

Stretches for XDP Patients

NECK



Dahan-dahang ikutin ang ulo nang makatingin sa balikat, at ultiin sa kabilang kamay bilang gabay ng galaw kung kailangan. Tumigil sa punto ng tensyon.



TRUNK



Dahan-dahang ibuhat ang puwet mula sa sahig nang mahigpit ang tiyan.

HIPS



- 1 Posisyon: Isuporta ang binti na tuwid ang tuhod. Patatagin ang kabilang binti kung kailangan upang hindi magalaw.
- 2 Kilos: Idulas ang binti sa tabi habang nanatiling nakaturo ang daliri ng paa sa kisame. Tumigil sa punto ng tensyon sa ilalim ng hita.



ARMS

Tuwid ang isang braso sa gilid ng upuan. Dahan-dahang itaas ang braso sa direksyon ng kisame. Subukin na nananatili ang mga balikat.

1 Posisyon: Hawakan ang kaliwang braso malapit sa gilid ng katawan.

2 Kilos: Itaas ang braso sa ibabaw ng ulo nang magkahilera sa katawan. Nakaharap nang paloob ang palad. Huwag itulak sa sugpungan (joint) ng balikat. Huwag piliting gumalaw kung masakit.



KNEES

Buhatin ang tuhod sa dibdib. Kung nakahiya, manatiling tuwid ang binti. Kung nakaupo, ituwid ang likod. Dahan-dahang gawin.

- 1 Posisyon: suportahan ang binti gamit ang isang braso. Ilagay ang kabilang kamay sa ibabaw ng tuhod.
- 2 Kilos: Buhatin ang tuhod sa dibdib. Siguraduhing naka-posisyon ang tuhod na nakahilera sa katawan na hindi naka-yuko ang binti. Tumigil sa punto ng tensyon sa muscle joint.



ANKLES

I-relaks ang binti. Dahan-dahang iyuko at ituwid ang ankle. Gumalaw nang buo. Umiwas sa sakit. Umulit gamit ng kabilang ankle.

1 Posisyon: Sa pasyente, humiga o umupo na tuwid ang tuhod. Hahawakan ng tumutulong ang sakong ng pasyente. Siguraduhing mahigpit ang hawak dito.

2 Kilos: Gagamit ang tumutulong ng kanyang braso upang malagyan ng pressure ang buong suwelas ng pasyente hanggang nakadukwa ang paa tungo sa lulod. Dapat nararamdamang pagbatak sa binti.

