና ከዚያም በጀርባዎ ተንሸራተው ጉልበት ዘርግተው ወደ ላይ ተመልሰው ቀጥ ብለው ይቁሙ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ ማሻሻል (ክክብደት መስራት) የሚቻልባቸው ሶስት አይነት መንገዶች አሉ። በጀርባ ተንሸራተው ጉልበት አጥፈው ቁጢጥ ለብዙ ብለው የሚቆዩበትን ጊዜ ርዝመት ሴኮንዶች መጨመር

- ጉልበትዎችዎን የሚያጥፉበትን መጠን (ድግሪ) መጨመር (ህመም እስካልተሰማዎ ድረስ)
- የድግግሞሾች ብዛትን መጨመር

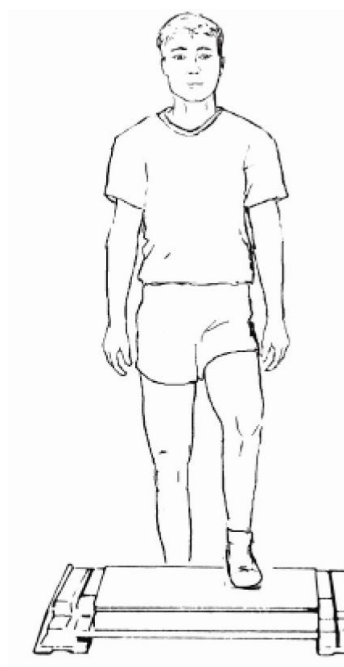


ደረጃ 7

ማስታወሻ:- እንቅስቃሴው ህመም የሚፈጥርብዎ ከሆነ በመጀመሪያ ጥንካሬን ለመጨመር ጥቂት ደረጃዎች ወደ ጎላ ይመለሱ።

ጅማሪ:- ከደረጃ መወጣጫው ፊት ለፊት ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- በጤነኛው እግርዎ ጀምረው (ጤነኛ እግርዎን መጀመሪያ ወደ መወጣጫ ደረጃ ያሳርፉ) ደረጃውን ይውጡ። የጉልበትዎን ሎሚ ከእግር ጣቶችዎ ትይዩ በማድረግ ሁሉንም የእግርዎን አቅም የሰውነትዎን ክብደት ተሸክሞ እስከ ደረጃው ጫፍ እንዲወጣ ያድርጉ። እግርዎ ድካም እስከሚሰማው ድረስ ይህን ይቀጥሉ።



ግብ:- ህመም ካልተፈጠረ በስተቀር በቤት ውስጥ፣ በትምህርት ቤት ወይም በስራ ቦታ ደረጃ መውጣት እስከሚቀልጥ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ ይስሩ።

ደረጃ 8

ጅምር:- ወደ ታች እየተመለከቱ ደረጃ ላይ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ጤነኛውን ጉልበትዎን እንዲታጠፍ በማስቻል በመጀመሪያ በጠንካራው እግርዎ ደረጃውን ለመውረድ ደካማውን የታችኛው መረጋገጫ ጋር በማስቀደም ይጀምሩ። ከዚያ ደካማውን እግርዎ የታችኛው መረጋገጫ (መሬት) እስከሚነካ ድረስ ሰውነትዎን ወደ መሬት ዝቅ ያድርጉ፤ ከዚያም ተመልሰው ቀጥ ብለው ይቁሙ። ይህን እግርዎ መላል እስከሚሰማው ድረስ ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- ህመም ካልተፈጠረ በስተቀር በቤት ውስጥ፣ ይህን በምቶትና ያለ ድጋፍ ደረጃ መውረድ እስኪችሉ (እስከሚቀልጥ) ድረስ ይስሩ።



ማስታወሻ:- ደረጃ 8 እና 9 እጅግ ከባድ እንቅስቃሴዎች ስለሆኑ እንቅስቃሴዎቹ በጥንቃቄ መጀመር አለባቸው። እነዚህ እንቅስቃሴዎች ህመም የሚፈጥሩ ከሆነ በመጀመሪያ ጥንካሬዎን ለመጨመር ደረጃ 6 እና 7 ን ይስሩ። ከጉልበታቸው ላይ ከዚህ በፊት ብዙ ደም የፈሰሳቸው ሰዎች ደረጃ 8 እና 9 አስቸጋሪ ደረጃዎች በመሆናቸው ምክንያት እነዚህን በፍጹም መስራት አይችሉም። እነዚህ እንቅስቃሴዎች ህመም የሚያስከትሉ ከሆነ በቅድሚያ ጥንካሬዎን ለመጨመር ጥቂት ደረጃዎች ወደ ጎሳ ተመልሰው ይስሩ።

ደረጃ 9

ማስታወሻ:- ይህ እንቅስቃሴ ህመም የሚፈጥርብዎ

ከሆነ ጥቂት ደረጃዎች ወደ ጎላ ይመለሱ።

ጅምር:- በመንበርከክ ይጀምሩ አንደኛውን (ጤነኛ/ጠንካራ) ጉልበትዎን ወደላይ በማንሳት እና 90° በማጠፍ የእግርዎን መዳፍ መሬት ላይ ማሳረፍ

እንቅስቃሴ:- በአጅም ሳይደገፉ በጤነኛ /ጠንካራ ጉልበትዎ መሬት በመግፋት የታመመውን /ደካማውን እግር በማንሳት ቀጥ ብለው ይቁሙ

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ ህመም ካልተፈጠረ በስተቀር በቀላሉ ሊሰሩት የሚችሉት እንቅስቃሴ ነው።

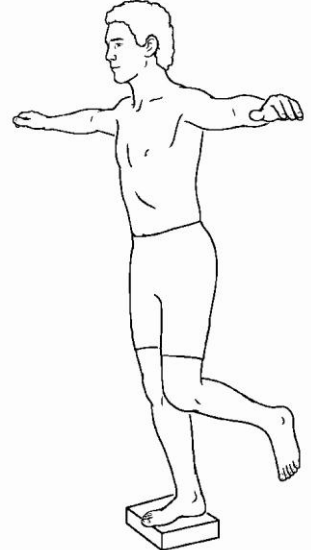
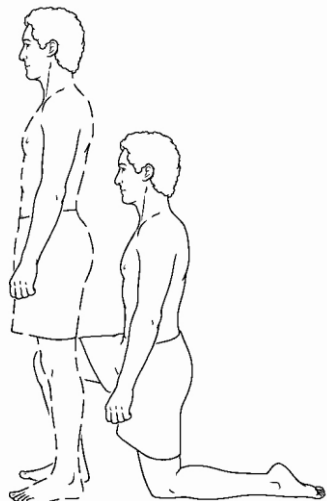
Proprioception (መገጣጠሚያዎች የሚገኙበት ሁኔታ፣ (ቦታ) በአይን ሳያዩ በስሜት ብቻ የሚያውቁበት /የሚረዱበት የስሜት አይነት ነው)

ፕሮፕሪዴፕሽን ሰውነታችን ለተለያዩ የአቋም ቅርጽ መቀያየር የሚጠው የምላሽ ሂደት ነው። ጀምሪዎች እነዚህን እንቅስቃሴዎች አስፈላጊ ከሆነ እራሳቸውን ማመቻቸት እንዲችሉ ግድግዳ ወይም የእንጨትና ሌሎች ድጋፍ ሊሰጡ የሚችሉ እቃዎችን ተጠግተው መጀመር አለባቸው።

ደረጃ 1

ጅምር:- በተጎዳው እግርዎ ይቁሙ።እንቅስቃሴ:- ሚዛንዎን ይጠብቁ።

ግብ:- በ30 ሰከንዶች ውስጥ ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።



ደረጃ 2

ጅማሪ:- አይኖችዎን ጨፍነው በተጎዳው እግርዎ ይቁሙ። እንቅስቃሴ:- በተቻለ መጠን አይኖችዎን እንደከደኑ/እንዲጨፍኑ ሚዛንዎን ይጠብቁ።
ግብ:- በ30 ሰከንዶች ውስጥ አይኖችዎን ከድነው ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።

ደረጃ 3

ጅማሪ:- ሚዛኑን ባልጠበቀ ቦታ ላይ (ለምሳሌ፡ ትራስ፣ የስፖርት ቁራጭ) በተጎዳው እግርዎ ይቁሙ።
እንቅስቃሴ:- ሚዛንዎን ይጠብቁ።
ግብ:- በ30 ሰከንዶች ውስጥ ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።

ደረጃ 4

ጅማሪ:- ሚዛኑን ባልጠበቀ ቦታ ላይ (ለምሳሌ ትራስ የስፖርት ቁራጭ ላይ) በተጎዳው እግርዎ ይቁሙና አይኖችዎን ይክደኑ።
እንቅስቃሴ:- አይኖችዎን እንደከደኑ ሚዛንዎን ጠብቀው እስከሚችሉት ድረስ ለመቆየት ይሞክሩ።
ግብ:- አይኖችዎን እንደከደኑ በ30 ሰከንዶች ውስጥ ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።

ደረጃ 5

ማስታወሻ:- ጉልበትዎ ወይም ቁርጭምጭሚትዎ ያበጠ ወይም የሚያምዎት ከሆነ ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት አይሞክሩ።

ጅማራ:- ሚዛኑን በጠበቀ ቦታ ላይ አነስተኛ ቁመት ባለው ነገር ላይ (ለምሳሌ፡ የታችኛው ደረጃ መወጣጫ ወይም 15-20 ሴሜ የሆነ አነስተኛ መደገፊያ የሌለው ወንበር) ወይም ቡሎኬት ላይ ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- ከአነስተኛ ከፍታው ላይ ይዘለሉና መሬት ላይ ሚዛንዎን ጠብቀው ይረፉ።

ግብ:- ሚዛንዎን ጠብቀው ማረፍ እሚችሉበት ደረጃ እስኪደርሱ ድረስ ይህን መስራት ይቀጥሉ። ለመስራት አስፈላጊ ከሆነ ብቻ የሚዘሉበትን መቆሚያ ቁመቱን ይጨምሩ (ለምሳሌ፡ ከአውቶቡስ ወይም የጭነት መኪና ላይ ለመውረድ እንዲያግዝዎ)

ለቁርጭምጭሚት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ ሌላው በሄሞፎሊያ የደም መፍሰስ ምክንያት በመደበኛነት ከሚጠቁ የሰውነት መገጣጠሚያዎች ውስጥ አንዱ ነው። የታሎክሩራል (የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ የህክምና ቃሉ ነው) መገጣጠሚያ በአብዛኛው ደም መፍሰስ የሚፈጠርበት ቦታ ነው፤ ሆኖም በሰብታላር (ቁርጭምጭሚት ወረድ ብሎ የሚገኝ በተረከዘ አጥንት እና በላይኛው የቁርጭምጭሚት መገጠሚያ የሚያገለግለው አጥንት የሚሰራ መገጣጠሚያ ነው ስራው እግር ወደ ውስጥ እና ወደ ውጭ እንዲታጠፍ ያደርጋል መገጣጠሚያ ላይም ደም መፍሰስ ሊያጋጥም ይችላል። በቁርጭምጭሚት ደርሲፍሌክሽን (ቁርጭምጭሚትን ወደ ጉልበት አቅጣጫ ማጠፍ የውስጥ እግር ማበጥ ሊፈጠር ይህን እንቅስቃሴ ሊገደብ ይችላል። ተደጋጋሚ መድማት ሲኖሽያም መገጣጠሚያ ውስጥ ያለ ማለስለሻ ፈሳሽ እንዲደርግ ሊያደርግ የሚችል ሲሆን ይህም የቁርጭምጭሚት ደርሲፍሌክሽን ይበልጥ ሊገደብ ይችላል። የተገደበ ደርሲፍሌክሽን (ቁርጭምጭሚትን ወደ ጉልበት አቅጣጫ ማጠፍ) አንድን ሰው ሲራመድ ቁርጭምጭሚቱን በፕላንተርፍሌክሽን (ቁርጭምጭት ወደ መሬት አቅጣጫ መዘርጋት) (በእግር ጣቶቹ እንዲረገጥ) ሊያደርገው የሚችል ሲሆን ይህ አይነቱ አረጋገጥ ሚዛኑን ያልተጠበቀ አረማመድ ነው ወይም እግርን ወደ ውጭ አድርጎ ለመራመድ ያስገድዳል።

ቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ የመተጣጠፍ አቅም የሚጨምሩ እንቅስቃሴዎች

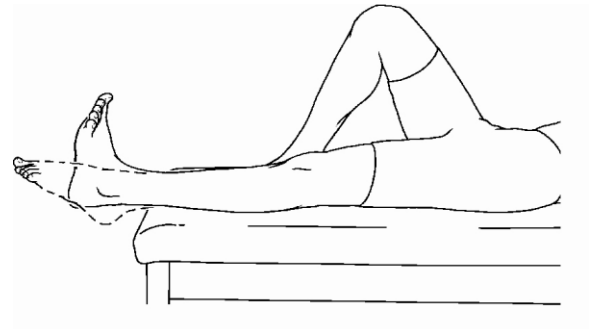
ደረጃ 1

ይህ እንቅስቃሴ ደም መፍሰስ እንደቆመ ወዲያውኑ ሊጀመር ይችላል።

ጅማራ፡- ምቹ በሆነ አቅጣጫ በጀርባዎ ይንጋለሉ (ይተኙ)።

እንቅስቃሴ፡- የእግር መዳፍዎን ወደ ላይና ወደ ታች፣ ወደ ውጭና ወደ ውስጥ እያደጉ ቁርጭምጭሚትዎን መገጣጠሚያ ያንቀሳቅሱ። የዳሴዎን ጉልበትዎን ጨምሮ ሙሉ እግርዎን ሳያንቀሳቅሱ በእግር መዳፍዎ ቅርጽ በእግር በመሳብ (ለመስራት) ወይም ፊደል ለመጻፍ ይሞክሩ።

ግብ፡- ሙሉ የቁርጭምጭሚትዎን እንቅስቃሴ ከተቃራኒው ቁርጭምጭሚት ወይም የጤናማ ቁርጭምጭሚት የመተጣጠፍ መመዘኛ ጋር በማነፃፀር ከነበረው ጤናማ እንቅስቃሴ ጋር እኩል ማድረግ።



ደረጃ 2

ጅማራ፡- ጉልበትዎን አጥፊውና የእግር መዳፍዎን ወለል ላይ በማሳረፍ ወንበር ላይ ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ፡- የእግር ተረከዝዎን መሬት ሳይለቅ እስከተቻለ ድረስ ወደ ጎላ ያንሸራቱ። ይህን እንቅስቃሴ ሲሰሩ ተረከዝዎ በቁርጭምጭሚትዎ የፊት ክፍል ላይ ጫና እንዳለ ይሰማዋል። ይህን ለብዙ ሰከንዶች ይዘው ይቀጥሉና ከዛ ዘና ያድርጉት። ይህን ደግመው ይሰሩ።



ግብ:- በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ጊዜ ተረከዝዎን ይበልጥ (ተጨማሪ ርቀት) ወደ ጎላ ለማንሸራተት ይሞክሩ። ሙሉ እንቅስቃሴዎ እስከሚመለስልዎ ድረስ ይህን ይቀጥሉ። ቁርጭምጭሚትዎን ከሌላኛው ጤናማ ቁርጭምጭሚት ወይም የጤናማ ቁርጭምጭሚት የመተጣጠፍ መመዘኛ ተብሎ ከተቀመጠው standard (ስታንዳርድ) ጋር ያነጻጽሩ።

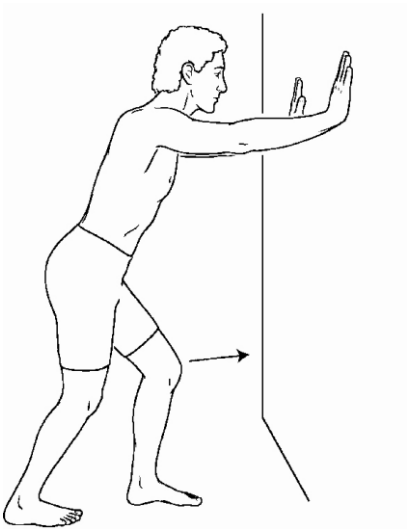
ደረጃ 3

ማስታወሻ:- ቁርጭምጭሚትዎ ያበጠ ወይም ህመም የሚሰማው ከሆነ ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት አይሞክሩ።

ጅምር:- የተጎዳውን እግርዎን ትንሽ ከሌላኛው አስቀድመው ከግድግዳ ፊት ለፊት ይቁሙ። ሁለቱንም እግርዎችዎን ጣቶች ወደ ግድግዳው አቅጣጫ በማድረግ በእጅዎ ግድግዳ ይደገፉ።

እንቅስቃሴ:- የእግር ተረከዝዎ መሬት ሳይለቅ ጉልበትዎን በጥንቃቄ ወደ ግድግዳው አቅጣጫ ወደፊት ይውሰዱ። ይህን ለብዙ ሰከንዶች በመያዝ ይቀጥሉና ዘና ያድርጉት። ይህን ደግመው ይስሩ።

ግብ:- በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ጊዜ ጉልበትዎን ወደ ግድግዳው ይበልጥ ለማስጠጋት ይሞክሩ። ቁርጭምጭሚትዎን ከሌላኛው ቁርጭምጭሚት ወይም የጤናማ ቁርጭምጭሚት መመዘኛ ጋር ያነጻጽሩ።

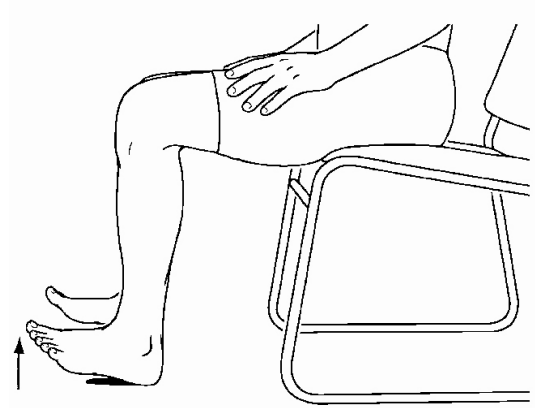


**የቁርጭምጭሚት ጥንካሬ የሚጨምር እንቅስቃሴ
ደረጃ 1**

ጅምር:- ጉልበትዎን አጥፈውና የእግር መዳፍዎን ወለል ላይ አሳርፈው ወንበር ላይ ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- የእግር መዳፍዎን የፊት ለፊት ክፍል ከመሬት ወደ ላይ አንስተው ለብዙ ሰከንዶች ይቆዩና ከዚያም ዘና ይበሉ።

ግብ:- ጡንቻዎ መዛል (መድከም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

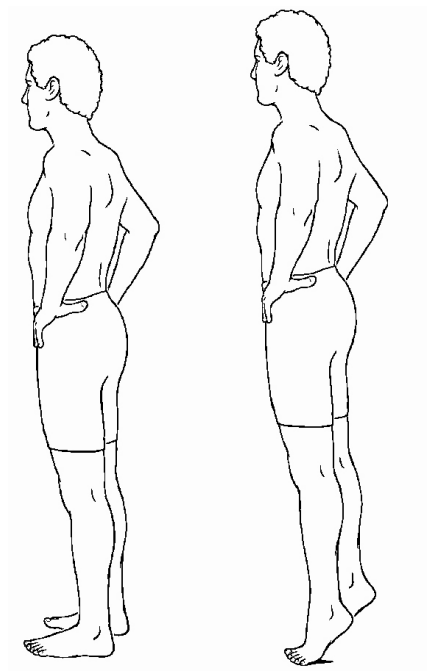


ደረጃ 2

ጅምር:- ክብደትዎን በሁለቱም የእግር መዳፍዎች ላይ አድርገው ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ሁለቱንም ተረከዞችዎን ወደ ላይ አንስተው በጣትዎ በመቆም ለብዙ ሰከንዶች ይቆዩና ከዚያም ዘና ይበሉ።

ግብ:- የባት ጡንቻዎ መዛል እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።



ደረጃ 3

ጅምር:- ይቁሙ ወይም ይራመዱ።

እንቅስቃሴ:- ብዙ ርምጃዎችን በእግር ጣቶችዎ ይራመዱ፤ ከዚያም ብዙ ርምጃዎችን በተረከዝዎ ይራመዱ።

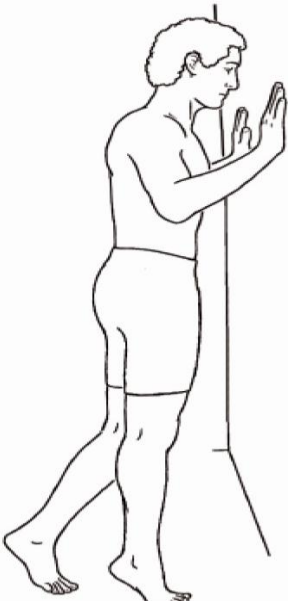
ግብ:- ጡንቻዎ መዛል (መድከም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ። በእያንዳንዱ ቀን ይህን በተወሰኑ ርምጃዎች ይጨምሩ።

ደረጃ 4

ጅማራ:- በተጎዳው እግርዎ ይቁሙ እና ሚዛንዎን ለመጠበቅ የሆነ ነገር ይያዙ (ይደገፉ)።

እንቅስቃሴ:- ተረከዝዎን ከመሬት ወደ ላይ አንስተው ይቆዩና ከዚያም ዘና ይበሉ። ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- ከ25-30 ድግግሞሽ። በእንቅስቃሴው ወቅት ቁርጭምጭሚትዎን ህመም ከተሰማዎ እንቅስቃሴውን አይቀጥሉ።



«ሁለት ታካሚዎቹ ከባድ የቁርጭምጭሚት ችግር አለባቸው። ሁለቱም ባለፉት ሶስት አመታት ውስጥ ሁለቱም ጉልበቶቻቸው ስለተቀየሩላቸው ስለ ቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ ማያያዝ ከማሰባቸው በፊት ጥቂት መጠበቅ ይፈልጋሉ። ይህ የጉልበት ቀዶ ህክምና ከተደረገላቸው በኋላ እንቅስቃሴያቸውና የመራመድ ችሎታቸው እየተሻሻለ በመምጣቱ ሊገለጽ ይችላል። ሆኖም አሁንም ሁለቱም ቁርጭምጭሚቶቻቸው ላይ ከባድ ህመም ይሰማቸዋል። ስለሆነም የህክምናው አንደኛው ክፍል በእያንዳንዱ ሳምንት የቁርጭምጭሚት እንደየእንቅስቃሴያቸው እንዲሁም ከአካል ህክምና ሃኪም (ፊዚዮቴራፒስት) መገጣጠሚያ እርስበርስ እንዲንሸራተቱ (mobilization) መገጣጠሚያውን እንዲንሸራተት ማስደረግ አንዳንድ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ

ማስተማር ነው። ይህ ህክምና የቁርጭምጭሚት ህመሙን ሙሉ በሙሉ ባይፈውሰውም የቁርጭምጭሚት ቀዶ ህክምናውን እንዲዘገይ ሊያደርገው ይችላል።»

- ፊዬቴራፒስት፣ ቤልጂየም

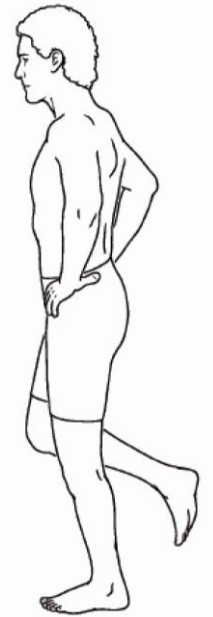
Proprioception (መገጣጠሚያዎች ያሉበትን (የሚገኙበትን ሁኔታ ቦታ በዓይን ሳያዩ በስሜት ብቻ ለማወቅ የሚያስችል የስሜት ዓይነት ነው)

ደረጃ 1

ጅማራ፡- በተጎዳው እግርዎ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ፡- ሚዛንዎን ይጠብቁ።

ግብ፡- በ30 ሰከንዶች ውስጥ ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።



ደረጃ 2

ጅማራ፡- አይኖችዎን ጨፍነው በተጎዳው እግርዎ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ፡- በተቻለ መጠን አይኖችዎን እንደከደኑ / እንዲጨፍኑ ሚዛንዎን ይጠብቁ።

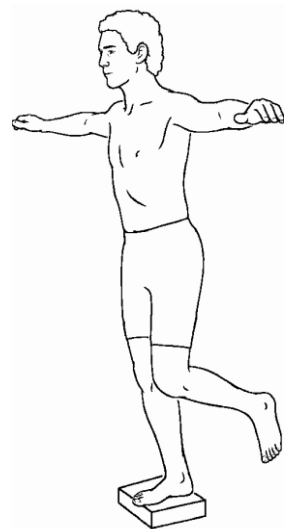
ግብ፡- በ30 ሰከንዶች ውስጥ አይኖችዎን ከድነው ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።

ደረጃ 3

ጅማራ፡- ሚዛኑን ባልጠበቀ ቦታ ላይ (ለምሳሌ፡ ትራስ፣ የስፖርት ቁራጭ) በተጎዳው እግርዎ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ፡- ሚዛንዎን ይጠብቁ።

ግብ፡- በ30 ሰከንዶች ውስጥ ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።



ደረጃ 4

ጅምራ:- ሚዛኑን ባልጠበቀ ቦታ ላይ (ለምሳሌ ትራስ የስፖርት ቁራጭ ላይ) በተጎዳው እግርዎ ይቁሙና አይኖችዎን ይክደኑ።

እንቅስቃሴ:- አይኖችዎን እንደክደኑ ሚዛንዎን ጠብቀው እስከቻሉት ጊዜ ድረስ ለመቆየት ይሞክሩ።

ግብ:- አይኖችዎን እንደክደኑ በ30 ሰከንዶች ውስጥ ሚዛንዎን መጠበቅ እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።

ደረጃ 5

ማስታወሻ:- ጉልበትዎ ወይም ቁርጭምጭሚትዎ የሚያብጥ/ያበጠ ወይም የሚያምዎት ከሆነ ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት አይሞክሩ።

ጅምራ:- ሚዛኑን በጠበቀ ቦታ ላይ አነስተኛ ቁመት ባለው ነገር ላይ (ለምሳሌ፡ የታችኛው ደረጃ መወጣጫ ወይም 15-20 ሴሜ የሆነ አነስተኛ መደገፊያ የሌለው ወንበር) ወይም ብሎኬት ላይ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ከአነስተኛ ክፍታው ላይ ይዘለሉና መሬት ላይ ሚዛንዎን ጠብቀው ይረፉ።

ግብ:- ሚዛንዎን ጠብቀው ማረፍ እሚችሉበት ደረጃ እስኪደርሱ ድረስ ይህን መስራት ይቀጥሉ። ለመስራት አስፈላጊ ከሆነ ብቻ የሚዘሉበትን መቆሚያ (መወጣጫ) ቁመቱን ይጨምሩ (ለምሳሌ፡ ከአውቶቡስ ወይም የጭነት መኪና ላይ ለመውረድ እንዲያግዝዎ ይረዳል።

ለክርን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ክርን ሁለት መገጣጠሚያዎችን ያካትታል ማለትም እጅን ማጠፍና መዘርጋት የሚያስችለውን የራዲዮ ሂውሜራል(radio humeral) መገጣጠሚያን እና ከክርን በታች ያለው ክንድን ወደ

ውስጥ እና ወደ ውጭ የሚያዞር (ፕሮኔሽን እና ሱፐርኔሽን) የሚካሄድበት የራዲዮ ኡልናር (radio ulnar) መገጣጠሚያን ይይዛል። ሁለቱም መገጣጠሚያዎች በነጠላ (በአንድ ወጥ በሆነ) ሲኖቪያል ካፕሱል (መገጣጠሚያ ጠቅልሎ የሚይዝ ፋሻ መሳይ ነገር) የተጠቀለሉ በመሆናቸው ምክንያት አንደኛው ወይም ሁለቱም መገጣጠሚያ በሄሞፎሊዲያ የደም መፍሰስ ሊጠቃ ይችላል። የክርን አለመዘርጋት በአብዛኛው በቀን ተቀን ተግባር ላይ የሚፈጥረው ተጽእኖ በአንጻሩ አነስተኛ ቢሆንም ሰዎች ፕሮኔሽን እና ሱፐርኔሽን ክንድን ወደ ውስጥ እና ወደ ውጭ የማዞር እንቅስቃሴ ሲጠቁ (ሲገደብ) የአለት ተለት እንቅስቃሴያቸው በአጅጉ ይገደባሉ(ይቃወሳል) ።

መገጣጠሚያ እንቅስቃሴ አይነቶች

ደረጃ 1

ይህ እንቅስቃሴ የደም መፍሰስ እንደቆመ ወዲያውኑ ሊጀመር ይችላል።

ጅማሪ:- በሚያመችዎ ቦታ (ሁኔታ) ይቀመጡ።

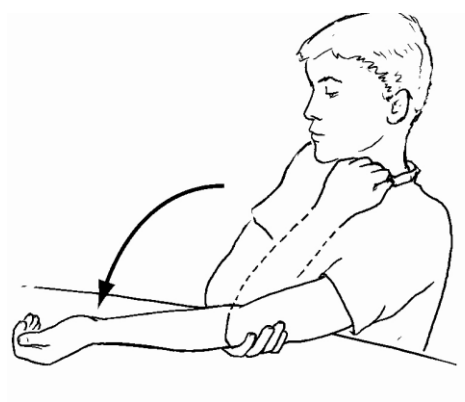
እንቅስቃሴ:- በጥንቃቄ ቀስ ብለው ክርንዎን ይጠፉ እንዲሁም ይዘርጉ።

ግብ:- በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ድግግሞሽ ክርንን የበለጠ ድግሪ ለመዘርጋት ለመሞከር፤ ሆኖም እንቅስቃሴውን መታጠፍን ለመጨመር ጉልበት(ሀይል) አይጠቀሙ።

ደረጃ 2

ጅማሪ:- ክርንዎን ደግፈው ይቀመጡ ወይም ይንጋለሉ ይተኙ።

እንቅስቃሴ:- በቀስታ የአጅዎ ክብደት እገዛ እንዲያደርግልዎ በማድረግ ክርንዎን ይዘርጉ። ይህን ብዙ ጊዜ ይስሩ።



ግብ:- በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ድግግሞሽ ክርንን የበለጠ ለመዘርጋት መሞከር፣ ሆኖም እንቅስቃሴውን መዘርጋቱን ለመጨመር ጉልበት (ሀይል) አይጠቀም።

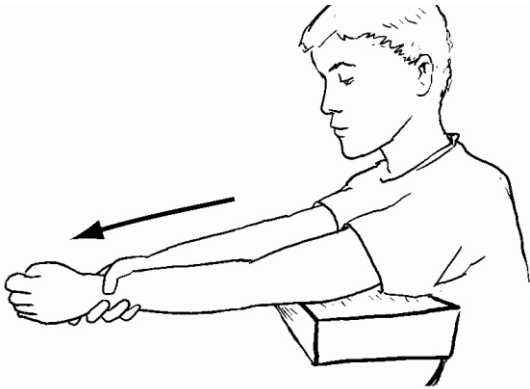
ደረጃ 3

ማስታወሻ:- ክርንዎን የሚያብጥ (ያበጠ) ወይም ህመም የሚሰማዎ ከሆነ ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት አይሞክሩ።

ጅምር:- ክርንዎን ጠረጴዛ ጠርዝ ላይ አድርገው ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- ክርንዎን በሌላኛው እጅዎ በመደገፍ በተቻለ መጠን ቀጥ አድርገው ይዘርጉ።

ግብ:- ክርንዎን ሙሉ በሙሉ እንዲዘረጋ ለማድረግ። ክርንዎን ከሌላኛው ጤነኛ ክርን ወይም ጤነኛ የክርን መገጣጠሚያ የመታጠፍ የመዘርጋት መመዘኛ ጋር ያነጻጽሩ።



ከክርን በታች ያለው እጅ ክንድ እንቅስቃሴ

ደረጃ 1

ይህ እንቅስቃሴ የደም መፍሰስ እንደቆመ ወዲያውኑ ሊጀመር ይችላል።

ጅምር:- ክርንዎን አጥፈውና ጠረጴዛ ላይ አስደግፈው በሚያመችዎ ቦታ (ሁኔታ) ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- የእጅ መዳፍዎን ወደ ላይና (ወደ ኮርኒስ ትይዩ) ወደ ታች (ወደ መሬት ትይዩ) በማድረግ ያንቀሳቅሱ (ያዟዙሩ)። ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።

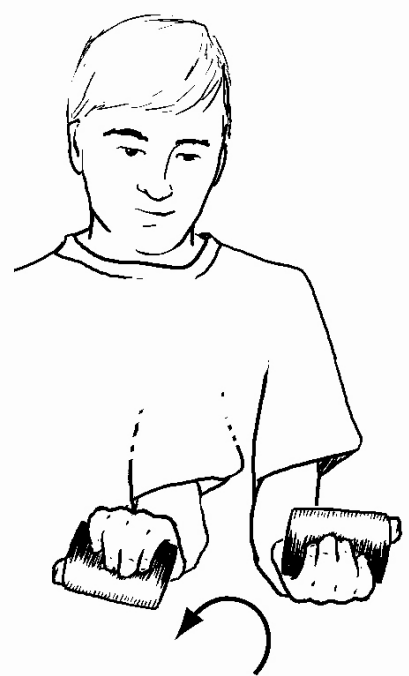


ግብ:- ቀሪ የክርን ከፍል እንዲሁም ትከሻ ሳይንቀሳቀስ የእጅ መዳፍን ብቻ ወደ ላይ እና ወደታች ያዙሩ በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ድግግሞሽ ጊዜ የእጅ መዳፍን ትንሽ ጨመር በማድረግ ወደ ላይ ያዙሩ ያድርጉ።

ደረጃ 2

ጅማራ:- ክርንዎን አጥፈው በሚያመችዎ ቦታ (ሁኔታ) ይቀመጡ። በእጅዎ አነስተኛ ክብደት ያለው ነገር ይያዙ።

እንቅስቃሴ:- የእጅ መዳፍን ወደ ላይና ወደ ታች ያዟዙሩ። ክብደቱ ከመሬት ስበት ጋር እጅዎን የበለጠ እንዲንቀሳቀስ (እንዲዞር) እንዲረዳው ያድርጉ። ክርንዎ ከሰውነትዎ (ከደረትዎ እንዲሁም ከሽንጥዎ) እንዲርቅ አይፍቀዱ አያድርጉ። ይህን ለብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።



ግብ:- በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ድግግሞሽ ጊዜ የእጅ መዳፍን ትንሽ ጨመር አድርገው ለማዞር ይሞክሩ። እጅዎን ከሌላኛው ጤነኛ እጅዎ ወይም የጤነኛ ክንድ የመዞር አቅም መመዘኛ አሁን ካለበት ሁኔታ ጋር ያነጻጸሩ።

«ከባድ የሁለት ክርን አርትሮፓቲ (የውስጥ የመገጣጠሚያ በሽታ) ካለበት ሰው ጋር እሰራለሁ። ይህ ሰው 42 አመት ሰው እያለ የአካል ብቃት ልምምድ እንዲጀምር አሳመንኩት። ከዚያም በሳምንት ሁለት ጊዜ ወደ ጂም መሄድ ጀመረ። በሁለት አመታት ውስጥ 10 ኪ.ግ ክብደት የቀነሰ ሲሆን (ይህም ለተቀየሩት ለሁለቱም የጉልበት መገጣጠሚያዎት በጣም ጥሩ ነው) የቀነሰ ሲሆን እጅግ ጠቃሚው ወሳኝ ነገር ይህን

ልምምድ ከጀመረ በኋላ ምንም አይነት የክርን ሄማርትሮሲስ (በደም መፍሰስ ምክንያቶች የሚደርስ የመገጣጠሚያ መሸርሸር መፈረፈረ) አላጋጠመውም (በየአመቱ በእያንዳንዱ ክርኑ ላይ ቢያንስ አምስት የሄሞራጂክ (የመድማት)አደጋዎች ያጋጥሙት ነበር) እንቅስቃሴዎቹ ስለ በሽታው እውቀት ባለው ብቁ መምህር በጥንቃቄ የሚሰጡ የባይሴፕስና ክርንን የሚያጥፍ ጡንቻ ትራይሴፕስክርንን የሚዘረጋ ጡንቻ (ፊዜዬቴራፒስት) እንቅስቃሴዎች ነበሩ።

- የአካል ሀኪም፣ ቤልጂየም

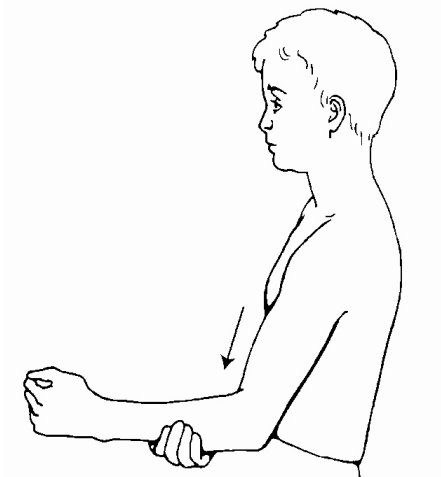
የክርን መዘርጋት

ደረጃ 1

ጅምር:- ጠንካራውን ጤነኛ እጅዎን ከተጎዳው ክርን በታች ያድርጉ።

እንቅስቃሴ:- የተጎዳውን እጅዎን ወደ ታች ወደ ጠንካራው እጅዎ ክርን ወደሚዘረጋበት አቅጣጫ ይጫኑና ለብዙ ሰከንዶች እንደዚያው ይቆዩ። እጅዎ መዛል መድከም እስከሚሰማው ድረስ ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- ቀስ በቀስ ክርን ወደሚዘረጋበት አቅጣጫ ሚጫኑበትን ሀይል (ግፊትን) ለመጨመር ይሞክሩ። የተጎዳው እጅዎ ከሌላኛው እጅዎ እኩል ግፊት/ጫና መፍጠር እስከሚችል ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።



ደረጃ 2

ጅምሬ፡- ይቀመጡ ወይም በጀርባዎ ይንጋለሉ ይተኙ። ክርንዎን አጥፈው እጅዎ ትኩሻ ላይ እንዲያርፍ በማድረግ ክርንዎን ወደ ኮርኒስ አቅጣጫ እንዲያመለክት ማድረግ

እንቅስቃሴ ክርንዎን በመዘርጋት እጅዎ ወደ ኮርኒስ አቅጣጫ ያድርጉ ይህን ለብዙ ሰዓቶች በመያዝ ይቀጥሉና ከዚያም ዘና ይበሉ። እጅዎ መዛል መድከም እስከሚሰማው ድረስ ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።
ግብ፡- ክርንዎ ሙሉ በሙሉ ቀጥ ብሎ መዘርጋት እስከሚችል ድረስ ይህን መስራትዎን ይቀጥሉ።



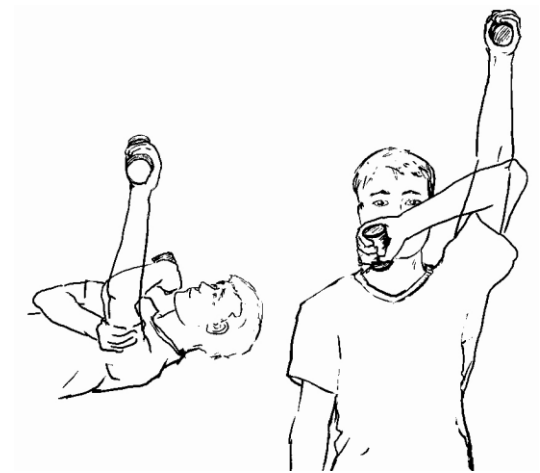
ደረጃ 3

ጅምሬ፡- ይቀመጡ ወይም በጀርባዎ ይንጋለሉ ይተኙ። ቀስ ብለው ክርንዎን በማጠፍ እጅዎ ትኩሻ ላይ እንዲያርፍ ለማድረግ የታጠፈው ክርንዎን ወደ ኮርኒስ አቅጣጫ እንዲያመለክት ለማድረግ ይሞክሩ። በእጅዎ ክብደት ያለው ነገር ይያዙ።

እንቅስቃሴ፡- በቀስታ ክርንዎን በመዘርጋት እጅዎ ወደ ኮርኒስ አቅጣጫ እንዲያመለክት ያድርጉ። ከዚያም እጅዎን በቀስታ ወደ ትኩሻዎ በማውረድ ይመልሱት። እጅዎ መዛል (መድከም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።

ግብ፡- ክርንዎ ክብደት ሳይዝ ሙሉ በሙሉ ቀጥ ማለት እንደሚችል ያረጋግጡ - ይህ ማድረግ ካልቻሉ ክብደቱ ሊጨመር ይችላል።

- ቀስ በቀስ ድግግሞሹን ይጨምሩ
- ክብደቱን ይጨምሩ

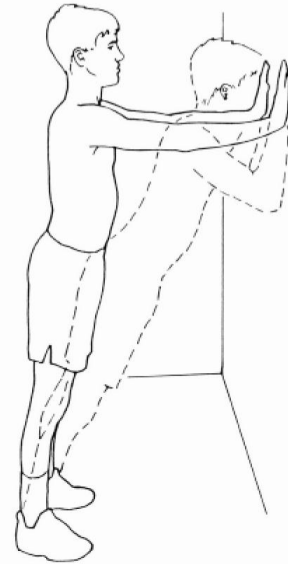


ደረጃ 4

ጅማራ:- ከግድግዳ ፊት ለፊት በመቆም በእጅዎ መዳፍ ግድግዳው ላይ በማሳረፍ ክርንዎን ቀጥ አድርገው ይዘርጉ።

እንቅስቃሴ:- ክርንዎ እንዲታጠፍ በማድረግ ሰውነትዎን ወደ ግድግዳው ያስደግፉ። ግርግዳውን በእጅዎ መዳፍ በመጫን (በመግፋት) እና ክርንዎን ቀጥ አድርገው በመዘርጋት ወደ ኋላ ተመልሰው ለመቆም ይሞክሩ።

ግብ:- ክርንዎ በትንሹ በማጠፍ ይጀምሩና እንቅስቃሴው ህመም የማይፈጥርብዎ ከሆነ ብቻ እነዚህን ደረጃዎች ቀስ በቀስ እያሻሻሉ እየጨመሩ ይቀጥሉ።

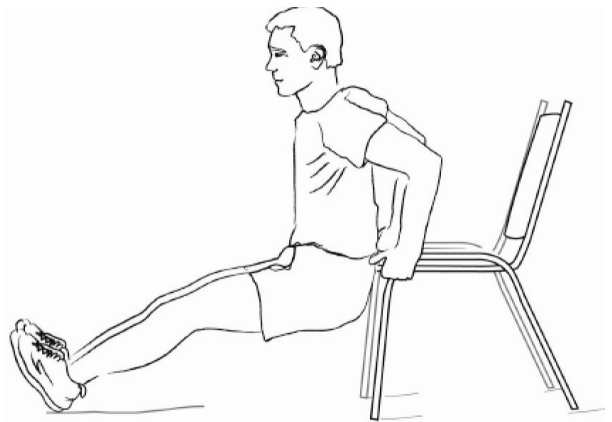


ደረጃ 5

ማስታወሻ:- የክርን፣ አምባር መዋያ (የእጅ አንጓ) ወይም ትኩሻ ላይ ህመም ወይም የድምጽ ስሜት የሚሰማ ከሆነ ወይም ግለሰቡ በእንቅስቃሴ ወቅት የሰውነቱን ክብደት መሸከም የማይችል ከሆነ የሚከተሉት እንቅስቃሴዎች መሞከር የለባቸውም። ይህ እንቅስቃሴ የክርን፣ አምባር መዋያ (የእጅ አንጓ) ወይም ትኩሻ ህመም የሚፈጥርብዎ ከሆነ እንቅስቃሴውን አይስሩ።

ጅማራ:- ከወንበሩ ጠርዝ በእጅዎ ጫፍ ይቀመጡ የእጅዎን መዳፍ ወንበሩ ያሳርፉ።

እንቅስቃሴ:- የወንበሩን ጠርዝ በእጅዎ ተደግፈው ተቀምጠው ባሉበት ሁኔታ ሰውነትዎን ወደፊትና ከወንበሩ እያራቁ ይሳቡ። ከዚያም ሰውነትዎ ወደ መሬት እየወረደ ሲሄድ ክብደትዎን በመቆጣጠር ክርንዎን ቀስ በቀስ ይጠፉ ከዚያም ወደጀመሩበት ቦታ ይመለሱ።



ግብ:- ይህ እንቅስቃሴ በሁለት መንገዶች እየተሻሻለ (እየጠነከረ) ሊሄድ ይችላል:-

- የድግግሞሹን ብዛት በመጨመር
- ክርኖችን ተጨማሪ ድግሪ በማጠፍ

ደረጃ 6

ማስታወሻ:- ይህ እንቅስቃሴ የክርን፣ አምባር መዋያ (የእጅ አንጻር) ወይም ትከሻ ህመም የሚፈጥርብዎ ከሆነ እንቅስቃሴውን አይስሩ።

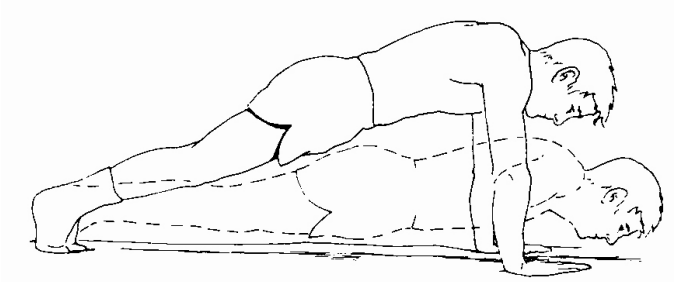
ጅምር:- ክርንዎን ቀጥ አድርገው የእጅ መዳፍዎችን መሬት ላይ በማሳረፍ ይዘርጉ። እንቅስቃሴውን የሚሰራው ሰው ጠንካራ ከሆነ በስእሉ ላይ እንደተመለከተው እግሮች መሬት ላይ ሊያርፍ (ሊነካ) ይችላል። ይህ ካልሆነ ጉልበትዎን መሬት ያስነኩ። (በጉልበትዎ ይረፉ)።

እንቅስቃሴ:- ቀስ በቀስ ክርንዎችዎ እንዲታጠፉ በማድረግ ደረትዎ መሬት እንዲነካ ያድርጉ። የሰውነትዎን ክብደት እየተቆጣጠሩ በዝግታ ይቀጥሉ እና ህመም ከተሰማዎ ያቁሙ። ክርንዎን ቀጥ አድርገው ይዘርጉና ወደነበሩበት ወደ ጀመሩበት ሁኔታ (ቦታ) ይመለሱ።

ግብ:- ይህ እንቅስቃሴ በሁለት መንገዶች እየተሻሻለ (እየጠነከረ) ሊሄድ ይችላል:-

- የድግግሞሹን ብዛት በመጨመር
- ክርኖችን ተጨማሪ ድግሪ በማጠፍ

Proprioception (ፕሮፕሪዴሴፕሽን) መገጣጠሚያዎች ያሉበትን የሚገኙበትን ሁኔታ ቦታ በአይን ሳያዩ ቦታቸውን (ሁኔታቸውን በስሜት ብቻ ለማወቅ የሚያስችል የስሜት አይነት ነው



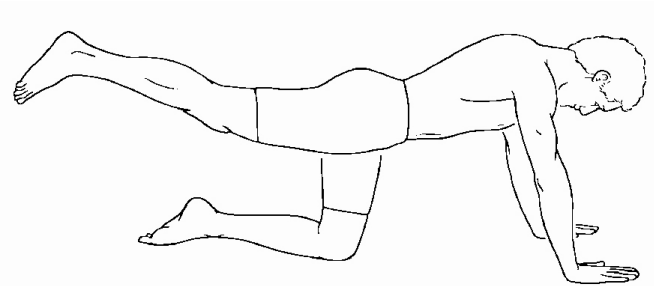
ደረጃ 1

ማስታወሻ:- የክርን፣ አምባር መዋያ (የእጅ አንጻ) ወይም ጉልበት ላይ ህመም ወይም እብጠት ካለብዎ ይህን እንቅስቃሴ መስራት የለብዎትም።

ጅምር:- እጅዎን እና ጉልበትዎን ለመመርኮዝ ወለል ወይም ምንጣፍ ላይ ይዘርጉ (ይንበርከኩ)።

እንቅስቃሴ:- በሁለቱም እጆችዎ ሚዛንዎን ጠብቀው አንደኛውን እግርዎን ወደ ላይ በማንሳት ወደ ኋላ ይዘርጉ። ብዙ ሰከንዶች ሚዛንዎን ጠብቀው ይቆዩና እግርዎን ወደ ቀድሞው ቦታ ወደ መሬት መሬት ያውርዱ። ይህን በተቃራኒው እግርዎ ደግመው ይስሩ። እጆችዎን ክንድዎን የመዛል (መድከም) ስሜት እስከሚሰማቸው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- በዚህ አቋምዎ ለ30 ሰከንዶች በመያዝ ይቀጥሉ።

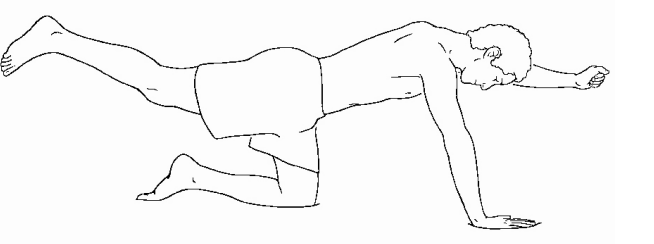


ደረጃ 2

ጅምር:- እጅዎን እና ጉልበትዎን በመመርኮዝ ወለል ወይም ምንጣፍ ላይ (ይንበርከኩ)።

እንቅስቃሴ:- ያልተጎዳውን እጅዎን ያንሱ እና ከአነሱት እጅዎ ተቃራኒ ያለውን እግርዎን ወደ ላይ ያንሱ (በተጎዳው እጅዎ ላይ ክብደትዎን የማሳረፍ ሚዛንዎን ይቆጣጠሩ)። ብዙ ሰከንዶች ሚዛንዎን ጠብቀው ይቆዩና ከዚያም ወደነበሩበት ቦታ ይመለሱ። የተጎዳው እጅዎ የመዛል የመድከም ወይም የመንቀጥቀጥ ስሜት እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- በዚህ አቋምዎ ለ30 ሰከንዶች ይቀጥሉ።

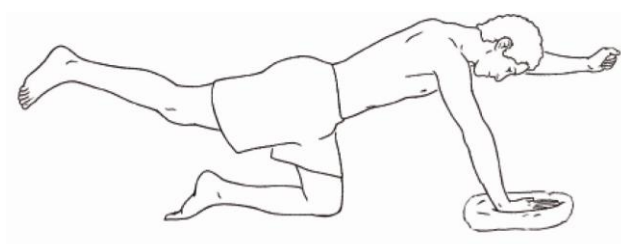


ደረጃ 3

ጅምራ:- ሁለቱንም እጆችን ሚዛኑን ያልጠበቀ ነገር (ለምሳሌ፡ ትራስ) ላይ በማድረግ እጅዎን እና ጉልበትዎን ለመመርኮዝ (ይንበርከኩ)።

እንቅስቃሴ:- በሁለቱም እጆችዎ የሰውነትዎን ክብደት በመሸከም ሚዛን ጠብቀው አንደኛውን እግርዎን ወደ ጎላ አንስተው ይዘርጉ። ብዙ ሰከንዶች ሚዛንዎን ጠብቀው ይቆዩና ከዚያም እግርዎን ወደቀድሞው ቦታ (ሁኔታ) ያውርዱ። ይህን በተቃራኒው እግርዎ ደግመው ይስሩ። እጆችዎን የመዛል የመድከም ስሜት እስከሚሰማቸው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- በዚህ አቋም ለ30 ሰከንዶች በመያዝ ይቀጥሉ።



ደረጃ 4

ጅምራ:- ሁለቱንም እጆችዎን ሚዛኑን ያልጠበቀ ነገር ላይ በማድረግ (ለምሳሌ ትራስ የስፖንጅ ቁራጭ) እጅዎን እና ጉልበትዎን በመመርኮዝ ይዘርጉ (ይንበርከኩ) ።

እንቅስቃሴ:- ያልተጎዳውን እጅዎን እና ተቃራኒ እግርዎን ወደ ላይ ያንሱ (በተጎዳው እጅዎ የሰውነትዎን ሚዛን ይጠብቁ)። ብዙ ሰከንዶች ሚዛንዎን ጠብቀው ይቆዩና ከዚያም ወደነበሩበት ቦታ ይመለሱ። እጆችዎን የመዛል የመድከም ስሜት ወይም የመንቀጥቀጥ ስሜት እስከሚሰማቸው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- በዚህ አቋም ለ30 ሰከንዶች በመያዝ ይቀጥሉ።

ደረጃ 5

ማስታወሻ:- ደረጃ 4ን እስከሚያሳኩ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ አይጀምሩ።

ጅምራ:- ሁለቱንም እጆችዎን ሚዛኑን ያልጠበቀ ነገር ላይ በማድረግ (ለምሳሌ ትራስ ቁራጭ ስፖንጅ) እጅዎን እና ጉልበትዎን በመመርኮዝ ይዘርጉ (ይንበርከኩ)።

እንቅስቃሴ:- ያልተጎዳውን እጅዎን እና ተቃራኒ እግርዎን ወደ ላይ ያንሱና አይኖችዎን ይክደኑ። ይጨፍኑ ብዙ ሰከንዶች በዚህ ሁኔታ ለመያዝ ይቆዩና ከዚያም ወደነበሩበት ቦታ ይመለሱ። ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ አይኖችዎን እንደክደኑ ለ20 ሰከንዶች ሚዛንዎን ጠብቀው መቆየት እስከሚችሉ ድረስ ይስሩ።

ክፍል 4: የተመከሩ የጡንቻ እንቅስቃሴዎች

የጡንቻ መድማት ሄሞፊሊያ ላለባቸው ሰዎች፣ ለሀኪሞችና ፊዚዮቴራፒስቶችን አስቸጋሪ ፈተናዎች ናቸው። የጡንቻ መድማት አንዳንድ ጊዜ ላይታወቅና የጡንቻ መድማትን በተሳሳተ ሁኔታ እንደ ጡንቻ መሸማቀቅ ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል። ከባድ የጡንቻ መድማት እያለ እንኳ ምንም ምልክቶች ላይታዩ ይችላሉ።

አንዳንድ ጡንቻዎች ሁለት መገጣጠሚያዎችን ሊያቋርጡ የሚችሉ ሲሆን በእንቅስቃሴ ደረጃ አንደኛው መገጣጠሚያ በአግባቡ መንቀሳቀስ ሊችልና ሌላኛው መገጣጠሚያ ተጎጂ ሊሆን ይችላል። ይህ አይነቱን ችግር ማወቅ የሚቻለው የሁለቱንም መገጣጠሚያ እንቅስቃሴዎች በተመሳሳይ ጊዜና ሁኔታ በመምርመር (በመፈተን) ብቻ ነው። ሁለት መገጣጠሚያ የሚቋርጡ ጡንቻዎችን መርምሮ እንዲያገግሙ ለማድረግ ጥሩ የሆነ የስነ ቅሪት (አናቶሚ) እውቀት ያስፈልጋል።

የተጎዳውን እጅ እና እግር የጡንቻ ርዝመት ከተቃራኒው እጅ እና እግር ጋር ማነጻጸር የግድ ያስፈልጋል። ሁሉም የጡንቻ ክፍሎች በተመሳሳይ ጊዜ ሙሉ በሙሉ እንዲንቀሳቀሱ የሚያስችል የጡንቻ ርዝመት እስከሚኖር ድረስ ማገገሙ የተሟላ አይደለም - በተደጋጋሚ የሚከሰተው ስህተት የአንድ ጡንቻ ክፍል ርዝመት ብቻ እንዲመለስ ማድረግ ነው። ለምሳሌ ከባት መድማት በኋላ ቁርጭምጭሚትን ሙሉ በሙሉ ዶርሲፍሌክስ (ቁርጭምጭሚት ወደ ጉልበት አቅጣጫ ማጠፍ ማድረግ ሊቻል የሚችለው ጉልበት ከታጠፈ በኋላ ሲሆን ጉልበት ከተዘረጋ ግ መታጠፍ ሊገደብ ይችላል።

የጡንቻ መድማት በተጨማሪም የተለያዩ ውስብስብ ችግሮች ስለሚፈጥር እጅግ ፈታኝ ነው። ከባድ የጡንቻ አካፋዮች መድማት ጊዜያዊ ወይም ቋሚ የነርቭ በሽታ ሊያስከትል የሚችል ሲሆን ችግሩ በጣም የሚከፋ ከሆነ የአርተሪያል ኮምፕሬሽን እና የጡንቻ ኔክሮሲስ ሊያስከትል ይችላል።

አንዳንድ ጡንቻዎች በሚገኙበት ቦታና ባላቸው ተግባር የተነሳ ካለስራ እረፍት ማድረግ አይችልም። በአብዛኛው በሄሞፊሊያ መድማት የሚጠቁት አብዛኞቹ ጡንቻዎች እየተዳከሙ በመሄድ ጉዳት ግብረ መልስ ይሰጣሉ። አብዛኞቹ ጡንቻዎች ከጉዳት ሲያገግሙ የመዘርጋት ችግር (የጡንቻ እጥረት) ይኖርባቸዋል። መድማት በገጠማቸው ጡንቻዎቹ ላይ መሻሻል ከታየ ከጥቂት ቀናት በኋላ መድማት ተመልሶ መጀመር ያልተለመደ አይደለም።

ሰውነት ውስጥ የረጋ ደም (ሄማቶማ) እየባሰ እየጨመረ ወይም እየቀነሰ መሄድ የሚታወቀው በህክምና የመመርመሪያ አልትራሳውንድ ነው። ይህ የማይቻል በሚሆንበት ጊዜ በህክምና ምርመራ ላይ በህመማች ላይ የሚታዩ ምልክቶችና ስሜቶች በጥንቃቄ ትኩረት መስጠት ያስፈልጋል። ታካሚው እንቅስቃሴው እየተካሄደ ባለበት ወቅት ጡንቻው የመፍታታት (የመዝናናት) ስሜት እና አነስተኛ ህመም የተሰማው መሆኑን ወይም ጡንቻው የበለጠ ህመም እየተሰማው መሆኑን ሊናገር ይችላል። የአካል ሀኪሞች (ፊዚዮቴራፒስቶችን) ታካሚዎችን በጥሞና ማድመጥ አለባቸው።

በእንቅስቃሴዎች በሚደረግበት ሁሉ ጊዜ በመካከል ለህመማት ምቹት በሚሰጥት የመገጣጠሚያ ቦታ ሁኔታ (አቅጣጫ) የተወሰነ ርዝመት በመጠበቅ በእጅ ወይም እግር ላይ የመገጣጠሚያ/የአካል መደገፊያ (splint) ማድረግ የጡንቻ ጤናማ ርዝመት መልሶ ለማምጣት በጣም ይረዳል። የመገጣጠሚያ /የአካል መደገፊያው መደገፊያው የጡንቻ ርዝመት በጨመረ ቁጥር እየተሻሻለ እየጨመረ እየተስተካከለ ይሄዳል።

የጡንቻዎች ማገገም በተጨማሪም ለጡንቻው ጥንካሬን ለመፍጠርና ለአስቸጋሪ ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎች ጽናትን መልሶ ለማምጣት የሚካሄዱ የማጠንከሪያ እንቅስቃሴዎችን ይይዛል።

የሚከተሉት እንቅስቃሴዎች በመድማት ወይም ለመገጣጠሚያዎች መድማት የተሰበሰቡና ያጠፉ ጡንቻዎችን ለመዘርጋት ወይም ለማራዘም (ለማሳሳብ) ይረዳሉ። መዘርጋቶቹ ያለ ምንም ውጫዊ የአካል ሀኪሞች ወይም ተንከባካቢዎች እገዛ በህመማት ጡንቻን በማኮማተር በራሱ መካሄድ አለባቸው። እነዚህ መዘርጋቶች/መሳሳቦች/ በጡንቻዎች ላይ ተጨማሪ ጉዳት በማይፈጥር ሁኔታ ወይም አዲስ መድማት በማያስከትል ሁኔታ በጣም በጥንቃቄ መሰራት አለባቸው።

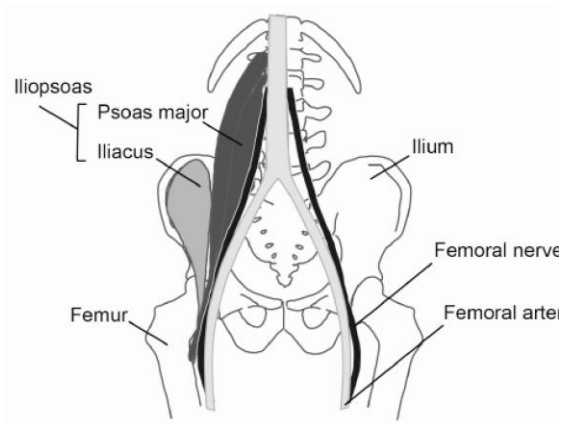
መዘርጋቶቹ (መሳሳቦች) ቀስ በቀስና በጥንቃቄ መሰራት አለባቸው። እጅ/እግር ጡንቻ መሳሳብ ያለበት ጡንቻው መወጣጠር እስከማይሰማው ድረስ በመዘርጋት ብቻ ነው። ከዛ ያለፈ መሄድ የለበትም መሳሳብ ለብዙ ሰከንዶች መካሄድና ከዚያም መፍታታት ዘና ማለት አለበት። ከእያንዳንዱ መሳሳብ በኋላ የጡንቻ መሳሳቡን እያንዳንዱ የመሳሳብ እንቅስቃሴ በትንሹ

እየጨመረ የሚሄድ መሳሳብን ሊካሄድ ይችላል ሆኖም ለግለሰቡ ጡንቻው በጣም መሳሳብ እንደሌለበት ትምህርት መሰጠት አለበት።

ለእያንዳንዱ ጡንቻ የሚሰራው እንቅስቃሴ ርዝመትና መፍታታት መተታጠፍ የጡንቻ ጥንካሬን በመመለስ ላይ ተመስርቶ ይመረጣል። እንቅስቃሴዎቹ በሚከተሉት ጡንቻዎች ላይ ትኩረት ማድረግ አለባቸው፡- ኢሊዮፕሶስ (የዳሌ መገጣጠሚያን ወደ ሆድ የሚያጥፍ)፣ ጋስትሮሴኒመስ (ባት)በእግር ጣት መቆም የሚያስችል ፣ ሀምስትሪንግስ ጉልበት የሚያጥፍ የዳሌ መገጣጠሚያን ወደ ጎላ የሚዘረጋ፣ ክክርን በታች ክንድን ወደ ውስጥ (ወደ ውጭ የሚያዞር) እጅ ካድሪሴፕስ ጉልበት የሚዘረጋ።

ለኢሊዮፕሶስ (የዳሌ መገጣጠሚያን የሚያጥፍ ጡንቻ) የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ኢሊዮፕሶስ የዳሌ መገጣጠሚያ የሚያጥፍ ጡንቻ በፔልቪስ (ትልቁ የዳሌ አጥንት) የሰረኛው ክፍል የሚገኝ ሲሆን ሄሞፊሊያ ያለባቸው ህጻናትና ወጣቶች ላይ የተለመደ መድማት የሚያጋጥመው ጡንቻ ነው። ፕሶስ የተባለው የኢሊዮፕሶስኮ የጡንቻ ክፍል ከስፓይንና ፌመር የጀርባ አጥንት ተነስቶ የተባለው የጭን አጥንት ጋር የሚገናኝ ሲሆን የዚህ ጡንቻ ማጠር (መኮማተር) ወይም መጎዳት የጭን መሰብሰብና የጀርባ ወደ ውስጥ መጎብዘት ሊያስከትል ይችላል።



የፌሞራል ነርቭና የፌሞራል የደም ቧንቧ ከፕሶስ ጡንቻ ትይዩ የሚገኝ እንደመሆኑ በዚህ ቦታ ላይ የሚያጋጥም መድማት ከባድ ችግር ሊያስከትል ይችላል። በነርቭ ላይ የሚፈጠር ጫና በመጀመሪያ ደረጃ መደንዘዝ ሊያደርግና በጎላም ታፋ ና ጭንን ስሜት አልባነትን ሊያስከትል ይችላል። ይህ የመጀመሪያ

ጠቃሚ የቅድመ ማስጠንቀቂያ ምልክት ነው። ይህ ጫና በፌርሞራል ነርቭ በተደጋጋሚ የሚቀጥል ከሆነ የኪድሪሊፕ ጡንቻዎች ሊዳከሙና ይህ ጉልበትን ቀጥ አድርጎ የመዘርጋት ችግር ሊፈጥር ይችላል። ይህ ከባድና ቋሚ የኪድሪሊፕ ጡንቻ መድከም በፕሶክስ ጡንቻ መድማት ምክንያት የሚመጣ ነው ።

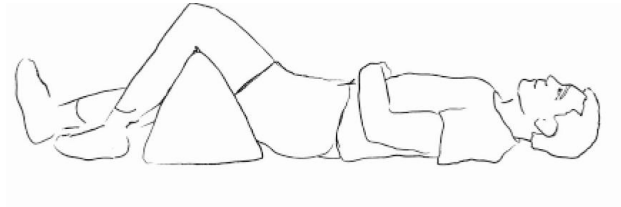
ስለ ፕሶክስ (የዳሌ መተጣጠሪያን ወደ ሆድ የሚያጥፍ ጡንቻ) ጡንቻ ጠቃሚ ነጥቦች

ኢሊዮፕሶክስ በሁለት ጡንቻዎች የተመሰረተ (ሁለት ክፍል አለው) ነው እነዚህም ፕሶክስ እና ኢሊያክስ ይባላሉ

- የፕሶክስ ጡንቻ መድማት ሙሉ በሙሉ ለማገገም ብዙ ሳምንታት ብሎም ወራት ሊፈጅ ይችላል። ስለሆነም የማገገም ሂደቱ በቀስታና በጥንቃቄ ቁጥጥር እየተደረገበት በባለሙያ ክትትል እየተደረገበት መሆን አለበት።
- ለፕሶክስ ጡንቻ መድማት መድማቱ ሙሉ በሙሉ እስከሚቆም ድረስ እረፍት መደረግ አለበት(ምንም አይነት እንቅስቃሴ መደረግ የለበትም) ። ይህ በመጀመሪያ መራመድ በክራንችም ቢሆን የተከለከለ ነው።
- መደንዘዝ መሆን ወይም የታፋ የፊት ለፊት ክፍል መንዘር ለነርቭ መጎዳት ቅድሚያ ማስጠንቀቂያ ነው። ይህ የሚያጋጥምዎ ከሆነ በአስቸኳይ ለምርመራ ወደ የሄሞፊሊያ ህክምና ማእከል መኬድ ወይም የሄሞሊያ ስፔሻሊስት ምርመራ ና ምክር መጠየቅ አለበት።
- ሙሉ መፍታታት እና ጥንካሬን ለመመለስ የሚካሄድ መልሶ ማገገም በአካል ሀኪም (ፊዚዮቴራፒስት)የቅርብ ቁጥጥር እና ክትትል እየተደረገበት መካሄድ አለበት።
- ፕሶክስ ጡንቻ ካገገመ በኋላ እንኳ መልሶ መድማት ሊጀምር ይችላል። እንደ እየጨመረ የሚሄድ ህመም ወይም የመንቀሳቀስ ችግር ያሉ ክስተቶች የአዲስ መድማት የትኛውም ምልክቶች የሚያጋጥሙ ከሆነ በድጋሚ ታካሚውን እንዲተኛ ለማድረግ ትእግስተኛና ዝግጁ ይሁኑ።

መተጣጠፍ/መዘርጋት (መፍታታት)

በመተኛት ወይም ለመቀመጥ ሁኔታ ላይ በማረፍ ጉልበትን በማጠፍ ከጉልበት ጀርባ ትልቅ ትራስ ከቶ በጀርባ በመተኛት/በመቀመጥ ማረፍ ለቀናት ወይም ለሳምንታት መካሄድ ሊኖርበት ይችላል። በዚህ ጊዜ የዳሌዎን መገጣጠሚያ በሚያመቸው ሁኔታ አጠፍ ያድርጉ እንዲሁም ለመራመድ አይሞክሩ። አንዴ መድማቱ እንደቆመ ካረጋገጡ በኋላ የሚከተሉትን የማፍታቻ (የመተጣጠፍ) እንቅስቃሴዎች ለመስራት ይሞክሩ። ሆኖም መድማቱ በድጋሚ የሚጀምርብዎ ከሆነ እንቅስቃሴውን በማቆም እረፍት ለማድረግ እና እረፍት ለማድረግ ለመቀጠል ዝግጁ ይሁኑ።



ደረጃ 1

ይህ እንቅስቃሴ መድማት እንደቆመ ወዲያውኑ ሊጀመር የሚችል ሲሆን መድማቱ በድጋሚ የሚጀምር ከሆነ ወዲያውኑ መቋረጥ አለበት።

ጅምር:- ሁለቱንም የዳሌዎችዎን መገጣጠሚያ እና ጉልበትዎችዎን በማጠፍ የእግር መዳፎችዎን ቀጥ አድርገው በመዘርጋት በጀርባዎ ይንጋለሉ ይተኙ። ይህ ጀርባዎን ሙሉ በሙሉ መሬት ላይ ለመዘርጋት (ለማሳረፍ)ያስችልዎታል። የሆድ ጡንቻዎችን በማከማተር (ሆድዎን ወደ ውስጥ በመሳብ) ተዘርግተው ጀርባዎ ሙሉ በሙሉ ወለል ላይ በማሳረፍ ይተኙ።



እንቅስቃሴ፡- በጭንዳሌ ክፍልም ላይ የመሳሳብ (የመወጠር) ስሜት እስከሚሰማዎት ድረስ የተጎዳውን እግርዎን በቀስታ ይዘርጉ - ህመም ከተሰማዎ መዘርጋት ህም ከተሰማዎት ርቀት በላይ አይቀጥሉ። አስፈላጊ ከሆነ የመዘርጋት እንቅስቃሴውን በእጅ ይደግፉ። ከጉልበትዎ ስር ትራስ ወይም ጥቅል ፎጣ በመክተት እግርዎ በዚህ አቅጣጫ (ሁኔታ) ዘና እንዲል ያድርጉ። ይህን እንቅስቃሴ በእያንዳንዱ ሰአት ልዩነት ይስሩ።

ግብ፡- ጡንቻዎች እየተፍታቱና እግርዎ የበለጠ እየተዘረጋ ሲሄድ የትራሱን የጥቅ ፎጣ መጠኑን ይቀንሱ፡-

- ይህ እንቅስቃሴ ተቃራኒውን ጉልበት በማጠፍ የተጎዳውን እግር ሙሉ በሙሉ እንዲዘረጋ እስከ ስለሚያስችለው ድረስ እንቅስቃሴውን እስከሚወስዳቸው ቀናት ይቀጥሉ።
- እግርዎ ያለ ምንም የጭን መተሻሻ/ዳሌ ወይም የጀርባ የታችኛው ክፍል ህመም ሙሉ በሙሉ መዘርጋት እስከሚችል ድረስ ለመራመድ አይሞክሩ
- ለጭንዎ ፊት፣ በጀርባዎ ወይም በውስጥ የጭንዎ መተሻሻ (ብሽሽትዎን) ላይ በተከታታይ ተጨማሪ ያለመመቸት ስሜት የሚፈጠር ከሆነ እንቅስቃሴውን ያቋርጡና ለእግርዎ በሚያመቸው ቦታ ላይ ድጋፍ በማድረግ እረፍት ማድረግዎን ይቀጥሉ።

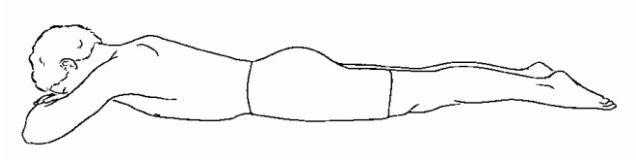
ደረጃ 2

ይህ እንቅስቃሴ መጀመር ያለበት ደረጃ 1 ሙሉ በሙሉ በስኬት ከተጠናቀቀ በኋላ ብቻ ነው።

ጅምር:- በሆድዎ ይተኙ

እንቅስቃሴ:- የዳሌ መገጣጠሚያዎን መሬት ላይ ቀጥ አድርገው ይዘርጉ። ያሳርፉ የዳሌ መገጣጠሚያውን እና ጀርባዎን ዘና አድርገው በዚህ አቅጣጫ (ሁኔታ)ይረፉ። ብሽሽትዎን፣ ጀርባዎን ወይም ታፋዎን ከፍተኛ ምቹት አለመሰማት ከተሰማዎት እንቅስቃሴውን ወዲያውኑ ያቋርጡ።

ግብ:- ይህ እንቅስቃሴ ምቹት የሚፈጥርልዎ ከሆነ በቤት ውስጥ በጣም በትንሽ ርምጃዎች አጭር እርምጃ ለመራመድ መሞከር ይችላሉ።

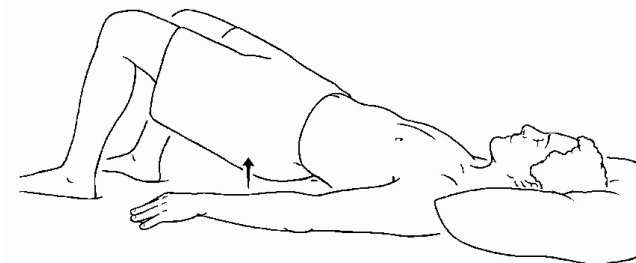


ደረጃ 3

ይህ እንቅስቃሴ መጀመር ያለበት ደረጃ 2 ያለምንም ምቹት ማጣት ከተሰራ በኋላ ብቻ ነው።

ጅምር:- ሁለቱንም ጉልበትዎችን አጥፈውና ሁለቱንም የእግር መዳፍዎን መሬት ላይ አሳርፈው (ዘርግተው) በጀርባዎ ይተኙ። ሆድዎን ወደ ውስጥ መሳብ ይቀጥሉ።

እንቅስቃሴ:- ተረከዝዎን ወደ መሬት በመጫን ብሽሽትዎ ላይ መዘርጋት (መወጠር) ስሜት እስኪሰማዎ ድረስ የዳሌ መገጣጠሚያዎን ወደ



ላይ ከፍ ያድርጉ። ለብዙ ሰዓቶች እንደዚህ ይቆዩና ከዚያም ዘና ይበሉ።

ግብ:- የዳሌ መገጣጠሚያዎን ምንም ያለመመቸት ስሜት ሳይፈጠርብዎ ዳሌዎን ሙሉ በሙሉ መዘርጋት እስከሚችሉ ድረስና ጀርባዎ ወደ ውስጥ እስከማይጎብጥ ድረስ ወደ ላይ ከፍ ያድርጉ።

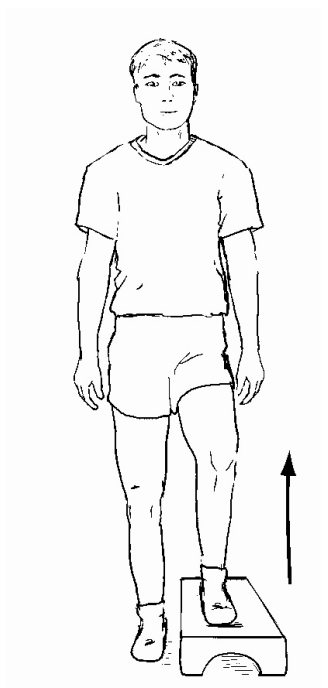
ደረጃ 4

ይህ እግር መራመድ እንዲችል የሚያዘጋጅ ሲሆን እንቅስቃሴው መጀመር ያለበት ደረጃ 2 ያለምንም ምቹት ማጣት ከተሰራ እና ደረጃ 3 ለብዙ ቀናት ልምምድ ከተሰራ በኋላ ብቻ ነው።

ጅምር:- ከደረጃ መወጣጫ ጎን ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- የተጎዳውን እግርዎን በጎን ደረጃ ላይ ያውጡ። የተጎዳውን እግርዎን ወደ ታች በመጫን ጉልበትዎን ደረጃ መውጣት እንዲችል ይዘርጉ።

ግብ:- እጆችዎን ሳይጠቀሙና ጀርባዎትን ቀጥ አድርጎ በመጠበቅ ደረጃ በቀላሉ መውጣት መቻል።



ደረጃ 5

ይህ እንቅስቃሴ መሰራት ያለበት ደረጃ 3 እና 4 ያለምንም ምቹት ማጣት ሙሉ በሙሉ ከተሰራ በኋላ ብቻ ነው።

ጅምር:- የተጎዳው እግርዎን ሙሉ በሙሉ ቀጥ አድርገው በመዘርጋትና ያልተጎዳውን እግርዎን በማጠፍ በጀርባዎ ይተኙ።



እንቅስቃሴ፡- ያልተጎዳውን እግርዎን በቀስታና አስፈላጊ ከሆነ በእጅዎ በማገዝ በቀስታ ወደ ደረትዎ ያስጠጉ (ይበልጥ ይጠፉ)፤ ሆኖም የተጎዳውን እግርዎን መሬት ላይ ሙሉ ለሙሉ ቀጥ አድርገው በመዘርጋት ወለሉ ላይ ያሳርፈሩ። የተጎዳው ብሽሽትዎ ወይም ጀርባዎ ላይ የመወጠር ስሜት ከተሰማዎ ወይም የተጎዳው ታፋዎ (ጭንዎ) መሬት(ወለሉን) መልቀቅ እንደ ጀመረ ወዲያውኑ እንቅስቃሴውን እዛው ቦታ ላይ ያቁሙና ይህንን ቦታ (ሁኔታ) ላይ ይያዙት።

ግብ፡- ይህን እንቅስቃሴ የተጎዳው ታፋዎ መሬት ሳይለቅ ወለሉ ላይ እንደተዘረጋ (እንዳረፈ) ያልተጎዳው ታፋዎ ሙሉ በሙሉ ደረትዎን እስከሚነካ ድረስ ለማጠፍ ለብዙ ቀናት ይስሩ። ይህን በስኬት ሰርተው ካጠናቀቁ በኋላ የመራመድ ችሎታ እየጨመረ ይሄዳል፤ ሆኖም ለመሮጥ መሞከር የለበትም።

ደረጃ 6

ይህ ደረጃ የጭን መሰብሰብን ከተፈጥሮ መዘርጋት (የመለጠጥ) ችሎታ በላይ ለግለሰቡ ተስማሚ በሆነ መልኩ ለመዘርጋት የሚያስችሉ ታካሚው የራሱን ጡንቻ መከማተር በመጠቀም የሚዘረጋቸው /የሚለጥጣቸው በሌላ ሰውን እገዛ ለመጠቀም የሚዘረጋቸው ሳይሆን) እንቅስቃሴዎችን መሰራት ያለባቸው ልምድ ባለው የአካል ሀኪም (ፊዚዮቴራፒስት) (በተለይም በኤች.ቲ.ሲ. የአካል ሀኪም) ፊዚዮቴራፒስት መታዘዝ መመሪያ መሰጠት አለበት።

እንቅስቃሴዎችን በጥንቃቄና በዝግታ መስራት እና ሙሉ የጡንቻ ርዝመት/መዘርጋት ተመልሶ እስከሚመጣ ድረስ

መቀጠል አስፈላጊ ነው። ያልተሟላ የጡንቻ ርዝመት፣ አረማመድ እና የተክለ ሰውነት ቅርጽ ላይ ተጽዕኖ የሚፈጠር ከሆነም በላይ መድማት ተመልሶ የሚፈጠርበት እድል ከፍ ያለ ነው።

በአካል ሀኪም (በፊዚዮቴራፒስቱ) መሮጥ ጥሩ እንደሆነ እስከሚመክር ድረስ ሩጫ መሞከር የለበትም።

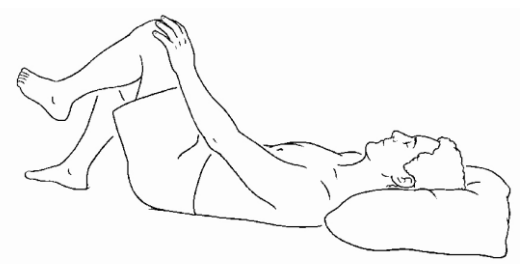
ጥንካሬ

ደረጃ 1

ጅማራ፡- ጉልበትዎን አጥፈውና በተጎዳው ጉልበት ፊት ለፊት ላይ እጅዎን አድርገው በጀርባዎ ይተኙ።

እንቅስቃሴ፡- የተጎዳውን እግርዎን ወደ ደረትዎ በማስጠጋት ይጠፉ። እጅዎን እና ጉልበትዎን እርስ በእርስ አጥብቀው በመጫን ቀስ በቀስ መጫኑን ይጨምሩ -ሀመም መፈጠር የለበትም። ለብዙ ሰዓቶች እንደዚህ ይቆዩና ከዚያም ያፍታቱ ዘና ይበሉ። የተጎዳው እግርዎን የመዛል (የመድከም) ስሜት እስከሚሰማዎ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ ደግመው ይስሩ።

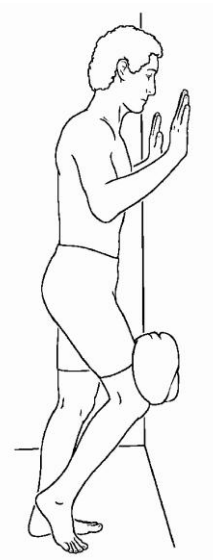
ግብ፡- እግርዎ እጅዎ መጫን ከሚችለው ጉልበት/ሃይል ጋር እኩል እስከሚሆን ድረስ የእግርዎን መጫን ሃይል ይጨምሩ።



ደረጃ 2

ጅማራ፡- ወደ ግድግዳ ዞረው ይቁሙ። በተጎዳው ታፋና በግድግዳ መካከል ትራስ ያድርጉ።

እንቅስቃሴ፡- በታፋዎ ግድግዳውን ይጫኑ (ይግፉ)፣ ቀስ በቀስ መጫንዎን (መግፋትዎን) ይጨምሩ። ብዙ ሰዓቶች እንደዚህ ይቆዩና

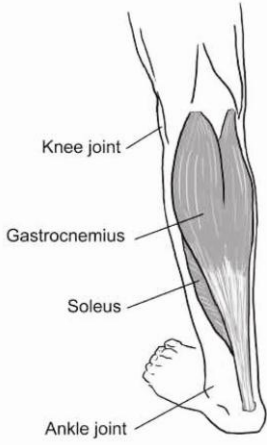


ከዚያም ያፍታቱ ዘና ይበሉ። በተጎዳው የዳሌ መገጣጠሚያ/ብሽሽት ወይም የታችኛውን የጀርባዎን ክፍል ህመም የሚሰማዎ ከሆነ እንቅስቃሴውን ያቋርጡ።

ግብ:- ቀስ በቀስ የመጫን ሃይልዎን/ጉልበትዎን እየጨመሩ ይቀጥሉ እና ይህን ያደረጉበትን የጊዜ መጠን ይጨምሩ። ድግግሞሹን ይጨምሩ። ከሌላኛው እግር ጋር አቅሙን ያነጻጽሩ።

ለጋስትሮሴኒመስ (የባት ጡንቻ) የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

የባት ጡንቻ ሁለት ዋና ጡንቻዎች ማለትም ጋስትሮሴኒመስና ሶሊየስን ይይዛሉ። ከእነዚህ ጡንቻዎች ውስጥ በአንዱ ወይም ሁለቱም ላይ የሚያጋጥም የጡንቻ መድማት የተለመደ ነው። ጋስትሮሴኒመስ ጉልበትና ቁርጭምጭሚትን ሁለቱንም መገጣጠሚያዎች ያቋርጣል። ጉልበት ሙሉ በሙሉ ተዘርግቶ በቁርጭምጭሚት በተሟላ ሁኔታ ወደ ጉልበት ሎሚ አቅጣጫ ለመታጠፍ (ዶርሲፍሌክሽን) የሚያስችል የጡንቻ ርዝመት (መለጠጥ) እስከሚፈጠር ድረስ ጡንቻው ከገጠመው ችግር ሙሉ በሙሉ አገገመ ማለት አይቻልም።



የእግር ጣቶችን የሚያጥፉ ጡንቻዎችን የሚይዝ የውስጥ የጡንቻ መከፋፈያ/አካፋይ ፋሻ አለ። በዚህ ቦታ ላይ መድማት መፈጠር ብዙም የተለመደ ባይሆንም በአካፋዩ (በመከፋፋይ ፋሻ) ውስጥ መድማት ከተፈጠረ እብጠት በመፈጠሩ በዚህ መከፋፈያ ያሉትን ነርቮችና የደም ቧንቧዎችን በመጫን እና በመጨፍለቅ ጉዳት ስለሚያደርስ የሚፈጠረው መድማት በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል። መድማት እንደሚጎዳው ጡንቻ ለመነሳት ቁርጭምጭሚትን፣ ጉልበትንና የእግር ጣቶችን በተሟላ ሁኔታ የጡንቻውን ርዝመት/መለጠጥ ወደቀድሞው ጤናማ ሁኔታ መመለስ በዚህ ቦታ ላይ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

ማስታወሻ:- ይህ እንቅስቃሴ የጡንቻ መድማት ካለ መሞከር የለበትም። እንቅስቃሴውን መድማት ከቆመ በኋላ ብቻ ይጀምሩ።

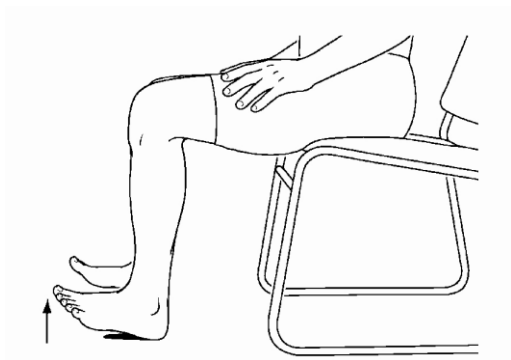
መዘርጋት (መፍታታት) የጡንቻ መለጠጥ አቅም

ደረጃ 1

ጅምር:- የእግር መዳፍዎን መሬት ላይ ዘርግተው /በማሳረፍ ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- ባትዎ የመፍታታት ስሜት እስኪሰማዎ ድረስ ተረከዝዎን ወደ ታች መሬት ጋር በማድረግ የእግር መዳፍዎን እና የእግር ጣትዎት የፊት ለፊት ክፍል ወደ ላይ ያንሱ። ለብዙ ሰከንዶች እንደዚህ ይቆዩና ከዚያም ያፍታቱ ዘና ይበሉ።

ግብ:- የባት የመወጠር (በጣም የመለጠጥ) ስሜት ሳይፈጠር ሙሉ የቁርጭምጭሚት ወደ ጉልበት ሎሚ አቅጣጫ የመታጠፍ እንቅስቃሴ እስኪፈጠር ድረስ ይህን እንቅስቃሴ መስራት ይቀጥሉ።

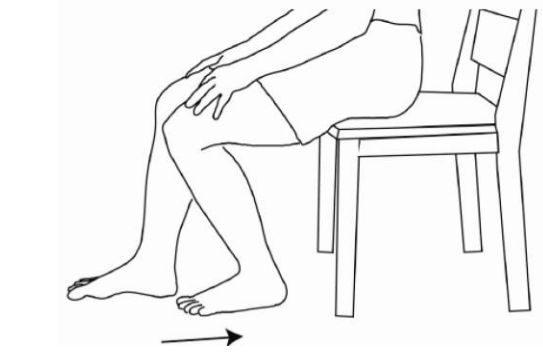


ደረጃ 2

ጅምር:- የእግር መዳፍዎ እንዲዘረጋ ለማስቻል (መሬት ላይ ሙሉ በሙሉ በማሳረፍ) ጉልበትዎን ወደ ፊት ዘርጋ አድርገው የእግር መዳፍዎን መሬት ላይ ዘርግተው አሳርፈው ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- ተረከዝዎን ወለል ላይ እንደዘረጉ (እንዳሳረፉ) ጉልበትዎን ወደኋላ በመሰብሰብ (በማጠፍ) ባትዎ ላይ የመወጠር/የመለጠጥ ስሜት እስኪሰማዎ ድረስ ተረከዝዎን ወደ ኋላ ያንሸራቱ። ለብዙ ሰከንዶች እንደዚህ ይቆዩና ከዚያም ያፍታቱ ዘና ይበሉ።

ግብ:- በእያንዳንዱ ድግግሞሽ ተረከዝዎን የበለጠ ርቀት ወደ ኋላ ለማንሸራተት መሞከር ። ይህን እንቅስቃሴ ከተቃራኒው እግርዎ ጋር ያነጻጽሩ።

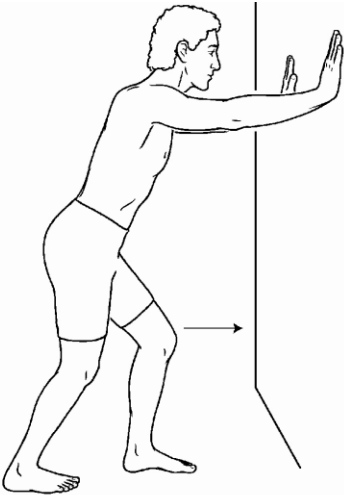


ደረጃ 3

ጅማራ:- የተጎዳውን እግርዎን ትንሽ ከሌላኛው እግርዎ ወደፊት በማስቀደም ከግድግዳ ፊት ለፊት ይቁሙ። እጅዎን ግድግዳ ላይ ያድርጉ (ያሳርፉ)።

እንቅስቃሴ:- የእግር መዳፍዎን ወለል ላይ እንደዘረጉ /እንዳረፈ የተጎዳውን እግርዎን ጉልበት ወደ ግድግዳው ይግፉ (ወደፊት ይጫኑ)። የባትዎ ጡንቻ ላይ የመለጠጥ (የመወጠር)ስሜት ሲሰማዎ ያቁሙ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ በሁለቱም እግሮች ላይ ያለውን የጡንቻው የመለጠጥ አቅም እኩል እስኪሆን ድረስ ልምምድ ያድርጉ ይህን ደረጃ እስኪያሳኩ ድረስ ያለ ድጋፍ (ምርኩዝ) መራመድ አይጀምሩ።



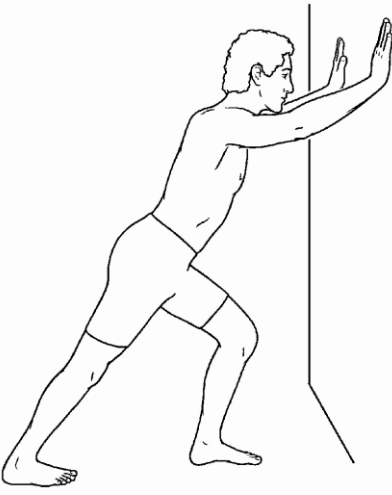
ደረጃ 4

ደረጃ 3 ያለ ምንም ችግር መሳካት እስኪችሉ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት መሞከር የለበትም።

ጅማራ:- እጅዎን በትኩረት ቁመት ልክ ግድግዳ ላይ በማድረግ ወደ ግድግዳ ዞረው ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- በተጎዳው እግርዎ በትንሹ ወደ ጎላ ይዘርጉና (ይለጠጡና) የእግር መዳፍዎን ወለል ላይ ይዘርጉ (ያሳርፉ)። ጉልበትዎን ቀጥ እንዳደረጉ በሰውነትዎ ወደ ግድግዳ በማዘንል ይደገፉ። የባትዎ ጡንቻ ላይ የመለጠጥ ስሜት ሲሰማዎ ያቁሙ።

ግብ:- የተጎዳው እግርዎን የመለጠጥ አቅም ከተቃራኒው እግርዎ ጋር ያነጻጽሩ። የሁለቱም እግሮችዎ የመለጠጥ አቅም እኩል እስኪሆን ድረስ ወይም የተጎዳው እግርዎ በንጽጽር ለባት ጡንቻ የመለጠጥ ጤናማ መመዘኛ መስፈርት እስኪመለስ ድረስ እንቅስቃሴውን መስራት ይቀጥሉ።

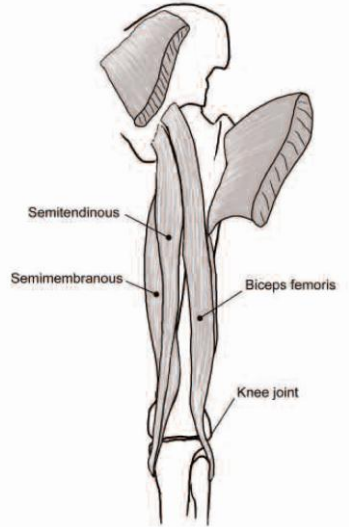


ጥንካሬ

ግለሰቡ አንዴ መራመድ ከጀመረ በኋላ ይህ ጡንቻ ያለ ምንም ችግር ጥንካሬውን መልሶ ያገኛል።

ለቋንጃዎች ጡንቻ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ቋንጃዎች የዳሌ መገጣጠሚያና የጉልበት መገጣጠሚያን የሚያቋርጡ ሶስት ጡንቻዎችን ይይዛሉ። በስፖርቶች ብሎም ሄሞፎሊያ በሌለባቸው ሰዎች ላይ በቋንጃዎች ላይ የሚያጋጥሙ ጉዳቶች የተለመዱ ሲሆኑ ከጉዳቶቹ ሙሉ በሙሉ ማገገም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። እነዚህ ጡንቻዎች ጉዳት በሚያጋጥማቸው ወቅት ጡንቻዎቹ በጣም ሊኮማተሩ ሊሸማቀቁ ይችላሉ፤ ጡንቻዎቹ አዲስ መድማት ሳያጋጥማቸው በበቂ ሁኔታ ለመጠንከር ይቸገራሉ።



ማስታወሻ፡- ጡንቻ የሚደማ ከሆነ እነዚህ እንቅስቃሴዎች መሞከር የለባቸውም። እንቅስቃሴዎቹ መድማት ከቆመ በኋላ ብቻ መሰራት አለባቸው። ብዙ ወጣቶች ፈጣን እድገት ማሳየት በሚጀምሩበት ወቅት የቋንጃ ጡንቻ ማጠር እና መወጠር ያጋጥማቸዋል።

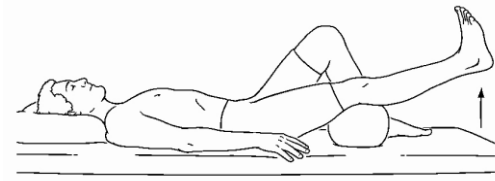
መዘርጋት (መፍታታት)የጡንቻ የመለጠጥ አቅም

መዘርጋትን መለጠጥን ለማሻሻል የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ቀስ በቀስና በምቹ ሁኔታ መሰራት አለባቸው። የበለጠ ለመዘርጋት/ለመለጠጥ የሚደረግ እንደስፕሪንግ ወደላይ ወደታች ማለት ወይም መንጠራራት ለመዘርጋት መሞከር ውጤታማ ዘዴ ካለመሆኑም በላይ መድማት ሊያስከትል ይችላል።

ደረጃ 1

ጅምር:- ለጭንዎ ከታች ድጋፍ በማድረግ ጉልበትዎን አጥፊው በአመቺ አቅጣጫ በጀርባዎ ይተኙ።

እንቅስቃሴ:- ጉልበትዎን ቀጥ አድርገው በመዘርጋት በቀስታ ተረከዝዎን ወደ ላይ ያንሱ። የጭንዎ ጀርባ ላይ ምቹት ያለመስማት የሚጀመሪያ ምልክት ሲሰማዎ ያቁሙ። ብዙ ሰከንዶች እንደዚህ ይዘው ይቆዩና ከዚያም ያፍታቱ።



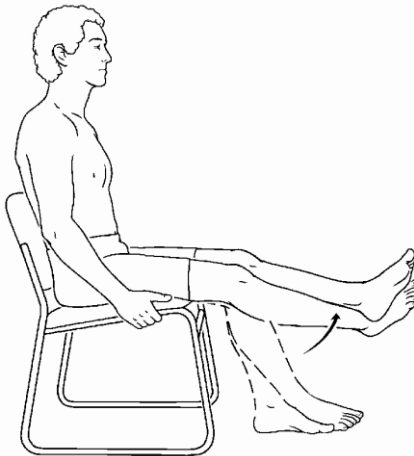
ግብ:- በእያንዳንዱ ድግግሞሽ ጉልበትዎ ምንም የጡንቻ ህመም (አለመመቸት) በሌለበት ሁኔታ ሙሉ በሙሉ መዘርጋት እስከሚችል ድረስ የጉልበትዎን ትንሽ ትንሽ እየጨመሩ ለመዘርጋት ይሞክሩ።

ደረጃ 2

ማስታወሻ:- ይህ እንቅስቃሴ በተለይም በጉርምስና እድሜ ላይ ላሉ ወጣቶች በፍጥነት ማደግን ተከትሎ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። በመጀመሪያ ያልተጎዳውን እግር እንቅስቃሴውን በማድረግ መቻል አለመቻሉን ያጣሩ።

ጅምር:- ጀርባዎን ቀጥ በማድረግና ጉልበትዎን በማጠፍ ወንበር ላይ ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- የጭንዎ ጀርባ ላይ የመለጠጥ ስሜት እስከሚሰማዎት ድረስ የተጎዳውን ጉልበትዎን ቀጥ አድርገው ይዘርጉ። አስፈላጊ ከሆነ በሌላኛው እግርዎ ድጋፍ ይስጡ። የዳሌ አጥንት እንዲሟሟ ወይም ስፓይን (የጀርባ አጥንት) ወይም ጀርባዎ እንዲጠማዘዝ አይፍቀዱ።



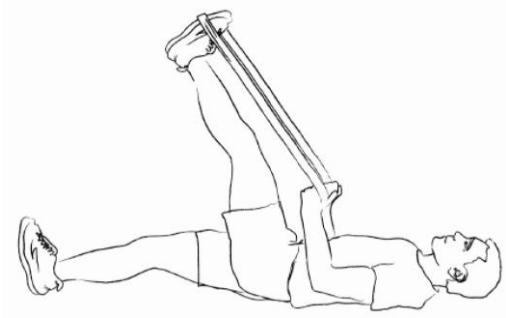
ግብ:- ጀርባዎን ቀጥ እንዳደረጉ ጉልበትዎን ሙሉ በሙሉ ቀጥ አድርገው ይዘርጉ። የመዘርጋት አቅሙን ከሌላኛው እግርዎ ጋር ያነጻጽሩ።

ደረጃ 3

ማስታወሻ:- ይህ ደረጃው ከፍ (አስቸጋሪነቱ) የጨመረ የተሻሻለ እንቅስቃሴ ነው።

ጅምር:- ሁለቱንም እግሮችን ቀጥ አድርገው በመዘርጋት በጀርባ ይተኙ።

እንቅስቃሴ:- የተጎዳውን ታፋዎን ወደ ደረትዎ በማስጠጋት በእግር መዳፍዎ ዙሪያ ፎጣ ሻርፕ ወይም ገመድ ያድርጉ። ገመዱን በሁለት እጆች በመያዝ ተረከዝዎን ወደ ኮርኒስ በመወጠር የተጎዳውን ጉልበትዎን ቀጥ አድርገው ይዘርጉ። የታፋዎ ጀርባ ላይ የመለጠጥ/የመወጠር ስሜት እስከሚሰማዎ ድረስ መወጠርዎን ይቀጥሉ። ይህን ለብዙ ሰዓቶች ይስሩና ከዚያም ዘና ይበሉ።



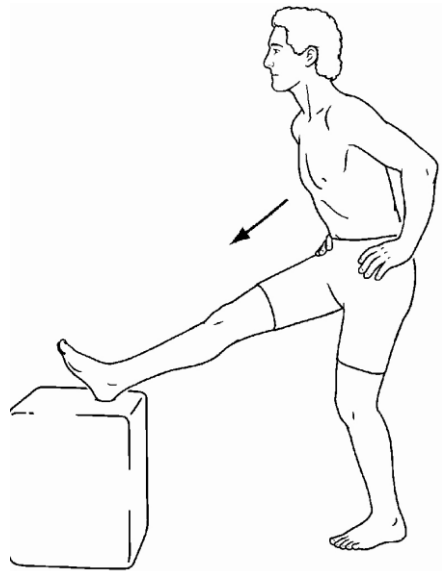
ግብ:- ሁለቱንም እግሮች እኩል መዘርጋት የመለጠጥ ደረጃ ላይ እንዲደሰስ። የሁለቱም እግሮች መዘርጋት (መለጠጥ) እኩል እስከሚሆኑ ድረስ ወይም የተጎዳው እግር ቀደም ሲል ወደነበረበት ሁኔታ እስከሚመለስ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ መስራት ይቀጥሉ።

ደረጃ 4

ማስታወሻ:- ይህ አስቸጋሪ የመዘርጋት እንቅስቃሴ ነው። ደረጃ 3ን ለብዙ ቀናት ካልሰሩ በስተቀር ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት አይሞክሩ።

ጅምር:- ከተጎዳው እግርዎን ወንበር ወይም ደረጃ (ሳጥን) ላይ በማድረግ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ከወገብዎ ወደፊት ዘንበል /ጎንበስ/ በማለት ወደ ወንበሩ እና እግርዎ ደረትዎን ይሳቡ። ጀርባዎን ቀጥ በማድረግ እጅዎ የእግርዎን ጫፍ እንዳይነካ ያድርጉ። ወይም እጅዎን በዳሌዎ ጎን እና ጎን ያሳርፉ።



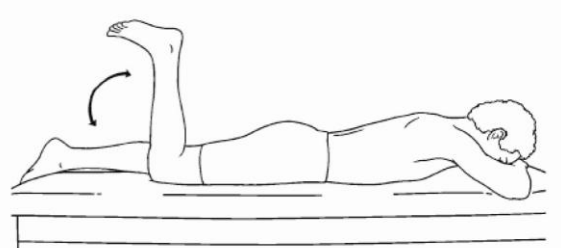
ግብ:- አላማው ጉልበት ቀጥ ብሎ እንደተዘረጋ የዳሌ አጥንት ወደ እግር እንዲያጎነብስ ማድረግ ነው። የመዘርጋት (የመለጠጥ) አቅሙን ከሌላኛው እግር ጋር ያነጻጽሩና ሁለቱም እግሮች እኩል መንቀሳቀስ እስከሚችሉ ወይም የተጎዳው እግር ቀደም ሲል ወደነበረበት ሁኔታ እስከሚመለስ ድረስ እንቅስቃሴውን መስራት ይቀጥሉ።

ጥንካሬ

ደረጃ 1

ጅምር:- በሆድዎ ይተኙ።

እንቅስቃሴ:- የተጎዳውን ጉልበትዎን 90 ዲግሪ ድረስ ይጠፉና ከዚያም እግርዎን በቀስታ ያውርዱ (ጉልበትዎን ይዘርጉ)። ይህን ጡንቻዎ ላይ የመዛል የመድከም ስሜት እስከሚሰማዎ ድረስ ደጋግመው ይስሩ።

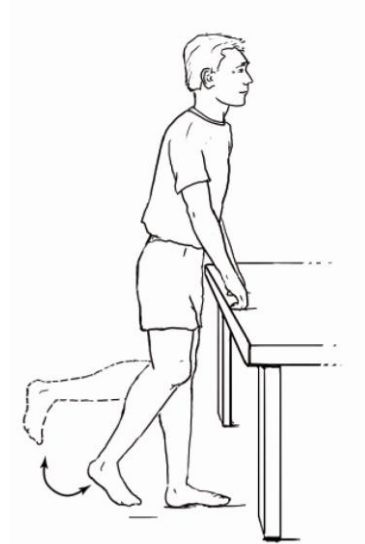


ግብ:- ቀስ በቀስ የድግግሞሹን ብዛት ይጨምሩ። እስከ 30 ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።

ደረጃ 2

ጅምር:- ለድጋፍ ግድግዳ ወይም ጠረጴዛ በመያዝ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ሁለቱንም ጉልበትዎን ለማጠጋጋት የተጎዳውን ጉልበትዎን 90 ዲግሪ ድረስ ይጠፉና ከዚያም እግርዎን በቀስታ ወደ መጀመሪያው ቦታ ያውርዱ (ጉልበትዎን ይዘርጉ)። ይህን ጡንቻዎ ላይ የመዛል(የመድከም) ስሜት እስከሚሰማዎ ድረስ ደጋግመው ይስሩ።



ግብ:- ቀስ በቀስ የድግግሞሹን ብዛት ይጨምሩ። እስከ 30 ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።

ደረጃ 3

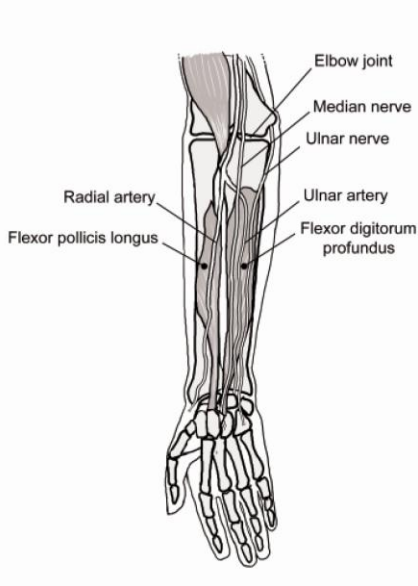
ጅምታ፡- ለድጋፍ ግድግዳ ወይም ጠረጴዛ በመያዝ ይቆሙ። በተጎዳው እግር ቁርጭምጭሚት ላይ የተወሰነ ክብደት ያለው ነገር ያስቀምጡ(ይስሩ)።

እንቅስቃሴ፡- ሁለቱንም ጉልበትዎን በማጠጋጋት የተጎዳውን ጉልበትዎን 90 ዲግሪ ድረስ ይጠፉና ከዚያም እግርዎን በቀስታ ወደ መጀመሪያው ቦታ ያውርዱ። ይህን ጡንቻዎ ላይ የመዛል የመድከም ስሜት እስከሚሰማዎ ድረስ ደጋግመው ይስሩ።

ግብ፡- ቀስ በቀስ የድግግሞሹን ብዛት ይጨምሩ። የተጎዳው እግርዎን የመስራት አቅም ከተቃራኒው እግርዎ ጋር ያነጻጽሩ።

ከክርን በታች ላለው (የክንድ) እጅ ሰብሳቢዎች የእጅ አንጓን የሚያጥፉ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ከክርን በታች (ክንድ) ያለው እጅ የፊት ጡንቻዎች ላይ የሚከሰት ሄማቶማ (የረጋ ደም) በአብዛኛው በቀላሉ በመዳሰስ የሚታወቅ እና እብጠቱ ሊታይ ስለሚችል ክንድ ላይ የሚያጋጥም መድማትን መመርመር (ማወቅ) ማከምና መቆጣጠር በንጽጽር ቀላል ነው። ሆኖም ከክርን ውስጥ የሚገኘው እጅ ጡንቻ አካፋይ ፋሻ ላይ የሚያጋጥም ከባድ መድማት በመጀመሪያ ደረጃ ላይ ላይታወቅ (ሳይታይ ሊዘለል) ይችላል። ጣቶችን ቀጥ ማድረግ በመጨመርና አምባር መዋያን የእጅ አንጓን በፍጥነት ወደ ኋላ በማጠፍ ህመም የሚፈጠስሆነ በዚህ ክንድ ላይ ደም መፍሰስን ማረጋገጥ ይቻላል።



የውስጥ የጡንቻ መከፋፈያ ፋሻዎች ውስጥ የሚገኙ ጡንቻዎች እንደ ፍሌክሰር ዲጂቶሪም ፕሮፈ.ንደስ (የእጅ ጣቶችን የሚጥፍ/ከአውራ ጣት በስተቀር) ፍሌክሰር ፖሊሲስ ሎንገስን (አውራ ጣትን የሚያጥፍ)፣ ሚዲያን ነርቭ ፡ አውራጣት አመልካች ጣት እና የመሃል ጣትን ሚዛ ነርቭ ኡልናር ነርቭ፣ የቀለበት ጣት እና ትንሿን ጣት የሚያዝ ነርቭ ሜዲያንና ኡልናር ነርቮችን እንዲሁም ራዲያል ኢርተሪ (የደም ቅዳ ደንቧ) - ለአውራጣት አመልካች ጣት የተጣራ ደም የሚዲርስ የደም ደንቧ ኡልናር ኢርተሪ (የደም ቅዳ ደንቧ) - ለቀለበት ጣት እና ትንሿ ጣት የተጣራ ደም የሚዲርስ የደም ደንቧ ራዲያልና ኡልናር ኢርተሪዎችን ይይዛሉ። በነዚህ የተዘገው የጡንቻ መከፋፈያ ፋሻ ላይ የሚያጋጥም መድማት ምንም የሚታይ እብጠት ሳይፈጠር ከባድ አለመመቸት ሊፈጥር ይችላል። በዚህ የጡንቻ መከፋፈያ ፋሻ ውስጥ ጫናው እየጨመረ ሲሄድ ህመሙ ሊጨምር፣ ፓሬስቴሲያ (መደንዘዝ) ሊፈጥር ሲከፋም የጡንቻ ሴሎች መሞት ሊፈጥር ይችላል።

ፍሌክሰር ዲጂቶሪም ፕሮፈ.ንደስ (አራቱን የእጅ ጣቶች ከአውራ ጣት በስተቀር የሚያጥፍ ጡንቻ) የክርንን፣ የአምባር መዋያንና (የእጅ አንገን) እንዲሁም ሁሉንም የእጅ ጣት መገጣጠሚያዎች ያቋርጣል። በመሆኑም በመጀመሪያ የእያንዳንዱ መገጣጠሚያዎች ሙሉ ጤናማ የጡንቻ ርዝመት (የመለጠጥ አቅም) መመለስ ያለበት ሲሆን በመቀጠልም የሁሉም መገጣጠሚያዎች በአንድ ላይ በመሆኑ ያለው ጤናማ የጡንቻ ርዝመት (የመለጠጥ አቅም) መመለስ አለበት አለበለዚያ መልሳ ማገገሙ ሙሉ በሙሉ ተጠናቀቀ ማለት አይቻልም።

ማስታወሻ:- ከታች የተዘረዘሩት እንቅስቃሴዎች የጡንቻ መድማት የሚኖር ከሆነ እነዚህ እንቅስቃሴዎች መሞከር

የለባቸውም። እንቅስቃሴዎቹ መድማት ከቆመ በኋላ መጀመር አለባቸው።

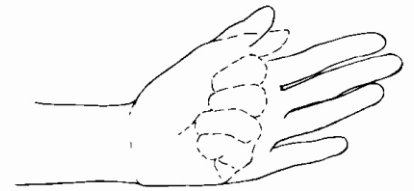
መዘርጋት (መፍታታት)(የጡንቻ የመለወጥ እና የመርዘም አቅም)

ደረጃ 1

ይህ ደረጃ እያንዳንዱን ጡንቻ ለየብቻ የመለጠጥ እና የመርዘም አቅምን ለመጨመር የሚሰራ ሲሆን 3 ክፍሎች አሉት፡-

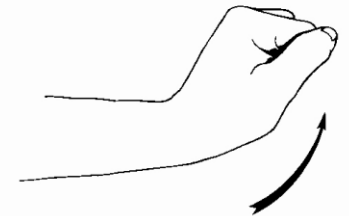
ክፍል 1

አምባር መዋያና (የእጅ አንጓ) እጅን በአመቺ ቦታ ላይ በማድረግ የእጅ ጣቶችን ይክፈቱ (ጣቶችን ይዘርጉ)። በእያንዳንዱ ጊዜ የእጅ ጣቶችን የበለጠ ለመክፈት (ለመዘርጋት) በመሞከር ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።



ክፍል 2

የእጅ ጣቶችን አመቺ ቦታ ላይ ዘና በማድረግ አምባር መዋያዎን (የእጅ አንጓዎን)ወደኋላ ይዘርጉ። በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ጊዜ አምባር መዋያና (የእጅ አንጓ) እጅን በአመቺ ቦታ ላይ በማድረግ የእጅ አንጓን የበለጠ ወደ ኋላ ለማጠፍ ይሞክሩ። ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ ክንድ ላይ ምቹት አለመሰማት እየጨመረ ከሄደ ያቁሙ።



ክፍል 3

አምባር መዋያና (የእጅ አንጓንና)የእጅ ጣቶችን በአመቺ ቦታ ላይ በማድረግ ክርንዎንአጥፈው ከዚያ ሙሉ በሙሉ ይዘርጉ። ይህን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ። ክንድ ላይ ምቹት አለመሰማት እየጨመረ ከሄደ ያቁሙ።



ግብ:- ለዚህ ለእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ክፍሎች ከተቃራኒውን እንቅስቃሴ ጋር ያነጻጽሩ። የእያንዳንዱ መገጣጠሚያ እንቅስቃሴ ያለ ምንም ችግር (አለመመቸት) የተሟላ መሆን አለበት።

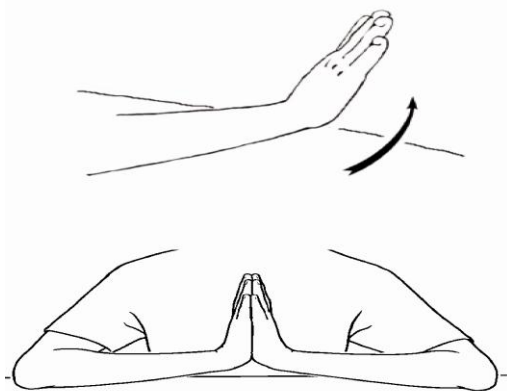
ደረጃ 2

ይህ ደረጃ ካሉት ከሶስቱ (የጣር የእጅ አንጓና የክርን መገጣጠሚያ) እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን መገጣጠሚያ በአንድ ላይ ያጣመረ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

ክፍል 1

ጅምር:- ክንድዎን ጠረጴዛ ላይ በማድረግ (በማሳረፍ) ጣቶችዎን እስከተቻለ መጠን ይዘርጉ።

እንቅስቃሴ:- የእጅ ጣቶችዎን ቀጥ አድርገው እንደዘረጉ ክንድዎ ላይ ያለው ጡንቻ ላይ የመለወጥ/የመወጠር ስሜት እስከሚሰማዎ ድረስ በጥንቃቄ አምባር መዋያዎን የእጅ አንጓዎን ወደኋላ ይጠፉ ይዘርጉ። ይህን ለብዙ ሰከንዶች ለዚህ ሁኔታ ይያዘና ከዚያም ዘና ይበሉ።

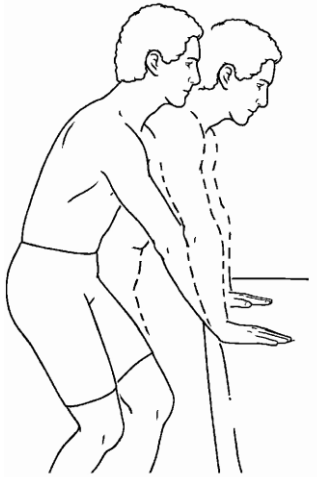


ግብ:- ሁለቱም የክንድዎ ጡንቻ እኩል መዘርጋት (የመለወጥ/የመወጠር) እስከሚችሉ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ መስራት ይቀጥሉ።

ደረጃ 3

ይህ እንቅስቃሴ ሶስቱንም (የእጅ ጣት፣ የእጅ አንጓና የክርን መገጣጠሚያ) እንቅስቃሴዎች በአንድ ላይ አጣምሮ የያዘ እንቅስቃሴ ሲሆን በጥንቃቄ መስራት አለበት።

ጅምር:- ሁሉንም ጣቶችዎንና አምባር መዋያዎን (የእጅ አንጓዎን) ወደኋላ ለማጠፍ የእጅ መዳፍዎን ጠረጴዛ ላይ አሳርፈው ይቁሙ።

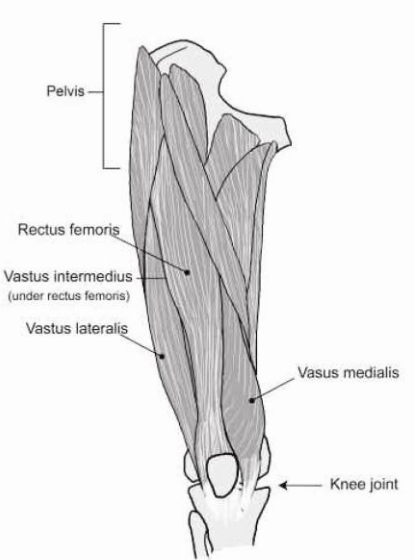


እንቅስቃሴ፡- ክርንዎን ቀጥ አድርገው በመዘርጋት ወደ ዘረጉት እጅዎ ላይ የሰውነት ክብደትዎን ዘንበል አድርገው ይደገፉ። የመለጠጥ (የመወጠር) ስሜት እስከሚሰማዎ ድረስ ብቻ የተጎዳውን እጅዎን ጠበቅ ያለ ጫና ያድርጉ። ይህን ለብዙ ሰዓታት ይስሩና ከዚያም ዘና ይበሉ።

ግብ፡- ሁለቱም የክንድ ጡንቻዎ እኩል መዘርጋት እስከሚችሉ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ መስራት መለማመድ ይቀጥሉ።

ለኳድሪሴፕሽን (ጉልበትን የሚዘረጋ ጡንቻ) የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ኳድሪሴፕሽን(ጉልበትን የሚዘረጋ ጡንቻ) በታፋ የፊት ለፊት ክፍል ላይ የሚገኙ አራት ጡንቻዎች ሲሆኑ በታፋ የፊት ክፍል ላይ በሚደርስ ቀጥተኛ ምት (አደጋ/ ጥቃት) ምክንያት ይጎዳሉ። እብጠትና ቴንደርነስ (ሲነካ ማመም) የተለመደ ነው። በዚህ ጡንቻ ላይ የሃይማቶማስ ካልሲፋይ (እንደ አጥንት መጠጠር) ያልተለመደ አይደለም።ከአራቱ ኳድሪሴፕሽን ሶስቱ ብቻ ጉልበትን የሚያቋርጡ ሲሆን ጉልበት ሙሉ በሙሉ ሲታጠፍ የጡንቻ ርዝመት መለጠጥ ይኖራል። የሬክተስ ፌምራስ የኳድሪሴፕሽን በጉልበት ጡንቻን ከሚዘረጉ አራቱ ጡንቻዎች ረጅሙ ነው) ጡንቻም የፊት ዳሌ መገጣጠሚያን በተጨማሪ ያቋርጣል። የዳሌ መገጣጠሚያ ወደኋላ በመዘርጋትና እንዲሁም ጉልበት ሙሉ በሙሉ እስኪታጠፍ ድረስ የማገገም ሂደቱ ሙሉ አይሆንም።



ማስታወሻ፡- ያለ ምንም የታፋ ህመም ጉልበት በቀላሉ 90 ዲግሪ መታጠፍ እስኪችል ድረስ የጤናማ የጉልበት ጡንቻ መለጠጥ መመዘኛ ጋር በንጽጽር ወይም መመለስ እስከሚችል ድረስ ያለ ድጋፍ ለመራመድ አይሞክሩ።

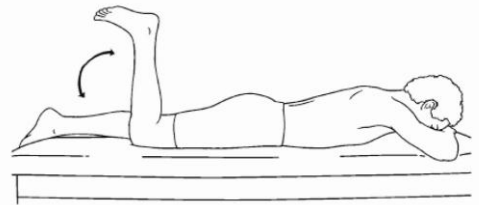
መዘርጋት (መፍታታት) (የጡንቻ የመለወጥ/ የመርዘም አቅም)

ደረጃ 1

ጅምር:- በሆድዎ ይተኙ። የዳሌ መገጣጠሚያ እና ጡንቻዎቹ አጥረው የሚወጣጠሩ ከሆነ ከዳሌ መገጣጠሚያ በታች አነስተኛ ትራስ ማድረግ ሊያስፈልግ ይችላል።

እንቅስቃሴ:- የዳሌ መገጣጠሚያዎን በተቻለ መጠን በመዘርጋት (ወለል /አልጋ ላይ በማሳረፍ) የተጎዳው እግርዎን ጉልበት ይጠፉ። በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ጊዜ ጉልበትን የበለጠ ለማጠፍ በመሞከር እንቅስቃሴውን ብዙ ጊዜ ደጋግመው ይስሩ።

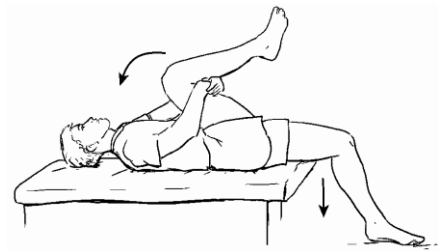
ግብ:- የተጎዳውን እግርዎን ከሌላኛው እግር ጋር ያነጻጽሩ። ሁለቱም ጉልበትዎችዎ ያለ ምንም ምቹት ማጣት እኩል መታጠፍ እስከሚችሉ ድረስ እንቅስቃሴውን መስራት ይቀጥሉ።



ደረጃ 2

ጅምር:- የተጎዳውን እግርዎን (ጉልበትዎን) የአልጋ ጠርዝ ላይ በማድረግ በጀርባዎ ይተኙ። የተጎዳው ጉልበትዎ በአልጋው ጠርዝ ላይ ወደኋላ እንዲታጠፍ ያድርጉ። ለመጀመር የእግር መዳፍ መሬት ላይ ቢደረግ (ቢያርፍ) ይመረጣል።

እንቅስቃሴ:- ያልተጎዳውን እግርዎን ታፋ በእጅዎ ደግፈው ወደ ደረትዎ ያስጠጉ(ይጠፉ)። የተጎዳው ታፋዎ ጡንቻ የመለጠጥ/የመወጠር ስሜት ከፈጠረ ወደ ደረትዎ ማስጠጋትዎን (ማጠፍዎን) ወዲያውኑ ያቁሙ። በዚህ ሁኔታ ላይ እንዳቆሙ ይህን አቅጣጫ ሁኔታ ይዘው ለብዙ ሰዓቶች ይቆዩና ከዚያም ዘና ይበሉ። ይህን ጥቂት ጊዜ ደጋግመው



ይስሩ፣ ሆኖም የተጎዳው ታፋ ላይ ምቹት አለመሰማት ከጨመረ ያቁሙ።

ግብ:- ተቃራኒው ታፋ ወደ ደረት እንደተጠጋ (እንደታጠፈ) የተጎዳው እግር ሙሉ በሙሉ የተገኘበት አልጋ /ጠረጴዛ ወለል ተዘርግቶ ማረፍ እስከሚችል ድረስ እንቅስቃሴውን መስራት ይቀጥሉ።

ደረጃ 3

ማስታወሻ:- ደረጃ 2ን ያለ ምንም ምቹት ማጣት ሰርተው እስከሚያጠናቅቁ ድረስ ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት መሞከር የለብዎትም።

ጅምር:- የተጎዳውን እግርዎን (ጉልበትዎን) የአልጋ ጠርዝ ላይ በማድረግ በጀርባዎ ይተኙ። የተጎዳው ጉልበትዎ በአልጋው ጠርዝ ላይ ወደኋላ እንዲታጠፍ ያድርጉ። ለመጀመር የእግር መዳፍ መሬት ላይ ቢደረግ (ቢያርፍ) ይመረጣል።



እንቅስቃሴ:- ያልተጎዳውን እግርዎን ታፋ በእጅዎ ደግፈው ወደ ደረትዎ ያስጠጉ(ይጠፋ)። የተጎዳው ታፋዎ ጡንቻ የመለጠጥ/ የመወጠር ስሜት ከፈጠረ ወደ ደረትዎ ማስጠጋትዎን (ማጠፍዎን) ወዲያውኑ ያቁሙ። የተጎዳው የጉልበት ታፋዎን ሙሉ በሙሉ ተዘርግቶ የተገኘበት አልጋ/ጠረጴዛ ጋር ያሳርፉ። ከዚያ ቀስ ብለው የተጎዳ ጉልበትዎን ወደኋላ ይጠፉ የታጠፉ ጡንቻዎ ላይ የመወጠር (የመለጠጥ) ስሜት እስኪሰማዎ ድረስ በዚህ ሁኔታ ከያዙት በኋላ ዘና ይበሉ።

ግብ:- ሁለቱም እግሮች እኩል የጡንቻ ርዝመት መለጠጥ እስከሚችሉ ወይም የተጎዳው ጉልበት የኳድሪሴፕ (የጉልበትን የሚዘረጋ ጡንቻ) ጤናማ የመለጠጥ/ የርዝመት

አቅም መለኪያ (መመዘኛ) መስፈርት እስኪያሞላ (እስከሚመለስ) ድረስ እንቅስቃሴውን መስራት ይቀጥሉ።

«ጉልበት በአፕራሲያን ለማስቀየር ቀጠሮ ተይዞልኝ ነበር፤ ሆኖም በጥንቃቄ የተመረጡ እንቅስቃሴ በመስራትና በመራመድ የእንቅስቃሴ ችሎታዬንና ጥንካሬዬን ለመመለስ እና ህመሜ እንዲቀንስ ረድቶኛል። አሁን ያለ ምንም ችግር መራመድ ስለጀመርኩ ቀዶ ህክምናው ተሰርሟል።»

- እድሜው 54 አመት የሆነ ከባድ ሄሞፊሊያ ቢ ያለበት ሰው፣ ካናዳ

ጥንካሬ

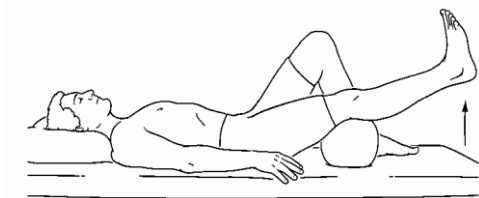
ደረጃ 1

ይህ እንቅስቃሴ መድማት ከቆመ በኋላ ወዲያውኑ ሊጀመር ይችላል።

ጅምር:- ከጉልበትዎ ስር የተጠቀለለ ፎጣ (ክብ ነገር) በማድረግ በጀርባዎ ይንጋለሉ።

እንቅስቃሴ:- ጉልበትዎን የሚዘረጉ ጡንቻዎችዎን በማከማተር ይወጥሩ፤ ጉልበትዎን ቀጥ አድርገው በመዘርጋት እግርዎን እና ተረከዝዎን ወደ ላይ ያንሱ። እግርዎን ለብዙ ሰከንዶች አንስተው በዚህ ሁኔታ ይቆዩና ከዚያም በመልቀቅ ዘና ይበሉ። ጡንቻዎ መዛል (መድከም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- ቀስ በቀስ የሚሰሩበት የእንቅስቃሴ ድግግም መጠን ይጨምሩ ከእንቅስቃሴ በኋላ ጡንቻው የመቁሰል (ሲኒካ የማመም) ስሜት መኖር የለበትም። ያነጻጽሩ።



ደረጃ 2

ጅማሪ:- ጉልበትዎን አጥፊው ወንበር ላይ ይቀመጡ።

እንቅስቃሴ:- ጉልበትዎን በመዘርጋት የእግር መዳፍዎን በተቻለ መጠን ከመሬት ወደ ላይ ከፍ ያድርጉ። እግርዎን ለብዙ ሰከንዶች በዚህ ሁኔታ ከፍ አድርገው ይቆዩና በዝግታ ወደ መሬት ይመልሱ። ጡንቻዎ መዛል (መድከም) እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይሰሩ።

ግብ:- ቀስ በቀስ የሚሰሩበትን የእንቅስቃሴ ድግግሞሽ መጠን ይጨምሩ።

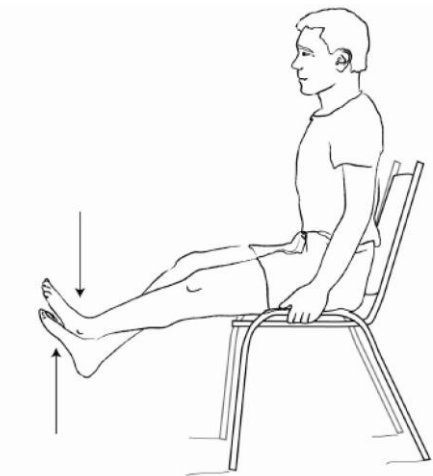


ደረጃ 3

ጅማሪ:- ወንበር ላይ ይቀመጡ። ያልተጎዳውን ቁርጭምጭሚት ከተጎዳው ቁርጭምጭሚት በላይ አድርገው ያጣምሩ።

እንቅስቃሴ:- ቁርጭምጭሚትዎችዎን በአንድ ላይ አድርገው በተቻለ መጠን እርስ በርስ ይጫኑ። ቁርጭምጭሚትዎችዎን ለብዙ ሰከንዶች በዚህ ሁኔታ አጣምረው ይቆዩና ከዚያም በመልቀቅ ዘና ይበሉ። ጉልበትዎን በተለያዩ አቅጣጫዎች (ድግሪ) በማጠፍ ይህን ደጋግመው ይሰሩ። ጡንቻዎ መዛል መድከም እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይሰሩ።

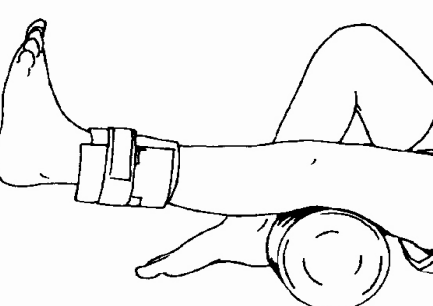
ግብ:- የተጎዳው እግር ካልተጎዳው እግር እኩል ጠንካራ ጫና እስከሚፈጥር ድረስ የእንቅስቃሴ ልምምዱን መቀጠል።



ደረጃ 4

ጅማሪ:- ከጉልበትዎ ስር የተጠቀለለ ፎጣ(ክብ ነገር) አድርገው በጀርባዎ ይንጋለሉ(ይተኙ)። በቁርጭምጭሚትዎ ላይ ክብደት ይሰሩ።

እንቅስቃሴ:- ጉልበትዎን በመዘርጋት እግርዎን ቀጥ አድርገው ወደ ላይ ያንሱና ለበርካታ ሰከንዶች ይቆዩ፤ ከዚያም እግርዎን በቀጥታ ወደተኙበት ወለል ይመልሱ።



ጡንቻዎ መዛል መድከም እስከሚሰማው ድረስ ይህን ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- የድግግሞሾችን ብዛት ይጨምሩ። የተጎዳው እግርዎን ከሌላኛው እግርዎ ጋር ያነጻጽሩ።

ደረጃ 5

ጅምር:- የሰውነት ክብደትዎን ሁለቱንም እግርዎችዎን ላይ አመጣጥነው ይቁሙ።

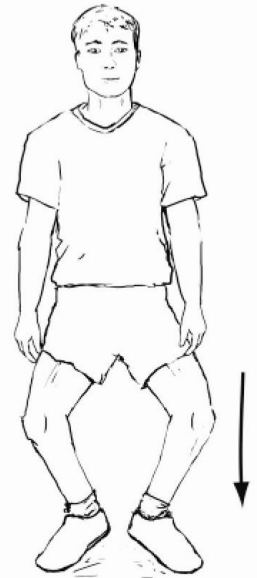
እንቅስቃሴ:- የሁለቱንም እግርዎችዎን ሚዛን በመጠበቅ በከፊል ሸብረክ (ቁጢጥ) ይበሉ። ጉልበትዎን ህመም እስከሚሰማዎ

ርቀት ድረስ አይጠፉ። እንደዚህ ሆነው ለብዙ

ሰከንዶች ይቆዩና ከዚያም ተመልሰው ቀጥ ብለው ይቁሙ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ ጠንከር/ከበድ ወዳለ እንቅስቃሴ ለማሸጋገር የሚቻልባቸው ሶስት አይነት መንገዶች አሉ።

- ጉልበትዎ በከፊል ታጥፈው የሚቆዩበትን የጊዜ ርዝመት መጨመር
- ጉልበትዎችዎን የሚያጥፉበትን መጠን (ርቀት/ድግሪ) መጨመር (ህመም እስካልተሰማዎ ድረስ)
- የድግግሞሾች ብዛትን መጨመር



ደረጃ 6

ጅምር:- እግርዎችዎን በከፊል አራርቀው በጀርባዎ ግድግዳ ተደግፈው ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ጉልበትዎን (የጉልበት ሎሚዎን) ከእግርዎችዎ ጣቶች ትይዩ አድርገው ቀስ እያሉ ወደ ታች ለጀርባዎ ግርግዳውን እንደተደገፉ ይንሸራተቱ። ቀስ በቀስ ይንሸራተቱና ህመም ከተሰማዎ ያቁሙ። በዚህ አቋም ለብዙ ሰከንዶች



በመያዝ ይቀጥሉና ከዚያም ተመልሰው ወደ ላይ በመንሸራተት ቀጥ ብለው ይቁሙ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ ጠንከር/ከበድ ወዳለ እንቅስቃሴ ለማሸጋገር የሚቻልባቸው ሶስት አይነት መንገዶች አሉ፡-

- ግርግዳውን ተደግፈው በጀርባ ተንሸራተው ጉልበትዎን አጥፈው የሚቆዩበትን የጊዜ ርዝመት መጨመር
- ጉልበትዎችዎን የሚያጥፉበትን መጠን(ርቀት/ድግሪ) መጨመር (ህመም እስካልተሰማዎ ድረስ)
- የድግግሞሾች ብዛትን መጨመር

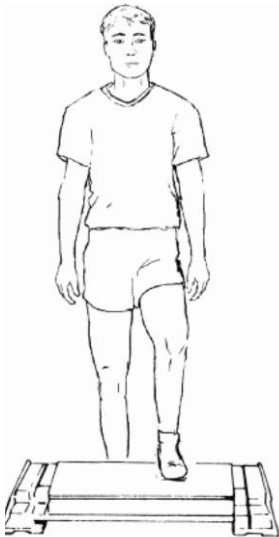
ደረጃ 7

ማስታወሻ:- እንቅስቃሴው ህመም የሚፈጥርብዎ ከሆነ በመጀመሪያ ጥንካሬን ለመጨመር ጥቂት ደረጃዎች ወደ ኋላ ይመለሱ።

ጅማራ:- ከደረጃ ፊት ለፊት ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- ጤነኛ በተነሳው እግርዎ መጀመሪያ አንስተው ደረጃ ላይ ያሳርፉ። ጉልበትዎን (የጉልበት ሎሚዎን) ከእግር ጣቶችዎ ትይዩ በማድረግ ሁሉንም የእግርዎን አቅም በመጠቀም የሰውነትዎን ክብደት ተሸክሞ እስከ ደረጃው ጫፍ እንዲወጣ (ሰውነትዎን እንዲያነሳ) ያድርጉ። እግርዎ ድካም እስከሚሰማው ድረስ ይህን ይቀጥሉ።

ግብ:- ይህን እንቅስቃሴ ሁሉንም የመወጣጫ ደረጃዎች በቀላሉ ያለችግር/ያለ እንከን መስራት እስኪችሉ ድረስ ልምምድ ያድርጉ



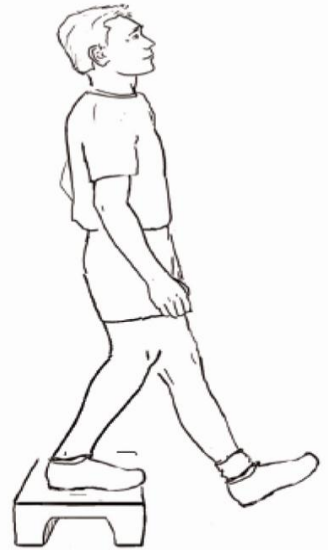
ደረጃ 8

ማስታወሻ:- ይህ እንቅስቃሴ በጡንቻዎ ላይ ህመም የሚፈጥርብዎ ከሆነ በመጀመሪያ ጥንካሬን ለመጨመር የተወሰኑ ደረጃ ወደ ጎላ ለመመለስ ይስሩ።

ጅምር:- ወደ ታች እየተመለከቱ ደረጃ ላይ ይቁሙ።

እንቅስቃሴ:- የተጎዳውን ጉልበትዎን እንዲታጠፍ በማስቻል በመጀመሪያ በጠንካራው እግርዎ ደረጃውን መውረድ ይጀምሩ። ቀስ በቀስ ጠንካራው እግርዎ መሬት እስከሚነካ ድረስ ሰውነትዎን ወደ መሬት ዝቅ ያድርጉ፤ ከዚያም ተመልሰው ቀጥ ብለው ይቁሙ። ይህን እግርዎ መዛል መድከም እስከሚሰማው ድረስ ደጋግመው ይስሩ።

ግብ:- ይህን ደረጃ የመውረድ እንቅስቃሴ ያለምንም ማንከስ በቀላሉ መስራት እስኪች ድረስ ይለማመዱ



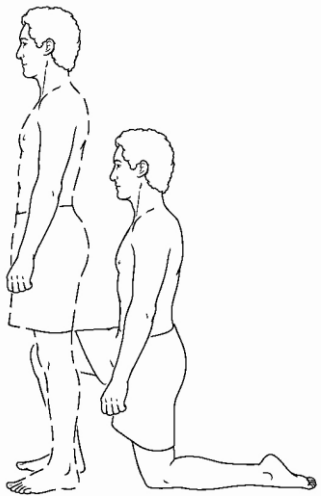
ደረጃ 9

ማስታወሻ:- እንቅስቃሴው ህመም የሚፈጥርብዎ ከሆነ ጥቂት ደረጃዎች ወደ ጎላ ይመለሱ።

ጅምር:- ለመንበርክክ በሚያስችልዎ አቅጣጫ የተጎዳውን ጉልበትዎን አጥፈው የእግር ጣትዎችዎን ወደጎላ ቀጥ አድርገው መሬት ላይ ይዘርጉ (ያሳርፉ)።

እንቅስቃሴ:- እጅዎችዎን ሳይጠቀሙ የተጎዳው ጉልበትዎን ሃይል /ግፊት ተጠቅመው ለመነሳት ይሞክሩ። ይህን ጥቂት ጊዜ ይቀጥሉና ጉልበትዎን ህመም ከተሰማዎ ያቁሙ።

ግብ:- ህመም ካልተፈጠረ በስተቀር ይህን ከተንበረከኩበት ቦታ ተነስቶ መቆም በቀላሉ መስራት እስከሚችሉ ድረስ ይቀጥሉ።



ማጠቃለያ

በዚህ ቀስ በቀስ ክብደቱና ጥንካሬው እየጨመረ የሚሄድ እንቅስቃሴ ፕሮግራም ሄሞሬሊያ ባለባቸው ሰዎች ላይ የሚያጋጥሙ አብዛኞቹን መሰረታዊ የተክለስውነት የቅርጽ መዛባት ለውጦች ማስቀረት ይቻላል። የመገጣጠሚያዎችን የመንቀሳቀስ አቅምና ባህሪ ለመጠበቅ የጡንቻዎችን የጥንካሬ የርዝመት እንዲሁም የመለጠጥ አቅምና ባህሪ ለመጠበቅ ሁሉም ሄሞሬሊያ ያለባቸው ሰዎች በቤት ውስጥ፣ በትምህርት ቤትና የስራ ቦታ የሚያካሂዷቸውን መደቦች የአለት ከአለት የስራ እንቅስቃሴዎቻቸውን መቀጠል መቻል አለባቸው።

እነዚህን እንቅስቃሴዎች በተመለከተ ማንኛውም ጥያቄዎች ካሉዎ በቅርብዎ በሚገኝ የሄሞሬሊያ ህክምና ማእከል የሚገኝ የአካል ሀኪም ያማክሩ(ሬዚዬቴራፒስት)ያማክሩ ወይም የደብሊውኤፍኤች (የጡንቻ አጥንትና መገጣጠሚያ) መስኩሎስኬላታል ኮሚቴን ያግኙ።

መስኩሎስኬላታል ኮሚቴ

የአለም የሄሞሬሊያ ፌደሬሽን

1425 ሬኔ ሌቪስክ ቢኤልቪዲ፣ ዌስት ስዊት 1010

ሞንትራያል ኪውቤክ ኤች3ጂ 1፡፩7

ስልክ: (514) 875-7944

ኢሜይል:- wfh@wfh.org

«በአብዛኛው የኤስኤይኤጂኤኤስ ንግግር እንሰጣለን፣ ዋና ልክ እንደ እግር ኳስ ጥሩ ነው። ሆኖም ይህ በሀገራችን በአግባቡ እየሰራ አይደለም።»

- የአርቶፔዲክ ቀዶ ህክምና ባለሙያ፣ ኮሎምቢያ

«እግር ኳስ በመላው አለም እንደ ሀይማኖት የሚመለክ ስፖርት ነው - በዚህ ስፖርት ላይ ሄሞሬሊያ ያለባቸው ህጻናት እንዲጫወቱ በሚያስችል መልኩ አዲስ የጨዋታ ህጎችን መፍጠር ትችላላችሁ? ለምን ለኛ የአለም የሄሞሬሊያ የኦሎምፒክ ጌሞች አይዘጋጁልንም?»

- ሄሞሬሊያ ያለበት ህጻን፣ ማሌዢያ

የቃላት ፍቺዎች

የደም ቧንቧ መተላለፊያ እሳኪዘጋ መጫን:- ቧንቧ ደም በተፈለገው ደረጃ እስዳያሰራጭ የሚገድብ ጫና/ግፊት ነው።

የመገጣጠሚያ በሽታ/ችግር የተታራ ደም የሚያጓጓዝ

አርትሮፓቲ:- የመገጣጠሚያ በሽታ ወይም ጤነኛ አለመሆን ሲሆን ሄሞፊሊክ አርትሮፓቲ (የመገጣጠሚያ በሽታ /ችግር) በመገጣጠሚያ ተደጋጋሚ መድማት ምክንያት የሚፈጠር የመገጣጠሚያ ጉዳትን ይገልጻል።

ለጤነኛ ተብሎ የወጣለት የመገጣጠሚያ የጡንቻ ባህሪ Baseline=የተለመደው የጡንቻና የመገጣጠሚያ ባህሪ ነው። ይህ በተለያዩ ምክንያት የተጎዳን መገጣጠሚያ (ጡንቻ) ባህሪ ለማወዳር በማነጻጸርና ለማስተካከል ይረዳል

በርንን የሚያንፈጥር ባይሌፕስ ብራኪ :- ክርን እንዲታጠፍና የእጅ መዳፍ ወደ ኮርኒስ ቀና የሚያደርግ የላይኛው እጅ ጡንቻ ነው።

ጡንቻን መገጣጠሚያ ካልሺየም ለማጠራቀም ማጠጠር ገጭገጭ የሚል የመገጣጠሚያ ድምጽ ካልሲፋይ:- በመፈወሻ ቲሹ ላይ የሚጠራቀም ካልሲየም ነው።

ክሬፒተስ:- የሚረብሽ ድምጽ ወይም ስሜት ነው። አርቲኮላር የመገጣጠሚያ ገጭገጭ/ቋቋ የሚል ድምጽ)ክሬፒተስ በአጥንትና ካርቲሌጅ መካከል የእርስ በእርስ መተሻሻት ይፈጥራል።

ዶርሲፍሌክሽን:- ቁርጭምጭት ወደ ጉልበት አቅጣጫ ማጠፍ) የቁርጭምጭሚት ዶርሲፍሌክሽን የእግር መዳፍ የእግር ጣቶች ወደ ላይ ሆነው ወደ ወደ ጉልበት አቅጣጫ መታጠፍን ይገልጻል።

ኤክስቴንሰር:- የሰውነት መገጣጠሚያ የሚዘሩ ጡንቻዎች የእጅ እና እግር መገጣጠሚያ የሚያጥፍ ጡንቻዎ ከፍሌክሰር በተቃራኒ የሰውነት ክፍል (ለምሳሌ:- እጅ፣ እግር፣ ጣቶች፣ ወዘተ) እንዲዘረጋ ወይም ቀጥ እንዲል የሚያደርግ ጡንቻ ነው።

ፋሌክስር (የሰውነት መገጣጠሚያዎችን የሚጥፍ ጡንቻ) :- የሰውነት የእጅና እግርን መገጣጠሚያ የሚያጥፋ ጡንቻ

ፊውመር:- ከዳሌ እስከ ጉልበት የሚረዝም ትልቁና ጠንካራው የሰው አጥንት የሆነ የታፋ አጥንት ነው።

ፍሌክሽን:- (የሰውነት የእጅ እግር መገጣጠሚያ መታጠፍ) የሰውነት መገጣጠሚያዎች መታጠፍ ሲሆን በሚታጠፍበት ቁጥር በመገጣጠሚያ መካል ያለውን አንግል (ድግሪ) እየቀነሰ ይመጣል ወይም የሰውነት ጡንቻ መታጠፍ ነው።

ፍሌክሰር:- ሊምብ(እጅ እና እግር) ወይም የሰውነት ክፍል እንዲታጠፍ የሚያደርግ ጡንቻ ነው።

ፍሌክሰር ዲጂቶሪም ፕሮፈንደስ(ከአውራጣት በስተቀር ጣቶችን የሚያጥፍ የውስጥ ጡንቻ):- ጣቶች እንዲታጠፉ (እንዲጨበጡ) የሚያደርግ ከክርን በታች ክንድ ላይ ባለው እጅ ላይ የሚገኝ ጡንቻ ነው።

ፍሌክሰር ፖሊሲስ ሎንገስ(አውራጣት የሚጥፍ ጡንቻ) :- አውራ ጣት እንዲታጠፍ የሚያደርግ ከክርን በታች ባለው ክንድ ላይ እጅ ላይ የሚገኝ ጡንቻ ነው።

ከክርን በታች የሚገኘው እጅ(ክንድ) :- በአምባር (በእጅ አንጓ) መዋያና በክርን መካከል የሚገኘው በአብዛኛው በጡንቻ መድማት የሚጠቃ የእጅ ክፍል ነው።ክንድ ላይ የሚገኙ የእጅ አንጓን የሚያጥፍ ጡንቻዎች

ከክርን በታች የሚገኘው እጅ ፍሌክሰሮች:- ክንድ ላይ የሚገኙ የእጅ አንጓን ወደተለያየ አቅጣጫ የሚያጥፉ ጡንቻዎች ናቸው።

ጋስትሮሴኒመስ(ትልቁ የባት ጡንቻ):- የእግር መዳፍ ወደ ታች ወደ መሬት አቅጣጫ እንዲያመለክት የሚያደርግ የእግር ባት ዋና ጡንቻ ሲሆን በተጨማሪም ጉልበትን ለማጠፍ ይረዳል።

ሀምስትሪንጎች(የቋንቋ ጡንቻዎች):- ከላይኛው የታፋ እግር ጀርባ የሚገኙት የጉልበት መገጣጠሚያ እንዲታጠፍ የሚያደርጉትና የዳሌ መገጣጠሚያ እንዲዘረጋ የሚያደርጉት የጡንቻ ምድቦች ናቸው።

ሄማቶማ(ለመርጋት የጠጠርና የተጠራቀመ ደም :- በደም ቧንቧ መቀደድ/መተርተርና መድማት ምክንያት የሚፈጠር በቆዳ ውስጥ የሚፈጠር እብጠት ነው። እብጠቱ በረጋ ደም ወይም በከፊል በረጋ ደም ምክንያት ይፈጠራል።

ኢሊዮፕሳስ(የዳሌ መገጣጠሚያን የሚያጥፍ ጡንቻ:- ታፋ ወደ ደረት እንዲታጠፍ የሚያደርገው የዳሌ መገጣጠሚያ ትልቁ ህንጻ ነው።

አይሶሜትሪክ:- ጡንቻዎች በተጓዳኝ መገጣጠሚያዎች ላይ እንቅስቃሴ ሳይፈጠር ጡንቻዎች የሚሰበሰቡበትና የሚከማተሩበት ሀይል የሚፈጥሩበት የእንቅስቃሴ አይነት ሲሆን ጉዳት የደረሰበት ጡንቻ ሳይረበሽ ሳይነቀሳቀስ ጡንቻን ለማጠንከር የሚረዳ የእንቅስቃሴ አይነት ነው።

ሉምባር:-ወገብ ላይ የሚገኝ 5(አምስት)የጀርባ አከርካሪ አጥንት በታችኛው የጀርባ ክፍል(ወገብ) ጎድንና የዳሌ አጥንቶች መካከል የሚገኘው የታችኛው የጀርባ (የወገብ)ክፍል ነው።

ሎርዶሊስ:-የጀርባ አከርካሪ(ወደፊት/እምብርት)አቅጣጫ ወደ ውስጥ እንደ ደጋን መታጠፍ/መሰርጎድ የታችኛው የጀርባ ክፍል ወደ ፊት እምብርት አቅጣጫ ወደ ውስጥ እንደ ደጋን መታጠፍ መሰርጎድ ።

የጡንቻ ኔክሮሊስ:-(የጡንቻ መሞት) የጡንቻ ሴሎች(ህዋሶች) በአብዛኛው በአክሲዲን ማጣት ወይም በጉዳት ምክንያት መሞት ነው።

ፓልፓብል:-በእጅ በመንካት/በመዳሰስ ስሜት የሚታወቅ ሊካ ወይም ሊዳሰስ የሚችል እና በነዚህ የመዳሰስ ስሜት ሊታወቅ የሚችል ነገር ነው።

ፓቴሎፌሞራል መገጣጠሚያ:-(በታፋ አጥንት ጫፍ እና በጉልበት ሎሚ የተፈጠረ መገጣጠሚያ) በጉልበት ሎሚና በታፋ አጥንት ጫፍ መካከል የሚገኝ መገጣጠሚያ ነው።

ፓሬስቲዥያ፡-የመካከት ስሜት መቃዎስ(ጤነኛ አለመሆን) ጤናማ ያልሆነ እንደ መደንዘዝ፣መውረር ፣መጠቅጠቅ እና ማቃጠል ያለ በቆዳ ላይ የሚሰማ ስሜት ነው።

ፊዚካል ቴራፒ፡-(ፊዚዮቴራፒ) እንቅስቃሴና የእለት ተለት ተግባራትን በጉዳት፣ በበሽታ ወይም በእርጅና ምክንያት የሚገደቡበትን ሁኔታዎች ጨምሮ ሰዎች በህይወት ዘመናቸው የመንቀሳቀስና የእለት ተለት ተግባራትን የመከወን ችሎታቸው እንዲሻሻል፣ እንዲቀጥልና በከፍተኛ ደረጃ እንዲመለስ ለሰዎች (ለህሙማን)የሚሰጡ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ናቸው።

ፊዚካል ቴራፒስት (ፊዚዮቴራፒስት)፡- ለሰዎች(ለህሙማን) ከመንቀሳቀስና የእለት ከእለት ተግባሮቻቸውን ለማከናወን እንዳይችሉ ለሚገደቧቸው የህክምና ችግሮች ወይም ከጤና ጋር ተያያዥነት ላላቸው ሁኔታዎች ምርመራ የሚያደርግ ችግሮቻቸውንና በሽታዎችን የሚለይ ህክምና የሚሰጥና የሚያክም የጤና እንክብካቤ ሙያተኛ ነው። የአካል ሀኪሞች(ፊዚዮቴራፒስቶች) ጡንቻ ጤናማና ብቁ እንዲሆን እርዳታ ይሰጣሉ እንዲሁም በእንቅስቃሴ ፕሮግራም አማካኝነት እንቅስቃሴና የእለት ተለት ተግባራቸው እንዲሻሻል ያደርጋሉ።

ፕላንትራፍሌክሽን፡- (ቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ ወደ መሬት አቅጣጫ መዘርጋት) የእግር መዳፍ እና የእግር ጣቶች ወደ መሬት አቅጣጫ ለማመልከት ቁርጭምጭሚት መዘርጋት ነው።(በእግር ጣት ብቻ መቆም)

ፕሮኔሽን፡-እጅ መዳፍ ጀርባ ወደ ኮርኒስ እንዲያመለክት አድርጎ ክንድን ማዞር። የእጅ ወይም ክንድ ፕሮኔሽን የእጅ መዳፍን ወደ ታች አድርጎ የእጅ መዳፍ ጀርባ ኮርኒስ እንዲያመለክት በማድረግ ክንድን ወደ ውስጥ የማዞር እንቅስቃሴ ነው። የእግር መዳፍ ፕሮኔሽን የውስጥ እግርን ወደ ውስጥ በማዞር የሰውነት ክብደት ለውጭ የእግር ጠርዝ እንዲሸከም እንዲሸከም ለማስቻል የሚደረግ የእግር መዳፍ ወደ ውስጥ መዞርን ይይዛል።

ፕሮፊላክሲስ (ችግር ከመከሰቱ በፊት ቀድሞ ለመከላከል የሚጥ ህክምና)፡- የወደፊት መድማትን ለመከላከል በሳምንት ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ የሚሰጥ የደም መርጋትን የሚፈጥር

ንጥረ ነገር (ፋክተር) ውህደት ነው። ግብ የደም መፍሰስን ለመከላከል የደም መርጋትን የሚፈጥር ንጥረ ነገር (ፍክተር) በደም ዝውውር ውስጥ ውህደት ከፍ እንዲል ማድረግ ነው።

ፕሮፕሪቴት(መገጣጠሚያ ያሉበትን ሁኔታ በታ አቅጣጫ በስት ብቻ ማወቅ):-
የመገጣጠሚያዎችን አቅጣጫ፣ ሁኔታ ይዘትና የእንቅስቃሴ መጠን መገንዘብ ነው። ይህ በስሜት የማወቅ ግንዛቤ በመገጣጠሚያዎች ጡንቻዎች ና ጅምቶች ውስጥ የሚገኙት ስሜት ተቀባይ ህዋሶች ለአንጎል በሚልኩት (በሚሰጡት) መረጃ ላይ የተመሰረተ ነው።

ኳድሪቴት (ጉልበትን የሚዘረጋ ጡንቻ):- በታፋ ፊት ለፊት ላይ የሚገኙት ጉልበት እንዲዘረጋ የሚያደርጉት አራት ትላልቅ የጡንቻ ምድቦች ናቸው።

ራዲዮ ሂውሜራል መገጣጠሚያ (ከትከሻ በታች ያለው የእጅ አጥንት በአውራጣት በኩል ያለው የክንድ አጥንት በመገኘት የሚፈጥሩት መገጣጠሚያ)(የክርን መገጣጠሚያ):- የክርን መገጣጠሚያ መታጠፍና መዘርጋት የሚካሄድበት የክርን መገጣጠሚያ ነው።

ራዲዮ ኡልናር መገጣጠሚያ: በአውራጣት እና ለትከሻ ጣት በኩል የሚገኘው የክንድ አጥንቶች መካከል የሚፈጠር መገጣጠሚያ - ክንድን ወደ ውስጥ /ወደ ውጭ እንዲዘር የሚደረጉ መገጣጠሚያዎች ሲሆኑ ሶስቱ የክርን መገጣጠሚያዎች ውስጥ አንዱ ነው።

ደመነፍሳዊ የእንቅስቃሴ መገደብ ሪፍሌክስ ኢንሂቢሽን:- ጡንቻ ጉዳት በማጋጠሙ ምክንያት እንቅስቃሴው የሚገደብበት የሚቀንስበት ፈጣን ተግባር ነው አላማው ተጨማሪ ጉዳት እንዳይደር መከላከል ነው።

ሰብትላር መገጣጠሚያ (ቁርጭምጭት መገጣጠሚያ በታች በሚገኝ አጥንትና በተረከዝ አጥንት የሚፈጥር መገጣጠሚያ)- በተረከዝ አጥንትና የቁርጭምጭት መካከል የሚገኝ ለእግር እኩል ወደ ጎንና ጎን ለሚደረግ እንቅስቃሴ የሚያስችል የሚያደርግ መገጣጠሚያ ነው።

ሱፐርኔሽን (የእጅ መዳፍ ወደ ኮርኒስ አቅጣጫ መገልበጥ):- የእጅ ሱፐርኔሽን በመደበኛ ክንድ የመዞር መንቀሳቀስ የእጅ መዳፍ ወደ ላይ (ወደ ኮርኒስ) በማዞር ይገልጻል።

ሲኖቪያም (ሲኖቪያም ሜምብራን) የመገጣጠሚያን ፈሳሽ መገጣጠሚያ ውስጥ ብቻ እንዲቆይ የሚያደርግ መጠቅለያ ልፋጭ ነገር):- የሲኖቪያል ፈሳሽ (መገጣጠሚያን የሚያላልስ ፈሳሽ)

በሚያዘጋጁ ልዩ ሴሎች ህዋሶች የሚፈጠር የመገጣጠሚያዎች መጠቀሚያ ስለ ልፋጭ ነገር ነው።

ሲኖቪክቶሚ፡- የሲኖቪያል ሜምብራንን በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ ማስወገድን የሚይዝ የቀዶ ህክምና ስርአት ዓይነት ነው።

ቶሎክራራል መገጣጠሚያ(የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ)፡- የእግር መዳፍን ከእግር ግንባር አጥንት ጋር የሚያገናኝ እና የእግር መዳፍ ወደ ላይ እና ወደ ታች እንዲታጠፍ እንዲዘረጋ እንዲንቀሳቀስ የሚያደርገው ዋናው የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያ ነው።

ታሎስ(የእግር መዳፍ አጥንቶች ውስን ከላይ የሚገኘው አጥንት)፡- የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያን የሚፈጥረው የእግር መዳፍ ከላይ ያለው አጥንት ነው።

ታርጌት መገጣጠሚያ (የእግር ኢላማ የተደረገበት መገጣጠሚያ)፡- በተደጋጋሚ መድማት ክስተት የሚያጋጥመው መገጣጠሚያ ሲሆን በመድማት መከሰት መካከል ወደ ጤናማ ሁኔታው ያልተመለሰ ነው።

ብሊ ድህረ-ገጽ

Buzzard, B and Beeton, K, “Muscle Imbalance in Hemophilia”, *Physical Therapy of Hemophilia*, Blackwell Sciences, 2000.

Sahrmann, S., *Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes*, Mosby, 2001.

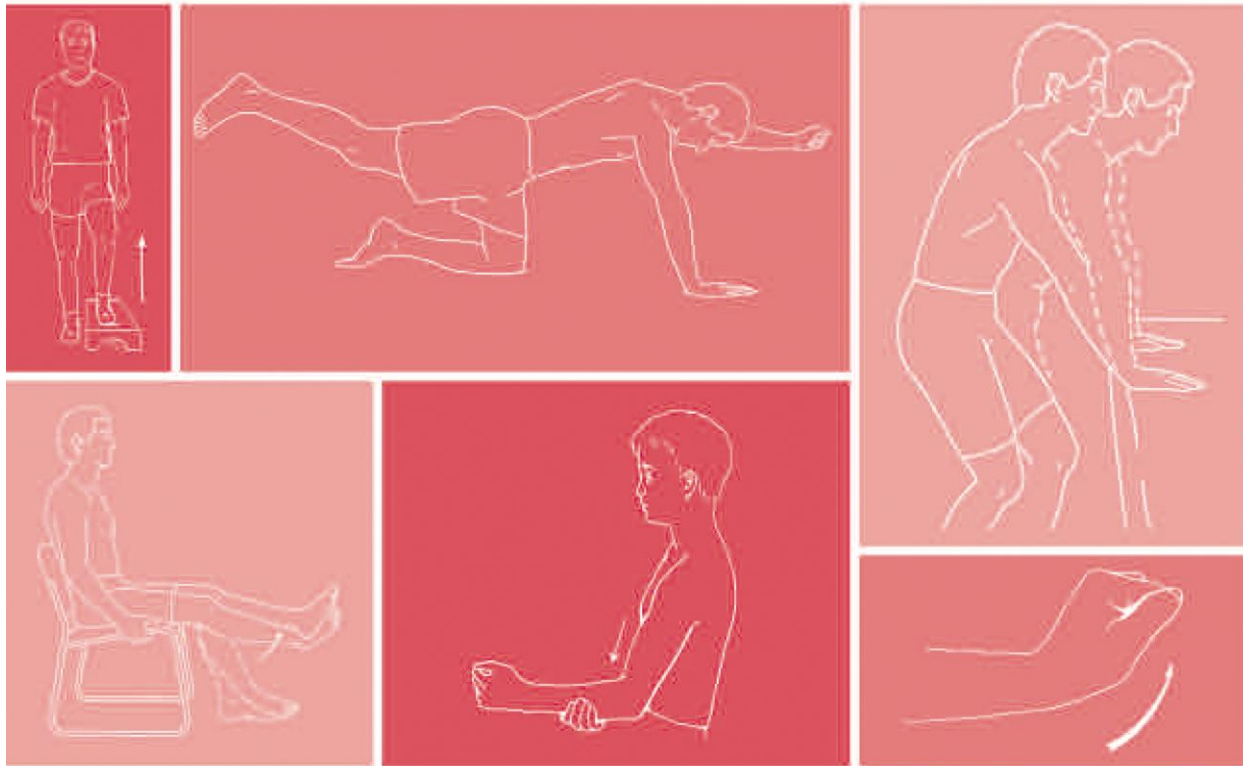
Janda, V, “Evaluation of Muscular Imbalance,” *Rehabilitation of Spine: A Practitioner’s Manual*, Liebson C (ed). Williams and Wilkins, Baltimore, 1996.

Janda, V., “On the Concept of Postural Muscles and Posture in Man,” *Australian Journal of Physical Therapy*, 1983; 29:83-84.

Janda, V., “Muscle Strength in Relation to Muscle Length, Pain and Muscle Imbalance,” *Muscle Strength*, Harms-Rindahl, K., ed. Churchill-Livingston, New York, NY, 1993.

This publication was reprinted with an unrestricted educational grant from novo nordisk haemophilia foundation (NNHF).

April 2019



World Federation of Hemophilia

1425 René Lévesque Boulevard West, Suite 1010
Montréal, Québec H3G 1T7

CANADA

Tel.: (514) 875-7944

Fax: (514) 875-8916

E-mail: wfh@wfh.org

Internet: www.wfh.org

