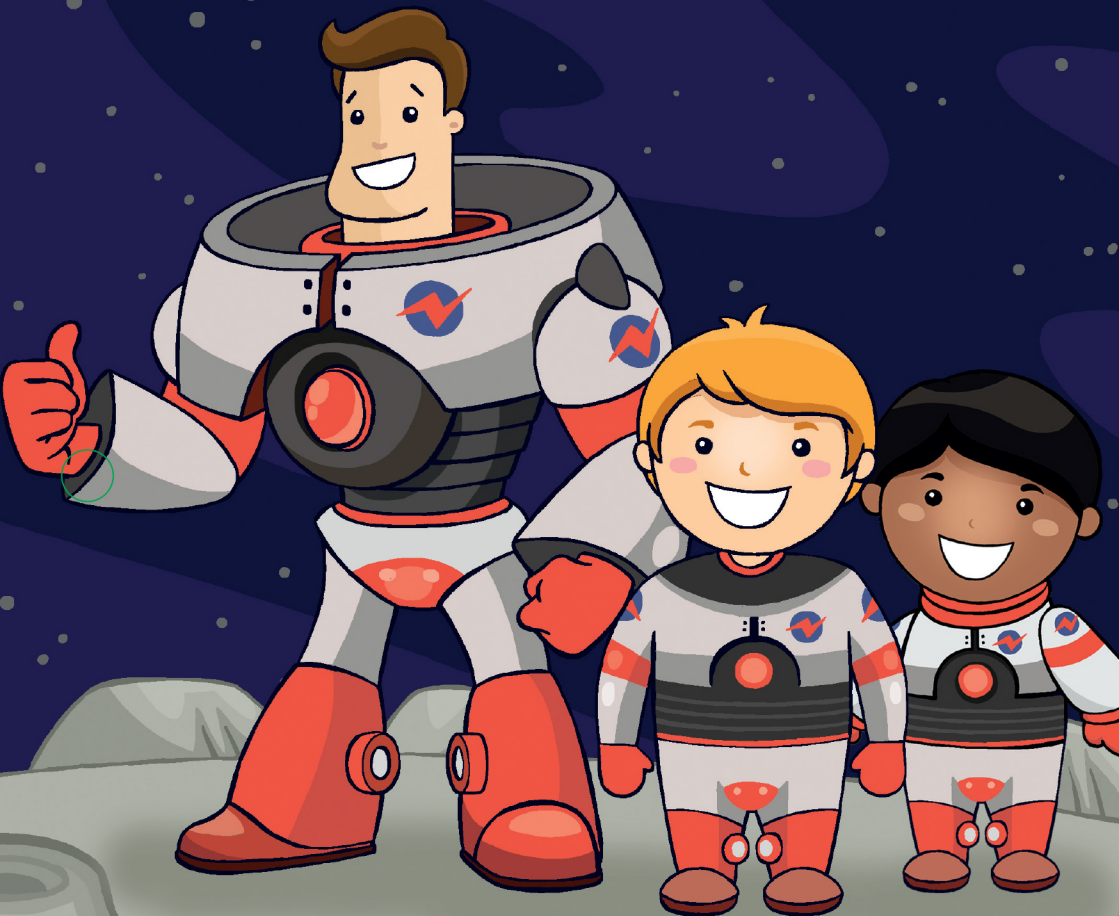


Καλωσόρισε Υπερασπιστή του Γαλαξία!

Το όνομά μου είναι Κάπτεν Τζακ και είμαι εδώ για να σε βοηθήσω με τις διατάξεις σου. Αν κάνεις τακτικά τις διατάξεις σου, μπορεί να σε βοηθήσει να κινηθείς, για να μπορείς να συνεχίσεις τις διασκεδαστικές περιπέτειες με τους φίλους σου.

Να θυμάσαι, μαζί, οι υπερασπιστές του γαλαξία, μπορούν να αντιμετωπίσουν τα πάντα!

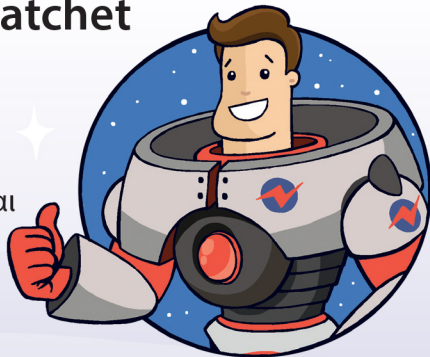


Πληροφορίες για γονείς και φροντιστές

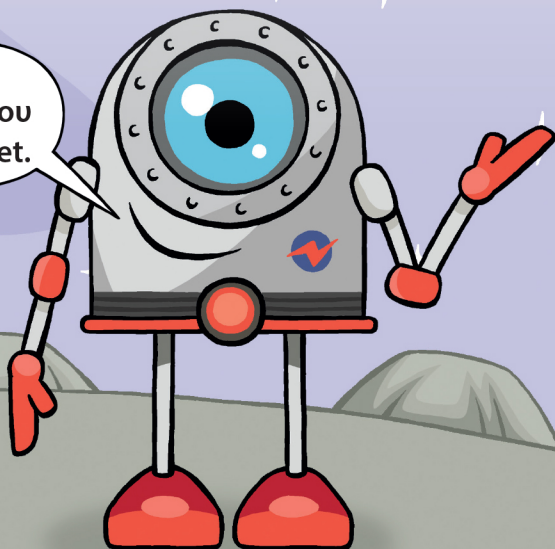
- Αυτό το πακέτο περιέχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης ορισμένων διατάσεων που έχει συστήσει ο φυσιοθεραπευτής σας για το παιδί σας.
- Ορισμένες από τις διατάσεις μπορούν να εκτελεστούν από το παιδί σας ανεξάρτητα, αν και συνιστάται η επίβλεψη σε κάθε στιγμή. Άλλες διατάσεις θα απαιτήσουν την ενεργή σας βοήθεια
- Κάθε διάταξη είναι σε ξεχωριστή κάρτα. Ο φυσιοθεραπευτής σας θα σας συμβουλευτεί για το πώς να συνδυάσετε τις κάρτες σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατάσεων για το παιδί σας.
- Το πρόγραμμα διατάσεων μπορεί να εκτελεστεί στο σπίτι. Θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά από έναν φυσιοθεραπευτή για να βεβαιωθείτε ότι συνεχίζει να ανταποκρίνεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες του παιδιού σας.
- Ο φυσιοθεραπευτής σας μπορεί επίσης να έχει προτείνει άλλες διατάσεις που δεν περιλαμβάνονται σε αυτό το πακέτο.
- Πρέπει πάντα να συμβουλευτείτε τον φυσιοθεραπευτή σας για οποιοδήποτε συγκεκριμένες συμβουλές και ερωτήσεις που μπορεί να έχετε εσείς ή το παιδί σας.

Σας συστήνουμε την Ratchet

Ζήτησα από την φίλη μου Ratchet να σας βοηθήσει με τις διατάσεις σας. Θα βοηθήσει με συμβουλές και υποδείξεις.



Γεια σας,
το όνομά μου
είναι Ratchet.



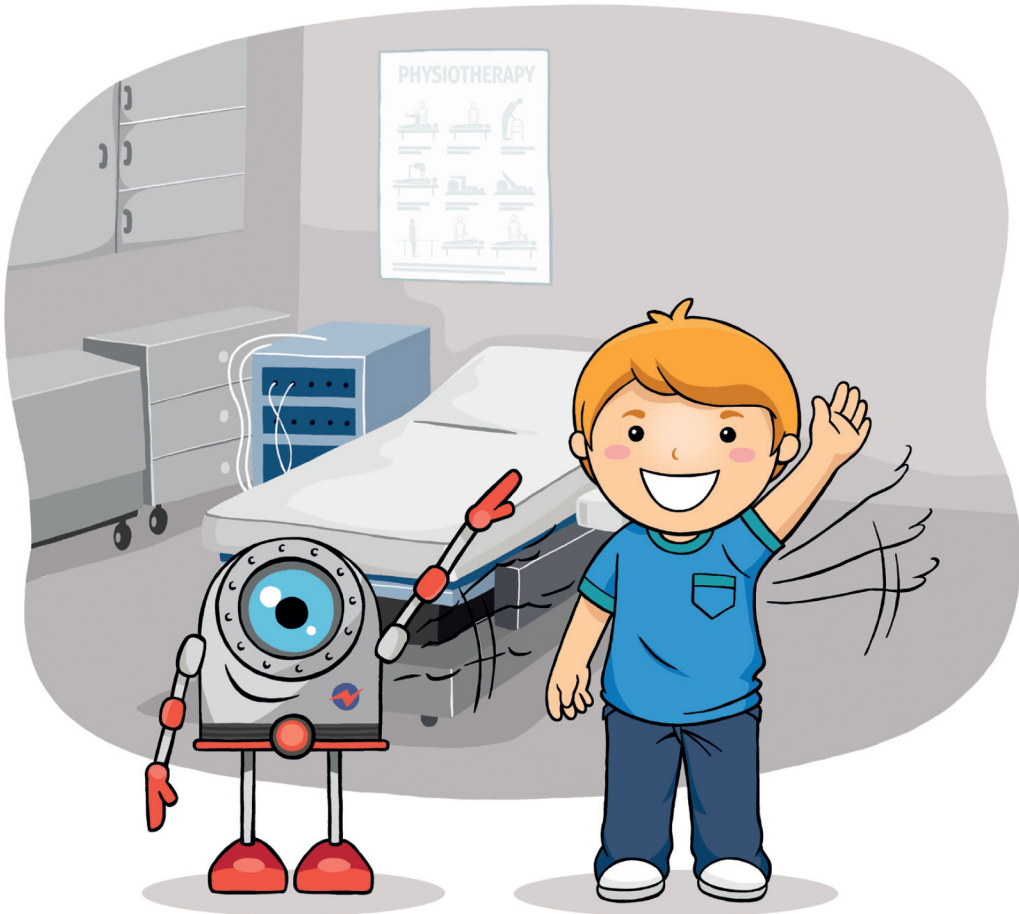


Γιατί είναι σημαντικές οι διατάσεις;

Η διάταση είναι σημαντική, επειδή βοηθά στη διατήρηση της ευκαμψίας των μυών και των αρθρώσεών σας. Αυτό σας βοηθά να μετακινήστε πιο εύκολα.

ΓΕΓΟΝΟΣ

Όταν οι μύες εξασθενούν μπορεί να χάσουν την ελαστικότητά τους. Τα πόδια και τα χέρια σας μπορεί να αισθάνονται άκαμπτα.





Καθημερινή πρόκληση διατάσεως

Ο φυσιοθεραπευτής σας θα σας δείξει ποιες διατάσεις πρέπει να κάνετε (κάθε μέρα!). Αυτό το πακέτο περιέχει πληροφορίες που χρειάζεστε για να αντιμετωπίσετε την καθημερινή σας πρόκληση διατάσεως.

Κάρτες διατάσεων

Αυτές οι κάρτες σας υπενθυμίζουν πώς να κάνετε τις διατάσεις σας. Θυμηθείτε, για ορισμένες διατάσεις θα χρειαστείτε κάποιον να σας βοηθήσει!

Ημερολόγιο διατάσεων

Βάλτε ένα σημάδι στο γράφημα κάθε φορά που τελειώνετε μια διάταση.

Αυτοκόλλητα

Κάνετε τις διατάσεις σας κάθε μέρα για μια εβδομάδα; Δώστε στον εαυτό σας ένα αυτοκόλλητο!



Πόσα αυτοκόλλητα μπορείτε να κερδίσετε;



Το προσωπικό σας πρόγραμμα φυσιοθεραπείας

- Οι διατάξεις σε αυτό το πακέτο είναι μέρος του προγράμματος που ο φυσιοθεραπευτής σας έχει συστήσει μόνο για σας.
- Μπορεί επίσης να έχει προτείνει άλλες διατάξεις που δεν περιλαμβάνονται εδώ.
- Να ρωτάτε πάντα τον φυσιοθεραπευτή σας εάν έχετε απορίες σχετικά με τις διατάξεις σας.



Οι καλύτερες συμβουλές

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1

Οι ζεστοί μύες διατείνονται πιο εύκολα και η διάταση θα είναι πιο άνετη. Ζεστάνετε τους μυς σας περπατώντας ή ανυψώνοντας τα χέρια και τα πόδια σας πάνω και κάτω. Εάν αυτό σας είναι δύσκολο, τότε ζητήστε βοήθεια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2

Οι μύες σας μπορεί να αισθάνονται λίγο διαφορετικοί όταν κάνετε τις διατάσεις, αλλά οι διατάσεις δεν πρέπει να είναι επώδυνες! Αν κάτι πονάει, σταματήστε και πείτε το σε έναν ενήλικα και αυτός/αυτή μπορεί να σταματήσει ή να χαλαρώσει τη διάταση ώστε να μην πονάει πλέον.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3

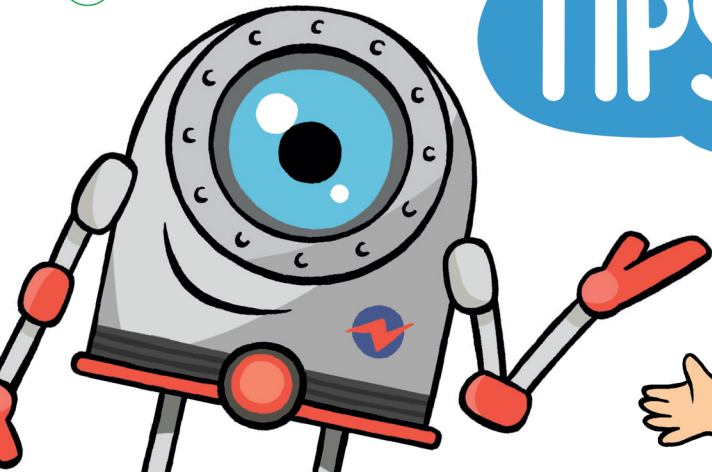
Ο φυσιοθεραπευτής σας μπορεί να σας δείξει πόσο να επεκτείνετε κάθε διάταση - προσέξτε να μην το παρακάνετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4

Οι διατάσεις δεν χρειάζεται να είναι βαρετές. Μπορείτε να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να παίξετε ένα παιχνίδι ενώ τις κάνετε.

TOP

TIPS

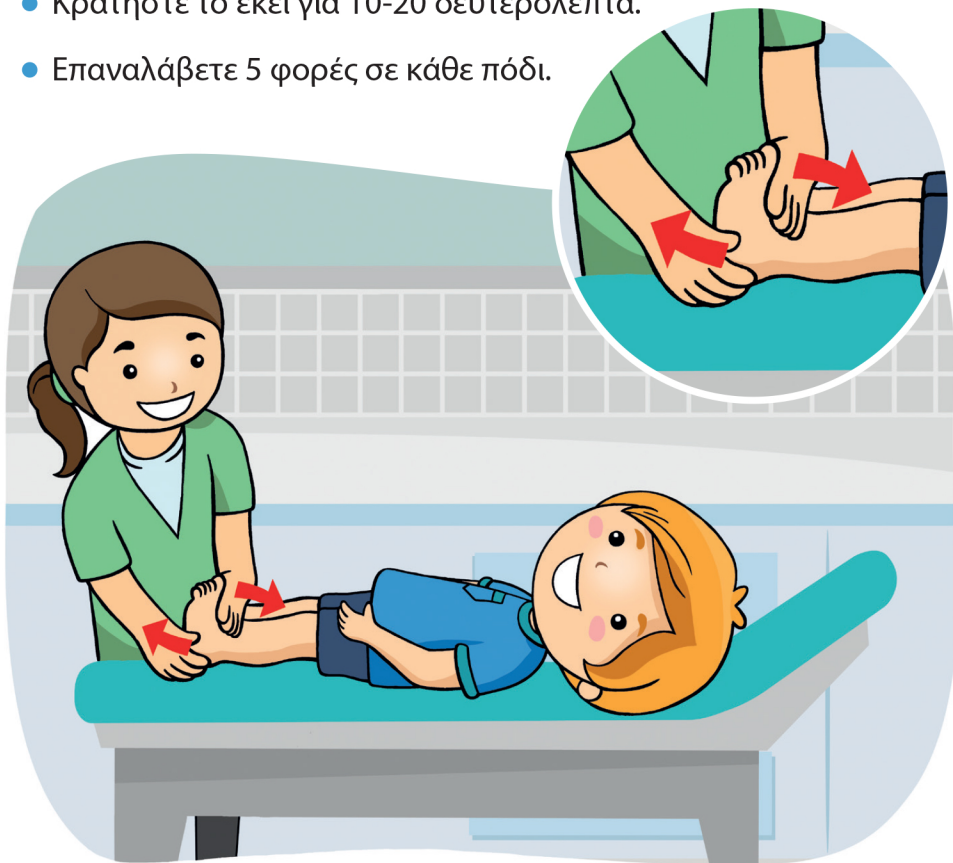




Διατάσεις ποδιών και αστραγάλων με βοήθεια

Δώστε αυτή την κάρτα διάτασης στον ενήλικα που σας βοηθάει με αυτή τη διάταση.

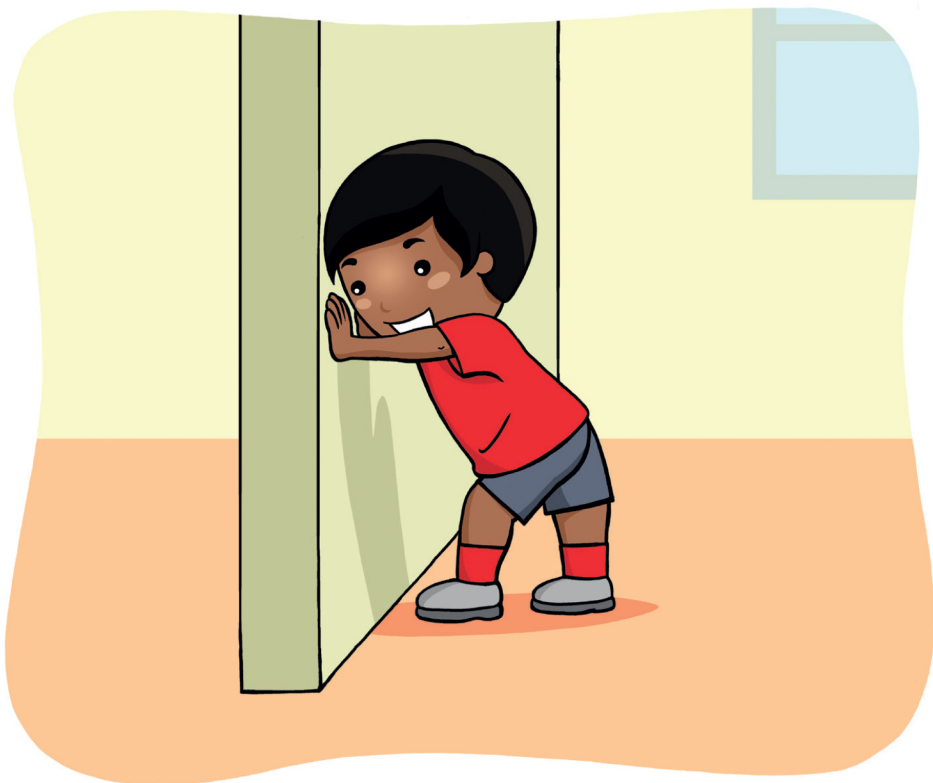
- Ξεκινήστε με το παιδί να κάθεται ή να είναι ξαπλωμένο ανάσκελα, με τα πόδια του σε ευθεία θέση.
- Κρατήστε τη φτέρνα στην παλάμη του χεριού σας και τραβήξτε την προς εσάς – σαν να προσπαθείτε να κάνετε το πόδι μακρύτερο.
- Με το βραχίονά σας ή με το άλλο χέρι, σπρώξτε το πόδι προς τα πάνω όσο το δυνατόν περισσότερο, προς το κνημιαίο οστό.
- Κρατήστε το εκεί για 10-20 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε 5 φορές σε κάθε πόδι.





Διάταση ποδιού και αστραγάλου στον τοίχο

- Σταθείτε μπροστά σε έναν τοίχο και κάντε ένα βήμα προς τον τοίχο.
- Στηρίξτε τα χέρια σας στον τοίχο.
- Διατηρήστε το πίσω πόδι σας ίσιο, τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τον τοίχο και τις φτέρνες στο δάπεδο.
- Γείρετε προς τον τοίχο, διατηρώντας τα οπίσθια προς τα μέσα, μέχρι να αισθανθείτε μία διάταση (τέντωμα) στο πίσω πόδι σας.
- Μετρήστε αργά έως το 20 και μετά χαλαρώστε.
- Κάντε αυτή τη διάταση 5 φορές σε κάθε πόδι, εναλλάσσοντας τα πόδια κάθε φορά.



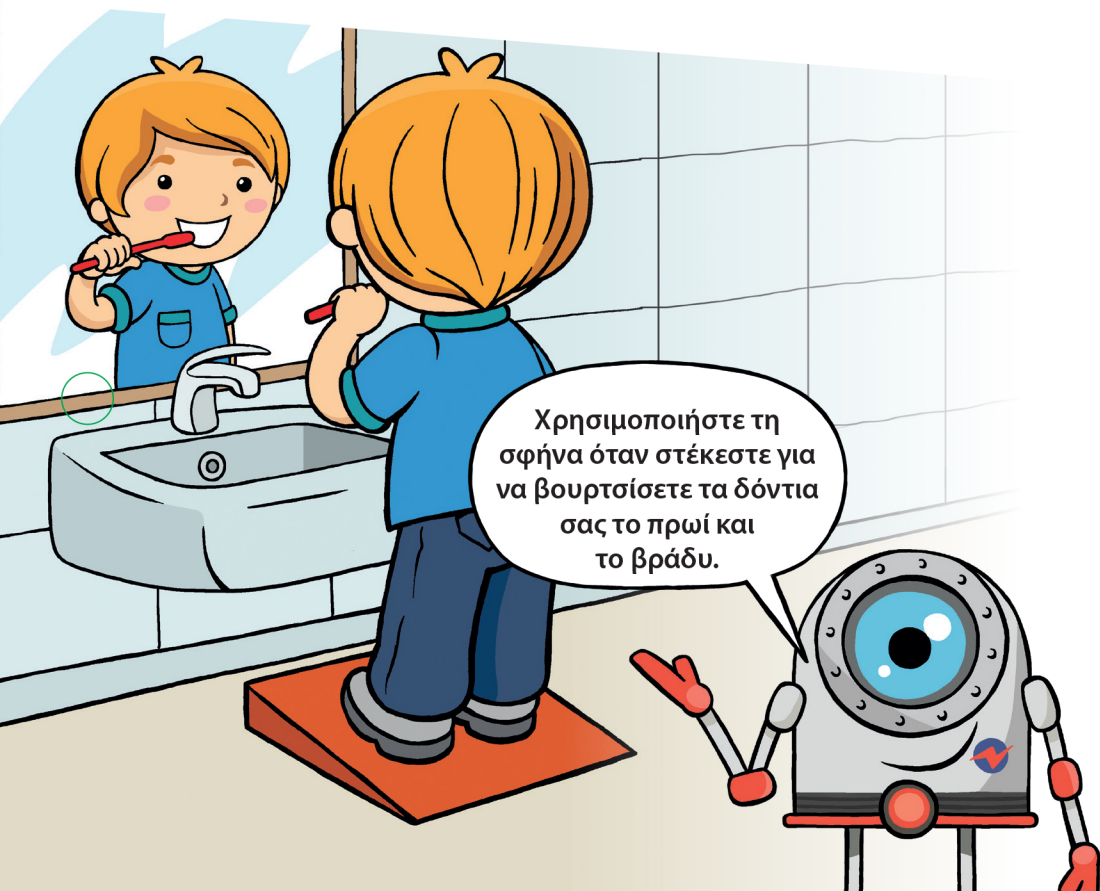


Διάταση ποδιού και αστραγάλου με σφήνα ορθοστασίας

- Εάν σταθείτε στη σφήνα, αυτό διατείνει (τεντώνει) τα πόδια και τους αστραγάλους σας.
- Βεβαιωθείτε ότι ένας ενήλικας σας παρακολουθεί όταν χρησιμοποιείτε τη σφήνα ορθοστασίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Το να σταθείτε σε ένα τραπέζι για να παίξετε για 15–20 λεπτά μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για διάταση μεγάλης διάρκειας καθώς διασκεδάζετε!



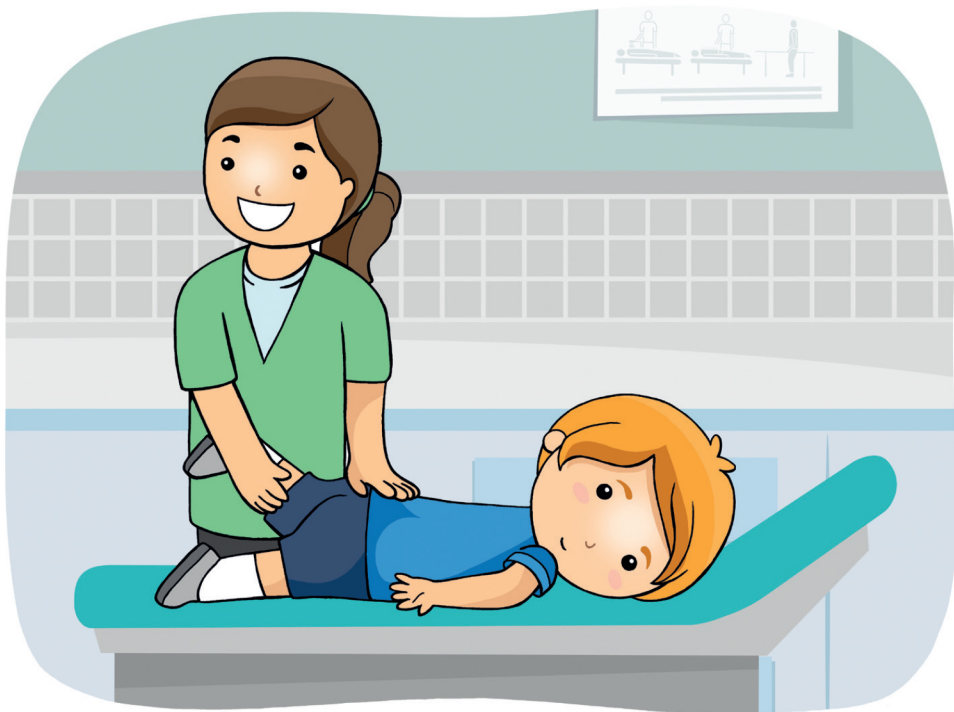
Χρησιμοποιήστε τη σφήνα όταν στέκεστε για να βουρτσίσετε τα δόντια σας το πρωί και το βράδυ.



Διάταση ισχίου προς τα πάνω με βοήθεια

Δώστε αυτή την κάρτα διάτασης στον ενήλικα που σας βοηθάει με αυτή τη διάταση.

- Ξεκινήστε με το παιδί ξαπλωμένο ανάσκελα.
- Τοποθετήστε ένα χέρι στα οπίσθια του παιδιού και πιέστε προς τα κάτω για να διατηρείτε το οστό του ισχίου ακίνητο.
- Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να πιάσετε κάτω από το μηρό και σηκώστε το πόδι μέχρι να αισθανθείτε κάποια αντίσταση.
- Κρατήστε για 10-20 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε 5 φορές σε κάθε πόδι.





Πλευρική διάταση ισχίου με βοήθεια

Δώστε αυτή την κάρτα διάτασης στον ενήλικα που σας βοηθάει με αυτή τη διάταση.

- Ξεκινήστε με το παιδί ξαπλωμένο ανάσκελα.
- Τοποθετήστε ένα χέρι στα οπίσθια του παιδιού και πιέστε προς τα κάτω για να διατηρείτε το οστό του ισχίου ακίνητο.
- Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να πιάσετε κάτω από το μηρό.
- Σηκώστε το πόδι προς τα πάνω και μετά τραβήξτε το προς εσάς, κατά μήκος της μέσης γραμμής προς το άλλο πόδι.
- Κρατήστε για 10-20 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε 5 φορές σε κάθε πόδι.



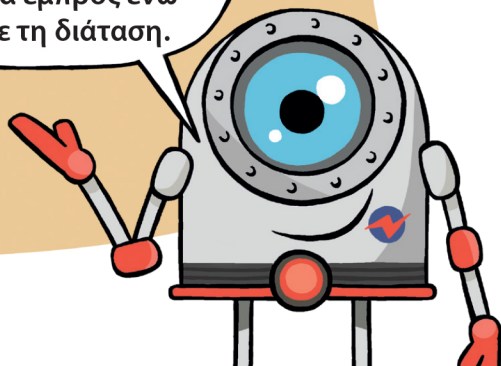


Διάταση γόνατος

- Καθίστε στο δάπεδο με την πλάτη σας ίσια στον τοίχο.
- Τεντώστε ένα πόδι μπροστά σας - κρατήστε το γόνατο όσο το δυνατόν πιο ίσιο και στρέψτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς την οροφή.
- Διπλώστε το άλλο πόδι σας στο πάνω μέρος του ισιωμένου ποδιού σας.
- Καθίστε σε αυτήν τη θέση ενώ μετράτε αργά έως το 20.
- Κάντε τη διάταση ξανά, ξεκινώντας με το άλλο πόδι μπροστά.
- Κάντε αυτή τη διάταση 5 φορές για κάθε πόδι.



Για να κάνετε τη διάταση μεγαλύτερη, δοκιμάστε να κλίνετε προς τα εμπρός ενώ κάνετε τη διάταση.






Ημερολόγιο διατάσεων

Συμπληρώστε την επάνω σειρά με τα ονόματα των διατάσεών σας.

Όνομα διατάσεως:				
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				



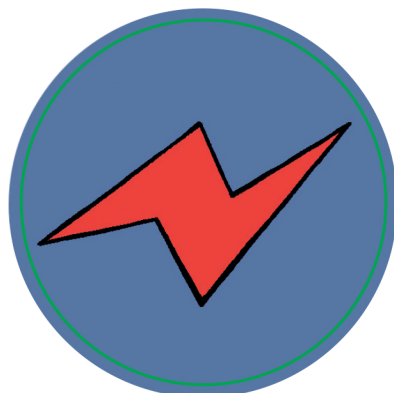
Τελειώσατε μια διατάση; Μπορείτε να βάλετε ένα σημάδι στο γράφημα!

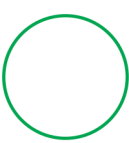
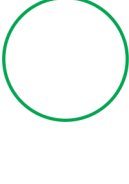
Αν χρειάζεστε επιπλέον σελίδες, μπορείτε να φωτοτυπήσετε αυτήν τη σελίδα.



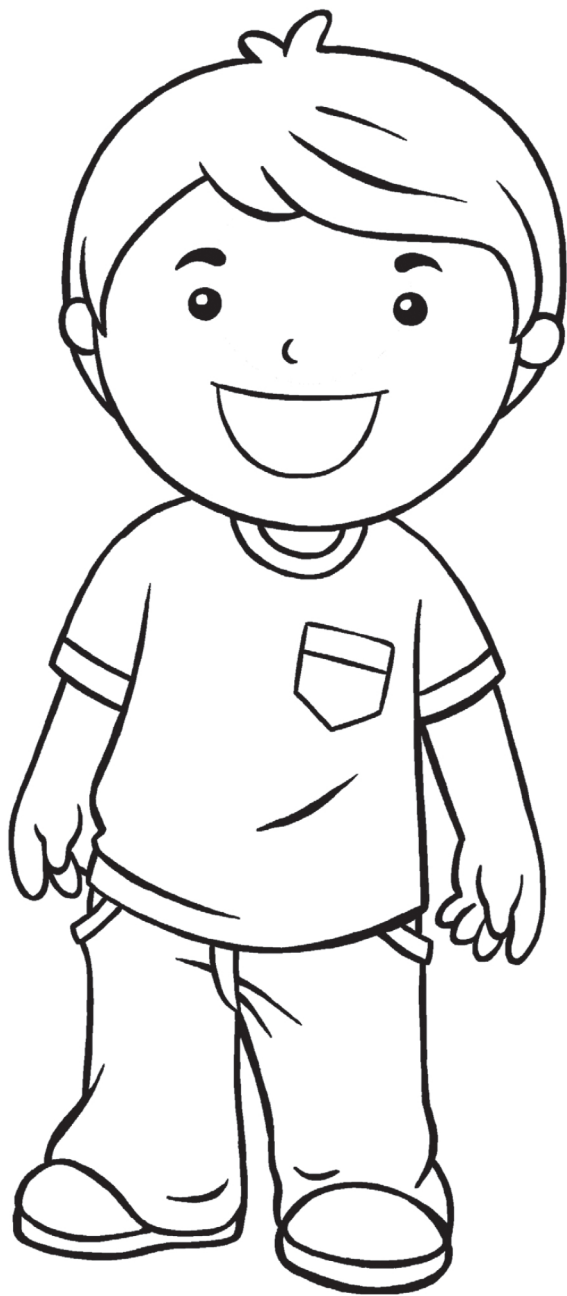
Πόσα αυτοκόλλητα μπορείτε να κερδίσετε;

Αν τελειώσατε με τις διατάξεις σας κάθε μέρα για μια εβδομάδα, μπορείτε να δώσετε στον εαυτό σας ένα αυτοκόλλητο από αυτή τη σελίδα.



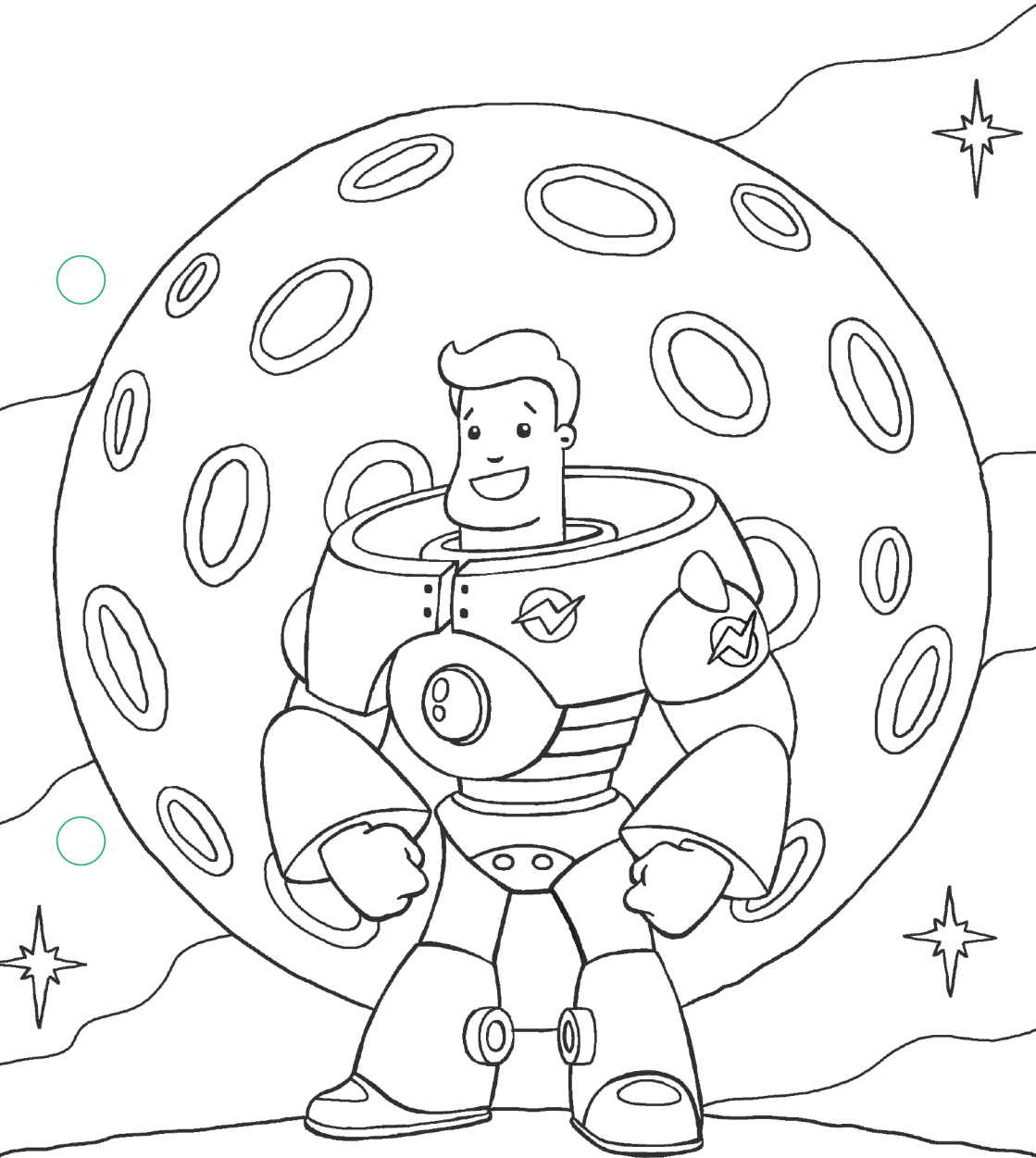


Μπορείς να χρωματίσεις τον Τζον;





Μπορείς να χρωματίσεις τον Κάπτεν Τζακ;





Γονείς και φροντιστές

Μείνετε ενήμεροι για τις συνεδρίες διατάσεων - και πολλά άλλα - με μια εύχρηστη εφαρμογή.



Η εφαρμογή «Η DUCHENNE ΚΑΙ ΕΓΩ» (DUCHENNE AND ME) είναι μια ΔΩΡΕΑΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ που φτιάξαμε για να βοηθήσουμε εσάς και το παιδί σας να καταγράφετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες ενώ ζείτε με τη νόσο Duchenne.

Με την εφαρμογή, εσείς και το παιδί σας μπορείτε να:

- Ορίζετε καθημερινές υπενθυμίσεις διατάσεων.
- Παρακολουθείτε τα ραντεβού φυσιοθεραπείας.
- Καταγράφετε λεπτομέρειες, ακόμη και βίντεο, από τις συνεδρίες σας.

Σας επιτρέπει επίσης να:

- Παρακολουθείτε ιατρικές πληροφορίες.
- Ορίζετε υπενθυμίσεις ραντεβού και φαρμάκων.
- Κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τη νόσο Duchenne.



Βρείτε την εφαρμογή στο κατάστημα εφαρμογών της επιλογής σας ή λάβετε την από τον ιστότοπο DUCHENNE AND ME - απλώς στρέψτε την κάμερα στον κωδικό QR παραπάνω για να ξεκινήσετε.

Στο iOS 11+, ανοίξτε την εφαρμογή κάμερας και τοποθετήστε το δείκτη του ποικιού πάνω από αυτό το σύμβολο. Στο iOS 10 (ή παλαιότερες εκδόσεις) και το Android, ανοίξτε την εφαρμογή QR της επιλογής σας και περάστε το δείκτη του ποικιού πάνω από αυτό το σύμβολο.



Αυτή η εφαρμογή έχει σκοπό να βοηθήσει στην υποστήριξη της κατάστασής σας ή της κατάστασης του παιδιού σας. Εάν έχετε οποιαδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την κατάσταση ή τη θεραπεία σας ή του παιδιού σας, θα πρέπει να τις συζητάτε πάντα με τον επαγγελματία υγείας σας ή του παιδιού σας. Η DUCHENNE ΚΙ ΕΓΩ έχει αναπτυχθεί και χρηματοδοτηθεί από την PTC Therapeutics ως υπηρεσία σε ασθενείς με Duchenne και τους φροντιστές τους.

