

ԶԳՈՒՄՆԵՐ ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿԻ ՎՐԱ

Շատ կարևոր է, որ անվասայլակից օգտվող մարդիկ ակտիվություն պահպանեն: Նրանք օրվա ընթացքում ավելի քիչ են շարժվում և պետք է լրացուցիչ ջանքեր գործադրեն՝ իրենց մկանները, հոդերը և ընդհանուր առողջությունը պահպանելու համար: Զգումները և նստած դիրքում վարժությունները պարզ միջոց են՝ ուժեղացնելու մարմնի վերին հատվածը, բարելավելու արյան շնչառությունը և սրտի առողջությունը, բարելավելու ճկունությունը, դիրքը և կոորդինացիան, նվազեցնելու սթրեսի մակարդակը, բարձրացնելու էներգիայի մակարդակը և կրճատելու մկանային լարվածությունը:

Հիշեք

- Նախքան սկսելը անհրաժեշտ է նախ խորհրդակցել բժշկի հետ՝ յուրաքանչյուր ձգման հետ կապված, որպեսզի համոզվեք՝ արդյոք անհրաժեշտություն կա՞ դա կատարելու, թե՞ ոչ: Բժշկի հաստատումը ստանալուց հետո անհրաժեշտ է շատ զգուշությամբ և դանդաղ սկսել:
- Առավելագույն արդյունք ստանալու համար այն դարձրեք օրվա մի մասը:
- Համոզվեք, որ հաճախ եք ջուր խմում: Եթե հոգնածություն կամ գլխապտույտ եք զգում,

ԴԱԴԱՐԵՑՐԵՔ:



Պահեք ձախ արմունկը աջ ձեռքով: Զգուշությամբ արմունկը ձգեք գլխի հետևում, մինչև ուսի հատվածում կամ թևի վերին մասի հետին հատվածում թեթևակի ձգվածություն զգաք: Նույնը կրկնեք մյուս թևի համար:



Պահեք ձախ արմունկն աջ ձեռքով և զգուշությամբ արմունկը ձգեք գլխի հետևում, մինչև թեթևակի ձգվածություն զգաք: Այնուհետև, կոնքային հատվածից դանդաղ թեքվեք դեպի կողք՝ մարմնի վերին հատվածը ձգելու համար: Նույնը կրկնեք մյուս թևի համար:



Բարձրացրեք թևերը գլխավերևում՝ ավերը դեպի վեր: Թևերը թեթևակի հետ հրեք, հետո՝ առաջ: Զգումը կզգացվի թևերի, մեջքի վերին և ուսերի հատվածում:



Կոնքային հատվածն ուղիղ պահեք աթոռի մեջ, մարմնի վերին հատվածը թեքեք դեպի աջ, այնուհետև՝ ձախ, այնպես, որ տեսնեք ուսից այն կողմ: Այս վարժությունը ձգում է կողերը և մեջքը: **Եթե կրծքավանդակի, ողնաշարի կամ մեջքի վնասվածքներ ունեք, նախքան այս վարժությունը կատարելը խորհրդակցեք բժշկի կամ թերապիստի հետ:**



Մատները միացրեք իրար, ձեռքերն առաջ պարզեք՝ ավերը դեպի դուրս և թևերը պարզեք ուսերի բարձրությամբ: Պարզեք թևերն առաջ՝ ձգելով ուսերը, թևերը, մեջքի միջին և վերին հատվածները, դաստակները, մատները և ձեռքերը:



Արմունկը կրծքավանդակի վրայով թեթևակի ձգեք դեպի հակառակ ուսը, մինչև թույլ ձգվածություն զգաք: Այս վարժությունն օգնում է մեջքի միջին և վերին հատվածին և ուսերին: **Եթե կրծքավանդակի, ողնաշարի կամ մեջքի վնասվածքներ ունեք, նախքան այս վարժությունը կատարելը խորհրդակցեք բժշկի կամ թերապիստի հետ:**



Զգուշորեն թեքվեք դեպի առաջ՝ ձգելու պարանոցից մինչև մեջքի ստորին հատվածը: Ըարմար դիրք գտեք և այդպես պահեք մեկ կամ երկու րոպե: Այնուհետև դանդաղ նստեք՝ ձեռքերն ազդրերին դրած, հրելով մարմնի վերին հատվածը դեպի ուղիղ դիրք:



Ուսագլուխները բարձրացրեք դեպի ականջի բլթակները և պահեք **5-8** րոպե: Հետո ամբողջովին թուլացեք և թույլ տվեք, որ ուսերն ինքնաբերաբար իջնեն: Կրկնեք նույն վարժությունը մի քանի անգամ՝ հանգստացնելու ուսերի և պարանոցի լարվածությունն ու ձգվածությունը:



Թեքեք գլուխը դեպի ձախ և միաժամանակ թույլ տվեք, որ աջ ուսը շարժվի դեպի ներքև: Նույնը կրկնեք մյուս կողմում: Այս վարժությունը ձգում է պարանոցի կողքի հատվածը:



Միացրեք մատները գլխի հետևում՝ դեպի կողք ուղիղ պահելով արմունկները: Պահեք մարմնի վերին հատվածը ուղղահայաց դիրքում՝ կենտրոնում: Թիակները միասին հետ տարեք այնպես, որ մեջքի վերին հատվածում և թիակների հատվածում ձգվածություն զգաք: Պահեք այս դիրքը **10-15** վայրկյան, հետո հանգստացեք: Կրկնեք այս վարժությունը մի քանի անգամ:



Նստեք ուղղահայաց, կենտրոնական դիրքով՝ միացնելով մատները գլխի հետին հատվածում: Նրբորեն և զգուշությամբ ձգեք գլուխը դեպի ներքև, մինչև պարանոցի հետին հատվածում թեթևակի ձգվածություն զգաք: **Ողնաշարի վերին հատվածի վնասվածքների դեպքում քննարկեք այս վարժության կատարման անհրաժեշտությունը բժշկի կամ թերապիստի հետ:**



Քաշք ծունկը դեպի կրծքավանդակը, մինչև թեթևակի ձգվածություն զգաք: Պահեք այդ դիրքը մինչև լարվածությունը կթուլանա, հետո մի քիչ էլ ձգեք, մինչև կրկին թեթև, հաճելի ձգվածություն զգաք: Կրկնեք վարժությունը մյուս ոտքի համար:



Ձգեք ծունկը դեպի հակառակ ուսը՝ ձգելու ոտքի արտաքին վերին հատվածը: Այդ դիրքում պահեք **30-50** վայրկյան: Կրկնեք վարժությունը հակառակ ոտքի համար: ¹

1. Bakhshi, J. (2015). Stretching Exercises for Wheelchair Users [Infographic]. Retrieved from <https://kdsmartchair.com/blogs/news/43656067-stretching-exercises-for-wheelchair-users-infographic>