

# Wanaajinta ka soo bogsashada hawsha dhalida

Talada dabiici ku daaweynta

The Royal Women's Hospital Xaashida xaqiigada / www.thewomens.org.au



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## Marka ilmahaagu dhasho ka dib

Markaad ilmaha dhasho waxaanu kugula talinaynaa inaad raacdo talaabooyinka sahlana kuwaas oo wanaajin doona habka ka soo kabsashada hawsha dhalida.

**Naso** – dhabarka u jifso ilaa 30 daqiiqo laba jeer maalintii. Tan ayaa hoos u dhigaysa dhibta, yaraynaysa bararka kana qaadayna miisaaweyn miskaha iyo muruqyada qaybta hoose.

**Baraf** – markaad caadi u dhasho ama isku daydo inaad caadi u dhasho, barafku wuxuu caawimaa inuu hoos u dhigo xanuunka iyo bararka cambarka ama siilka iyo agagaarka u dhow 72da saac oo ugu horraysa dhalida ka dib. Waa in lagu qabtaa baraf fayadhowrkaaga ilaa 20 daqiiqo 2dii ilaa 3dii saacba hal mar waana la sii wadi karaa ilaa xanuunka iyo bararka istaagaan.

**Cadaadis (Compression)** – matante ama kastuume adag oo kaalmaynaya ayaa caawimaya agagaarka cambarka iyo qaybta hoose wuxuuna yaraynaya xanuunka iyo dhibta ama qanacsanaan la'aanta. Taas ayaa iyana caawimaysa raysashada. Kastuumoyinka jirka adkeeya ayaa waxaa laga gadan karaa dukaamada waaweyn waana in la gashadaa lixda asbuuc oo ugu horaysa. Tusaale ahaan, dharka waa in ay laba nambar ka weyn dharkii uurka ka hor.

**Jimicsi** – jimicsiga murqaha miskaha hoostooda iyo kuwa caloosha ayaa waxay kaa caawimayaan inaad ku noqoto sidii aad ahayd uurka ka hor waxayna wax ka tari doonaan bogsashada haddii wax toliin ah lagu sameeyey. Waxaa jimicsiga lagu bilaabi karaa si aan dhibkuu keeneyn hal ilaa laba berri ka dib markaad ilmaha dhasho, waxaase shardi ah in aan xanuunku kugu siyaadin.

## Fuulista iyo ka degida sariirta, adiga oo caawimaya muruqyada calooshaada

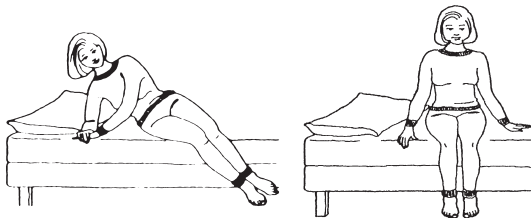
Sida ugu wanaagsan, uguna fiican oo aad ku fuuli karto ama kaga degi karto sariirta waa inaad isku gedgediso.

### Side la isu gedgediyaa:

- Soo laab jilbahaaga isuna gedi dhinac. Garbahaaga iyo miskuhu ha si naadeen.



- U soo wareeji lugahaaga dhinaca sariirta kor isku qaad ama isu riix kor adiga oo isticmaalaya labadaada gacmood oo iska hormarinaya.



- Sidii oo kale oo cagsi ah samay si aad sariirta u fuusho.

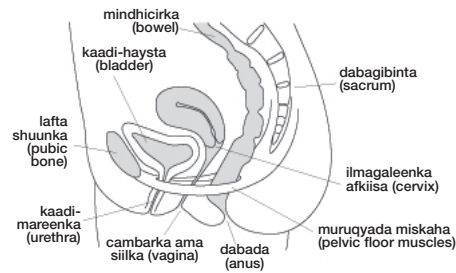
## Marka ilmaha lagugu soo qalo ka dib

Markaad sariirta ku nasanayso sariirta, waa muhiim inaad samayso jimicsiga sariirta si aad uga hortagto dhibaatooyinka ku imaan kara xabadkaaga iyo wareega dhiigga. Waxaana ka mid ah:

- Jimicsiga neefsiga.
  - Qaado 5 jeer, neef weyn saacad walba intaad ku nasanayso sariirta.
  - Haddii aad u baahan tahay inaad qufacdo, kaalmay meelaha la tolay adiga ku qabanaya gacmahaaga ama barkinta.
- Jimicsiyada wareega ama socodka dhiigga.
  - Lugahaaga marna horay u fidi marna gadaal u celi 20 jeer inta aad sariirta ku nasanayso.

## Jimicsiyada muruqyada miskaha

Muruqyada miskuhu aad ayay u yar yihiin laakiin waa muruqyo aad muhiim u ah, khaasatan dumarka. Waxay ku yaalliin gudaha hoose ee miskaha masuuliyadooduna waa caawimida xubnaha miskaha waxayna xukumaan xejinta ama ceshashada kaadida iyo saxarada. Xilliga uurka, muruqyadaani way debcaan dhaqdhaqaaqa hoormanada uurka iyo miisaanka ilmaha hoos u soo riixaya darteed. Waa muhiim inaad dib u tababarto muruqyadaani inta lagu jiro mudada dhalida kadibsi looga hortago dhibaatooyinka, sida xejin-la'aanta kaadida.



## Dhamaan dumarku waa in ay sameeyaan jimicsiga miskaha maalin walba.

Haddii aad dareento in kaadiyi kaa soo dareerayso ama aad dhibaato ku qabto kaadinta dhalida ka dib fadlan u sheeg umulisadaada, dhakhtarka dabiici ku daawaynta ama dhakhtarka caadiga ah.

Waxaa jira laba jimicsi oo aanu kugula talinayno si aad dib ugu tababarto murqaha miskaha.

Si aad u bilawdo, dhabarka u jifso iyada jillbahaagu laaban yihiin lugahaaguna ay kaalmaynayaan laakiin kala fog yihiin.

### **Jimicsiga 1aad: Long hold**

- Isku soo ururi saxara mareenka iyo cambarka (siilka), sidii adiga oo dhuuso ama kaadi isku celinaya iskuna day inaad kor u qaado miskaha.
- Samay jimicsigaas 2 ilaa 3 ilmiriqsi, adiga oo dabcinaaya muruqyada caloosha, barida iyo bawdyaha.
- Siwad inaad si caadi ah u neefsato.
- Naso ilaa shan ilmiriqsi, dabadeedna ku celi 3 ilaa 5 jeer oo kale.
- Ku celi jimicsiga 4 jeer maalintii.
- Marka muruqyada miskahaagu sii xoogsadaan, ka dhig jimicsiga mid loolan ah adiga oo siyaadinaya tirada jimicsiga una qabanaya waqti kasta jimicsiyada 10x10 ilmiriqsi. Waxaad kaloo samayn kartaa jimicsiyadaan adiga oo fadhiya, taagan iyo marka aad dhaqdhaqaaqyada sameynayso sida qaadista iyo socodka.
- Had iyo jeer jooji jimicsiga marka muruqyadu daalaan.

### **Jimicsiga 2aad: majuujiin degdeg ah (Quick squeeze)**

- Adkay muruqyada miskaha adoo kor u haya waqtigaana waxaad samaynaysaa jimicsiga hal ilmiriqsi keliya.
- Isku day inaad ku celiso 10 ilaa 20 jeer oo majuujiin xoogan oo degdeg ah, afar jeer maalintii.

### **Isku hayn shaqaynaysa**

- Adkay miskahaaga marka aad qufacdo, hindhisto ama qososho kolkaad samaynaysa waxyaalla u baahan da'daal, sida kor u qaadista.

## **Muhiimada caafimaadka kaadi haysta iyo mindhicirka**

Waa muhiim inaad ka fogaato dhibta caloolasha oo aan si fiican kuu socon markaad musqusha gahso. Xasuuso:

- Cab cabitaan u dhexeeya 1.5 iyo 2 litir oo biyo ah maalintii (biyuhu waxay ka fiicanyihiin shaaha iyo kafeega).
- Ka fogow kafee badan iyo aalkolo.
- Cun cuntooyin faybar badan leh (sida. Furut, khudaar).
- Joogto jimicsi u samay.
- Hadii aad dareento in aad si degdeg ah ugu baahato inaad kaadido ama saxarooto ha isku celin.
- Ka fogow inaad xoogisaa soo riixdo – qaado waqtigaaga si aad u faaruqiso kaadi haysta iyo mindhicirka si aad u xaqiijiso inay dhamaan maran yihiin.

## **Sida ugu fiican oo musqusha loogu fadhiisanayo iyada oo xoog la isaga keenin:**

- Horay ugu fadhiiso, xusulkaaga iyo lawgaaga, debci calooshaada.
- Isticmaal wax lugaha la saaro ama kor uga qaad cagta cad dhulka si lawgaagu uga sareeyo miskahaaga.
- U neefso si weyn ama samay dhawaaq xabeeb leh. Neefta ha isku celin.
- Ku kaalmay gacantaada toliinka markaad saxaroonayso.



## **Jimicsiga muruqyada caluul-ku-jirta hoose dhamaan dumarka dhalida ka dib**

Muruqyadaada uur-ku-jirtu waxay kaa caawimaan ilaalinta toosnaantaada iyo kaalmada dhabarka. Intaad uurka leedahay, marka ilmuhu sii koraba, muruqyada uur-ku-jirtu waa sii kala baxaan awoodooduna hoos ayeyu dhacdaa. Waa muhiim inaad samayso jimicsi joogto ah dhalida ka dib si aad uga fogaato dhabar xanuun dibna ugu hesho awooda muruqyadaada.

### **Jimicsiga 1aad**

- Ugu horayn, dhabarka u jifso lawga oo laaban iyo cagta oo taageeraysa ama gacmahaaga iyo lawgaaga hoos u dhig.
- Neef qaado, dabadeedna neefta soo celi, adiga oo sidaas u samaynaya, sahalna u adkay muruqyada uur-ku-jirta hoose adiga oo caloosha ku soo riixaya laf dhabarta. Isku day inaad adkayso muruqyadaada uur-ku-jirta inta jimicsigu socdo.
- Qabo 3 ilaa 5 ilmiriqsi, adiga oo caadi u neefsanaya.
- Ku celceli 6 ilaa 10 jeer, 4 jeer maalintii.



Markaad sii xoogsataba, siyaadi waqtiga aad qabanayso gaarsiina ilaa 60 ilmiriqsi. Waxaad kaloo samayn kartaa jimicsi hawl u baahan adiga oo bedelaya barta aad taagan tahay ama fadhido.

Waa muhiim inaad bilawdo ka shaqaysiinta muruqyada uur-ku-jirta markaad wax qaadayso ama soconayso si aad u bixiso kaalmo siyaada ah.

### Jimicsiga 2aad

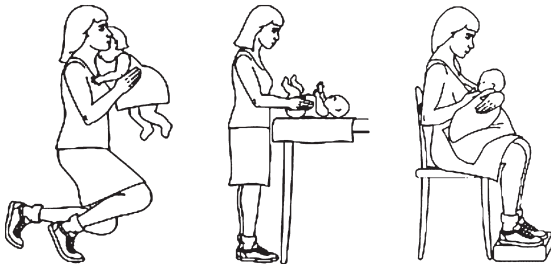
Intaad uurka leedahay qalooca dhabarkaaga hoose waa siyaadaa qiyaas ahaan. Kani badanaa wuxuu la xiriiraa dhabarka hoose. Waa muhiim inaad saxdo qaloocaan marka ilmuhu dhasho.

- Ugu horayn, ka bilaw booska sida kore.
- Adkay muruqyada calooshaada waqtigaana ku fidi dhabarka hoose sariirta ama dhulka adiga oo gedinaya daba gibinta una leexinaya miskaha xagga feeraha. Ku celi jimicsigaan markaad samayn kartaba.



### Tusmooyinka daryeelida dhabarka iyo farsamada saxda ah ee qaadista

- Laab lawgaaga, dhabarkaaga toosi mar walbana adkay muruqyada miskaha iyo uur-ku-jirta sida kore. Xoog u qabo sheyga isuna keen jirkaaga.
- Ha qaadin wax ka badan miisaanka ilmahaaga 6da asbuuc oo ugu horaysa.
- Ka fogow isqaloocinta degdega ah laguna celcelinayo iyo is laablaabida.
- Xaqiiji in meelahaad wax ku samaynaysaa la siman yihiin dhexdaada (sida. U qubaynta & u bedelida).
- Abuur boos kaalmaynaya quudinta. Dhig qaarkaaga dambe kursiga, xaqiiji in lugtaadu la kaalmeeyey isticmaalna kaalmada.



### Ku noqoshada jimicsiga

- Bilaw socod sahlan waase in aan xanuun/dhibi jirin.
- Si tartiiba u siyaadi masaafada socodka iyo xawaaraha markaad awoodo.
- 30 daqiiqo oo socod ah maalin walba ah ayaa la sheegay inay wanaajiyaan xaalladaada caafimaadka iyo samaqabka.
- Ka fogow jimicsiyada cadaadiska keenaya 12ka asbuuc oo ugu horreeya [sida miisaanada, fadhi-istaag (sit-ups) iyo orodka].

Ka hor inta aadan isku deyin jimicsi wax ku yeelaya waxaa waajib kugu ah inaad hubiso awooda miskahaaga; adigoo qufacaya iyada oo kaadi haystu buuxdo ama boodboodaya. Bilaw keliya haddii wax ka daadanayaan ama da'ayaan. Haddii wax kaa daadanayaan, arag dakhtarka dabiici ku daaweynta Caafimaadka Dumarka.

### Xiisadaha dabiici ku daaweynta dhalida ka dib

Qaybta Dabiici-ku-daaweyntu waxay qabtaan xiisado dhalida ka dib si ay u caawimaan ka soo bogsashadaada uurka iyo ilma dhalida iyo ku soo noqoshada guriga.

Fadlan la xiriir Qaybta Dabiici-ku-daaweynta haddii aad guriga joogto aadna doonayso inaad ka qaybgasho xiisadaha.

Waa la soo dhowaynayaa dhamaan hooyooyinka iyo carruurta yaryar.

### Macluumaad intaas ka badan

Royal Women's Hospital  
Qaybta Dabiici-ku-daaweynta (Physiotherapy Department)  
Dabaqa 1aad  
Grattan St & Flemington Rd,  
Parkville VIC 3052  
Tel: (03) 8345 3160  
Isniinta ilaa Jimcaha 8.30subaxii - 5.00casarkii

Isbitaalka The Women waa isbitaal ka reeban sigaarka. Macluumaad intaas ka badan iyo kaalmada booqo [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

**Afeef** The Royal Women's Hospital kama aqbalayo wax masuuliyad ah qofna wixii macluumaad ah ama talo ah (ama isticmaalida macluumaadkaan ama talada) lagu bixiyey xaashidaan xaqiiqada ama ka timid tixraac ay bixisay. Waxaan u bixinay macluumaadkaan annaga oo aaminsan in dhamaan dadka helaya masuul ka yihiin inay qiimeeyaan sida warkaani sax u yahay. Waxaan ku dhiirgeliyaynaa inay kala hadlaan baahida caafimaadkooda dhakhtar. Haddii aad dareen ka qabto, waa inaad ka raadisaa talo daryeel bixiyahaaga caafimaadka ama haddii aad u baahan tahay daryeel degdeg ah waa inaad tagtaa Qaybta Xaalladaha Degdega ah ee Isbitaalka kuugu dhow. © The Royal Women's Hospital, May 2008