

Rruga e rehabilitimit tim

Kam dhimbje, por lëviz

Albanais



suva

crr sion
clinique romande de réadaptation

Mirëse erdhët në CRR

Kjo broshurë përmban këshilla dhe shpjegime që do të jenë të dobishme që ju të përfitoni sa më shumë gjatë qëndrimit tuaj në CRR.

Qëllimi ynë është që t'ju ndihmojmë të jeni më mirë, të gjeni veten tuaj dhe të menaxhoni aktivitetet tuaja në jetën e përditshme, gjithnjë duke respektuar dhimbjet tuaja.

Ky dokument mund t'ju japë ide, sugjerime dhe mundësi të reja, **por e gjitha kjo nuk shërben asgjë pa bashkëpunimin tuaj.**

FAMILJA DHIMBJE



Tabela e përmbajtjes

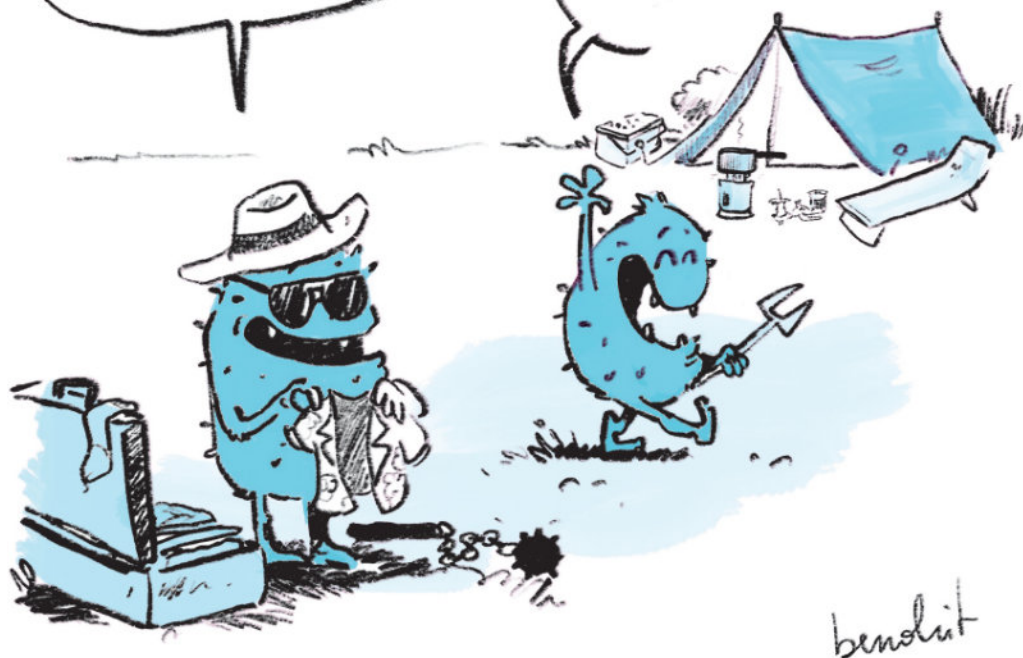
07	Cili është ndryshimi mes dhimbjes akute e dhimbjes kronike
08	Si iparaqitet dhimbja kronike ?
11	Si thyhet rrethi vicioz në mënyrë që gjërat të mos keqësohen ?
13	Të lëvizësh edhe me dhimbje, për çfarë arsyeje ?
15	Si të lëvizësh dhe të ruash aktivitetin fizik ?
17	Si të bëjmë për të duruar dhimbjet, kur bëjmë një aktivitet ?
19	Objektivi im personal

DHIMBJE
E AKUTE

DHIMBJE
KRONIKE

E, UNË BËJ
PUNËN TIME!
TANI
PO SHKOJ...TUNG!

E TUNG SHOKËT E MI!
TAKOHEMI NESËR ...
NË TË NJËJTËN ORË
NË TË NJËJTIN VEND!



Cili është ndryshimi mes dhimbjes akute e dhimbjes kronike

Ndoshta ju kanë thënë që dhimbjet tuaja janë kronike.
Në mjekësi, diskutohet për dhimbjen akute dhe dhimbjen kronike.

Dhimbja akuta është shumë ndryshe nga dhimbja kronike, qoftë nga origjina, po ashtu edhe në pasojat e saj.

	Dhimbje akute	Dhimbje kronike
Origjina	Zakonisht vetëm një shkak i veçantë	Shumë shkaqe
Për çfarë shërben dhimbja	Sinjal alarmi	E padobishme
Kohëzgjatja	E shkurtër	E papërcaktuar
Ilaçet kundër dhimbjes	Efikase	Më pak efikase
Diagnoza	E saktë	Shpesh e pasigurtë
Egzaminime plotësuese	Të dobishme	Pak të dobishme
Roli i profesionistit shëndetësor	Të zgjedhë, të drejtojnë mjekimin	Të drejtojnë, të jetë partner
Roli i pacientit	T'i ndjekë rekomandimet	Të jetë partner i përgjegjshëm

SI PARAQITET DHIMBJA KRONIKE ?

"PARAQITET"?! DO TË THOJA MË SHUMË SE AJO STREHOHET, PO?!

"DHE ÇDO MBREMJË MUND TË THEM SE ËSHTË FESTA E FQINJËVE!"



Si paraqitet dhimbja kronike ?

Si përparon dhimbja kronike ?

Ulja e aktivitetit fizik çon në dobësimin gradual të muskujve dhe ngurtësimin e kyçeve. Një muskul i dobët apo një kyç i ngurtë shfaqet pas çdo përdorimi. Kështu, edhe aktivitete të lehta mund të bëhen të dhimbshme.

Cilat janë pasojat e dhimbjes kronike ?

Ato janë të shumta. Dhimbja kronike të ndryshon jetën dhe të ndryshon zakonet.

- Sepse dhimbja të çon drejt **mendimeve** si: "nuk jam më i aftë të bëj si më përpara", "në qoftë se vazhdon kështu çfarë do të bëhet me mua?", "duhet të jem i kujdesshëm, kur lëviz, përndryshe rrezikoj katastrofën."
- Këto mendime shkaktojnë **emocione** frystrimi, shkurajimi, trishtimi, ankthi ose edhe frike se mos plagosen prapë...
- Dhe në fund, ato na shtyjnë të izolohehi dhe **të lëvizim më pak**.

Rrezikojmë kështu të mbyllemi në një rreth vicioz, sepse sa më pak lëvizim, aq më shumë dobësohen muskujt dhe lëvizjet bëhen më të dhimbshme. Pjesëmarrja më e vogël në aktivitetet e përditshme bë n që të ndjeheni të padobishëm e demoralizoheni.



SI MOS TA THYEJMË RRETHIN VICIOZ?

... NËSE LËVIZ,
OH MË DHËMB.

POR,
NËSE NUK LËVIZ,
AH MUSKIJT E MI DOBËSOHENI

ATËHERË...
MOS LËVIZI

AHI
KJO PO...

...T...TI BESON?

...DHE...MEQË DOBËSOHEN
MË MIRË TË MOS RREZIKOSH,
QË TË DHËMBIN,
Ë?

bendit

Si thyhet rrethi vicioz, në mënyrë
që gjërat të mos keqësohen ?

Rruga më e dobishme është të LËVIZËSH DHE TË RIMARRËSH sa më mirë aktivitetet e përditshme, pavarësisht dhimbjeve.

Rruga nuk është e lehtë e nganjëherë është e gjatë. Si për makinat e riparuar, rivënia e të cilave në punë është e zhurmshme dhe me pak më shumë mundim.

Në këtë rrugë riadaptimi, **ju keni një rol të rëndësishëm për të luajtur në menaxhimin e dhimbjes**, siç du t'ju shpjegohet në faqet në vijim.

Ju nuk do të jeni vetëm, këtu ka profesionistë për t'ju ndihmuar, këshilluar dhe mbështetur.

PSE ME LËVIZË, PAVARËSISHT DHIMBJEVE ?

PHHHH....HHH...
HË PRA.. MIKPITËSI YNË...
PO BËHET GJITHNJË E MË I
VËSHTRË
...PËR T'U NDJEKUR..



Të lëvizësh edhe me dhimbje, për çfarë arsyeje ?

Aktiviteti fizik është i mirë për shëndetin. I praktikur rregullisht, ai të mbron kundër sëmundjeve të shumta.

Aktiviteti është për ju një shans për të ndërruar gjëndjen tuaj dhe për të përmirësuar cilësinë e jetës suaj. Aktiviteti ndihmon gjithashtu në zvogëlimin e dhimbjeve.

Ai vepron në shumë plane:

- Përmirësimin e **forcës** dhe të lakueshmërisë
- Përmirësimin e **shtrirjes së lëvizjes**: nyjet rrinë elastike dhe solide
- Ruajtjen e një **ekuilibri të mirë**
- Përmirësimin e **skeletit kockor**. Më pak rrezik thyerjesh
- Përmirësimin e **përqendrimit** dhe zvogëlimin e lodhjes
- Përmirësimin e **humorit, cilësisë së gjumit dhe të seksualitetit**
- Përmirësimin e **besimit në vete dhe vlerësimit të vetvetes**
- Përmirësimin e **funksionit të zemrës**; më shumë energji dhe rekuperim më të mirë
- Rregullimin e **peshës**

ME GJETË NJË AKTIVITET QË TË KËNAQË?



Si të lëvizësh dhe të ruash një aktivitet fizik ?

Disa parime

- Flisni me ekipin profesional për të vlerësuar dhe përshtatur aktivitetin tuaj fizik.
- Rriteni aktivitetin gradualisht; filloni me aktivitetet e përditshme, në vazhdim aktivitetet fizike, pastaj me sport.
- Gjeni një aktivitet që ju pëlqen
- Mbani një ekuilibër të mirë mes aktivitetit e pushimit
- Bëni pushime të shkurtëra
- Nëse është shumë e vështirë, bëni shumë aktivitete të vogla në vend të një aktiviteti të madh.

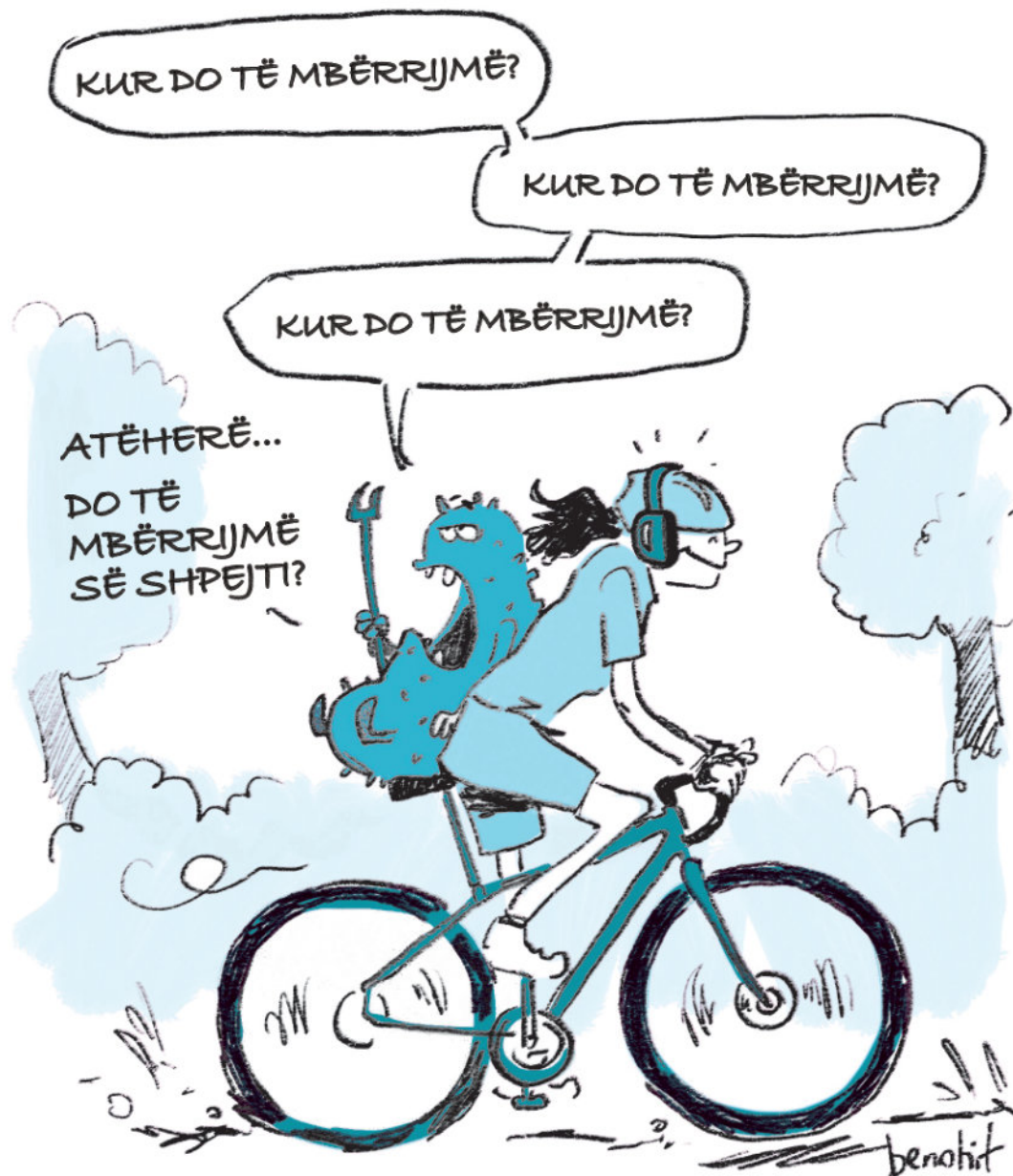
Disa shembuj adaptimi për të lehtësuar aktivitetin fizik

- Një aktivitet i ekuilibruar mirë me pak përpjekje: edhe 10 minuta ecje 5 herë në ditë -> bën tashmë 50 minuta ecje në ditë
- Mos harroni aktivitetet e jetës së përditshme: merrni më shumë shkallët sesa ashensorin
- Mbi një biçikletë nuk peshoni mbi të kretësishit
- Në pishinë: lëvizjet janë të lehta dhe evitohen goditjet.

Si ruhet motivimi ?

- Fiksni objektiva të vogla të arritshme
- Bëni aktivitete me njerëz të tjerë
- Bëni një plan me shkrim të aktiviteteve tuaja fizike dhe e ndiqni
- Përdorni mjetet teknologjike: p.sh.një podometër, App.

SI T'I BËHET PËR TË DURUAR DHIMBJET?



Si të bëjmë për të duruar dhimbjet, kur bëjmë një aktivitet?

Profesionistët do t'ju ndihmojnë, por jeni ju që do të ndërtoni teknikat tuaja për të mësuar si të menaxhoni dhimbjet gjatë kësaj periudhe riadaptimi. Lajmi i mirë është se ekzistojnë shumë mjete "anti-dhimbje". Lajmi i keq është se asnjë nuk ta pushon krejt dhimbjen. Secili ndihmon ta lehtësojë pak.

Ndërtimi i teknikave anti-dhimbje

- Të merrni **ilaçet** në momentin e duhur dhe në dozën më të vogël efektive
- Bëni **tërheqje** për të çlodhur tensionet e muskujve
- Përdorni **trurin** për të vazhduar aktivitetin pavarësisht dhimbjes :
 - Të inkurajosh veten tënde: jepi, është mirë, vazhdo edhe pak"
 - Të përqëndrohesh mbi çfarë bën, p.sh. duke i numëruar lëvizjet
 - Ose të heqësh mendjen nga dhimbja, duke menduar për diçka tjetër, duke biseduar me dikë,...gjatë aktivitetit
 - Mos të humbasësh në mendime negative, të ndërtosh një mburojë për t'i zbrapsur ato
 - Të shikosh atë që ke bërë deri tani dhe jo çfarë s'ke mundur të bësh
- dhe mbi të gjitha , **t'i bësh gjërat ndryshe**, me qëllim që të rritet gradualisht niveli i aktiviteteve tuaja dhe të mos i braktisni ato shpejt.

OBJEKTIVI IM PERSONAL



Objektivi im personal

E pas këtij readaptimi (pas rreth një muaji)

Çfarë aktiviteti personal të përditshëm, pa folur për punë, do të doja të bëja?

Mendoni një aktivitet të caktuar, e mbi të gjitha të mundshëm, të arsyeshëm e realist (për shembull, me ble ushqimet, me mbajtë fëmijën në krah, me punue kopshtin...)

Nëse mendoj për këtë objektiv

Përshkruani më poshtë ku, si, kur e në çfarë rrethanash do të bëni hapin e parë. Shembull: të ktheheni në këmbë nga stacioni i trenit deri në shtëpi.

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
Case postale 352
CH-1951 Sion

Telefoni +41 27 603 30 30
Telekopje +41 27 603 30 31

info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

