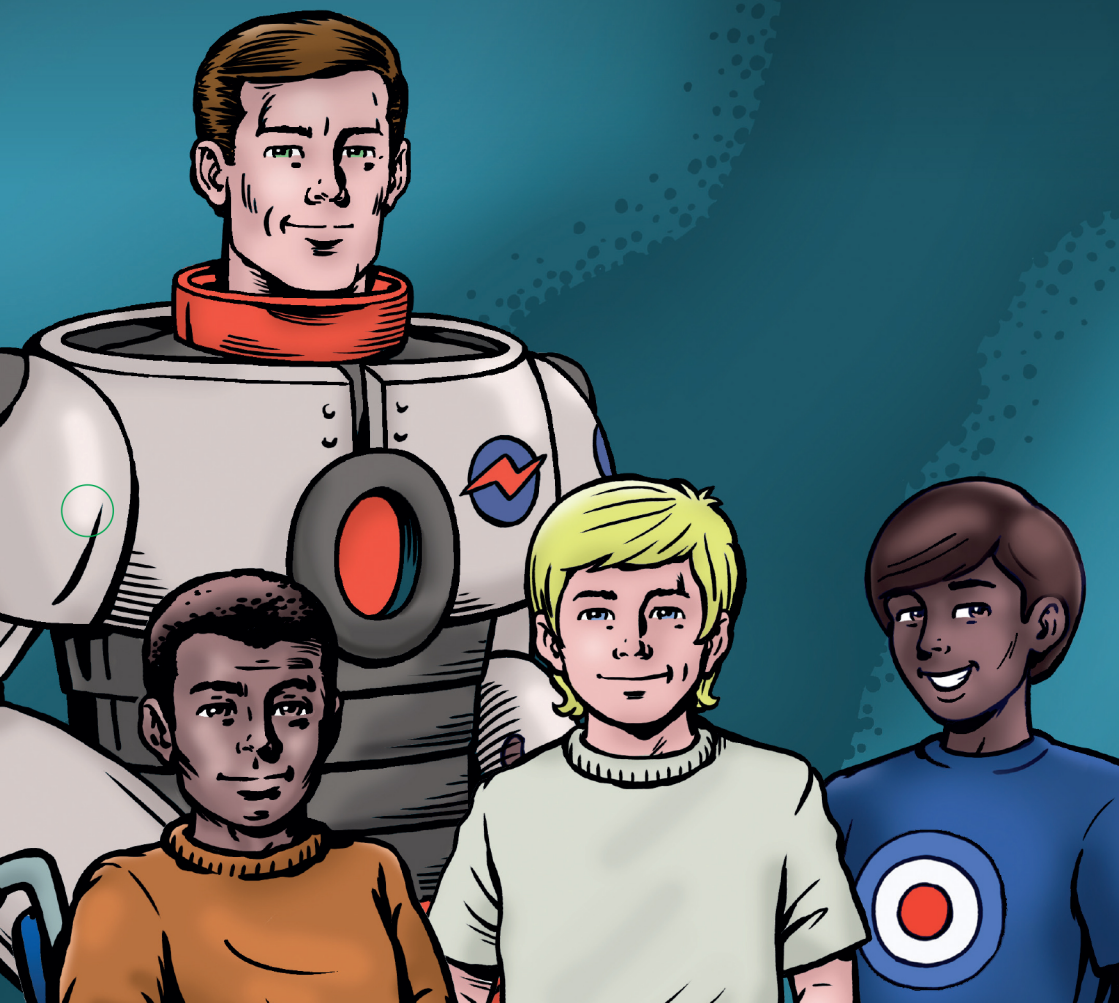


# Καλωσόρισες Υπερασπιστή του Γαλαξία!

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 στις κινήσεις σου, για να μπορείς να συνεχίσεις τις διασκεδαστικές περιπέτειες με τους φίλους σου.

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



# Πληροφορίες για γονείς και φροντιστές

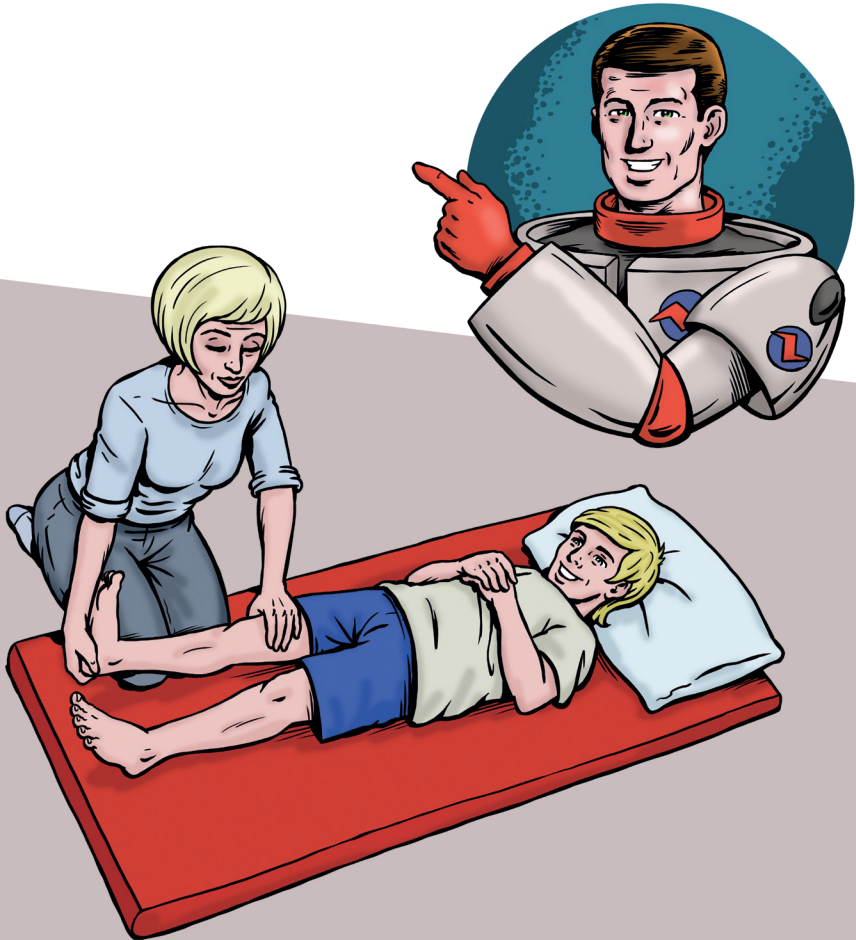
- Αυτό το πακέτο περιέχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης ορισμένων διατάσεων που έχει συστήσει ο φυσιοθεραπευτής σας για το παιδί σας.
- Ορισμένες από τις διαστάσεις μπορούν να εκτελεστούν από το παιδί σας ανεξάρτητα, αν και συνιστάται η επίβλεψη σε κάθε στιγμή. Άλλες διατάσεις θα απαιτήσουν την ενεργή σας βοήθεια.
- Κάθε διάταση είναι σε ξεχωριστή κάρτα. Ο φυσιοθεραπευτής σας θα σας συμβουλεύσει για το πώς να συνδυάσετε τις κάρτες σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατάσεων για το παιδί σας.
- Το πρόγραμμα διατάσεων μπορεί να εκτελεστεί στο σπίτι και στο σχολείο. 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 συμβουλευέστε τον φυσιοθεραπευτή σας για οποιοσδήποτε συγκεκριμένες συμβουλές και ερωτήσεις που μπορεί να έχετε εσείς ή το παιδί σας.

# 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 μετακινείστε πιο εύκολα.

## ΓΕΓΟΝΟΣ

Όταν οι μύες εξασθενούν, μπορεί να χάσουν την ελαστικότητά τους. Οι παραπλήσιες αρθρώσεις μπορεί να γίνουν δύσκαμπτες και σφιχτές.





# Καθημερινή πρόκληση διατάσης

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 διατάσης.

## ΚΑΡΤΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

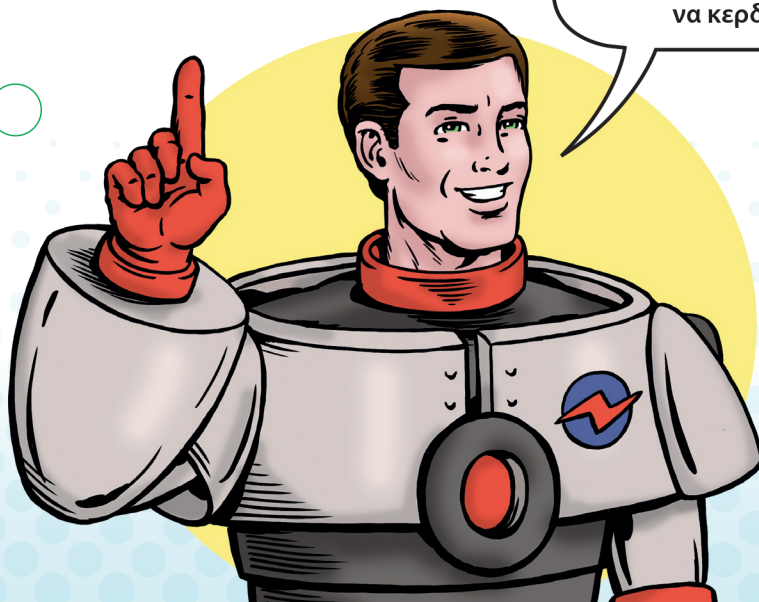
Αυτές οι κάρτες σας υπενθυμίζουν πώς να κάνετε τις διατάσεις σας. Θυμηθείτε, για ορισμένες διατάσεις θα χρειαστείτε κάποιον να βοηθήσει!

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

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

## ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

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



# Οι καλύτερες συμβουλές

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1

Οι ζεσταμένοι μύες διατάσσονται πιο εύκολα και η διάταση θα είναι πιο άνετη. Ζεσταίνετε τους μυς σας περπατώντας ή σηκώνοντας τα χέρια και τα πόδια σας πάνω-κάτω. Αν αυτό είναι δύσκολο για σας, 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.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3

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

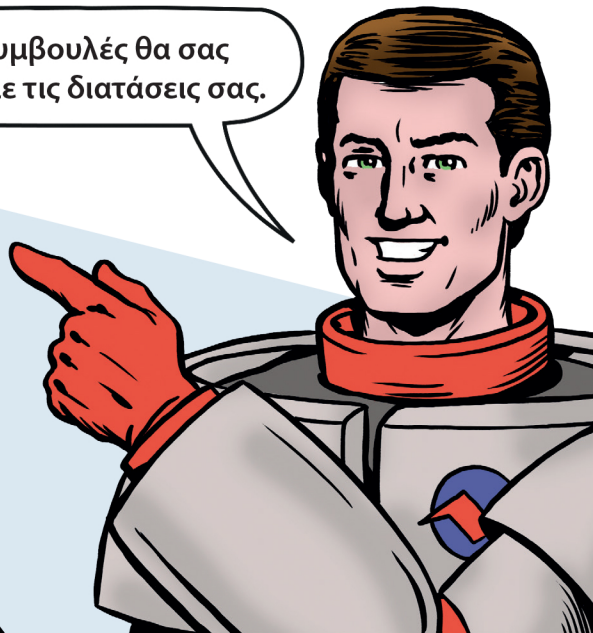
## ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4

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

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5

Η μουσική είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να χαλαρώσετε ενώ κάνετε τις διατάσεις. Κάθε ομάδα διατάσεων πρέπει να διαρκεί περίπου 3 λεπτά - περίπου το ίδιο με ένα τυπικό μουσικό κομμάτι.

Αυτές οι συμβουλές θα σας βοηθήσουν με τις διατάσεις σας.

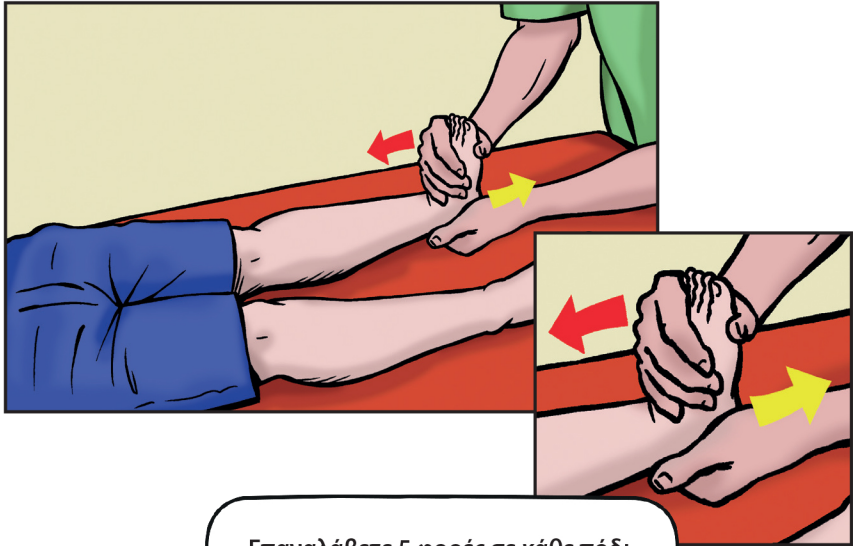




# Διατάσεις ποδιών και αστραγάλων με βοήθεια

ΔΩΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

- 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.



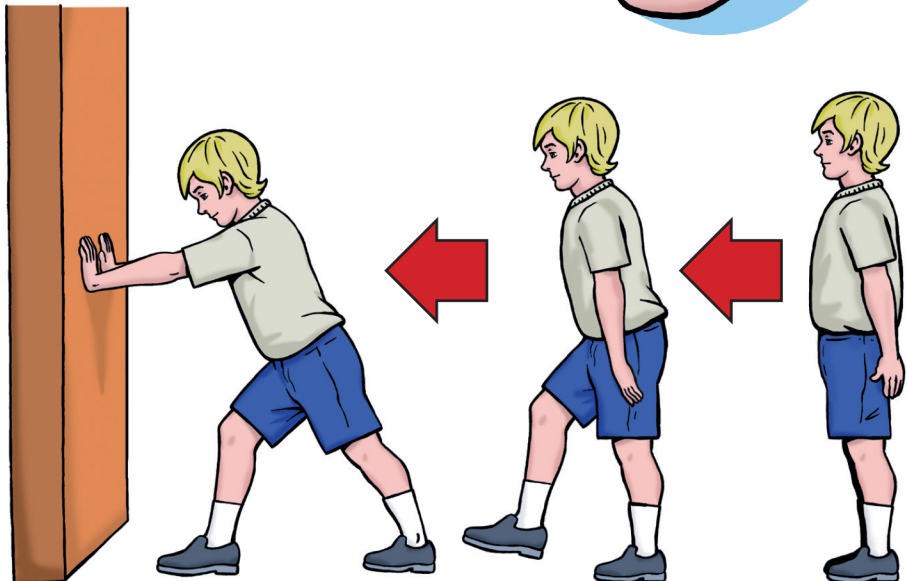




# Διάταση ποδιού και αστραγάλου στον τοίχο

- 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.



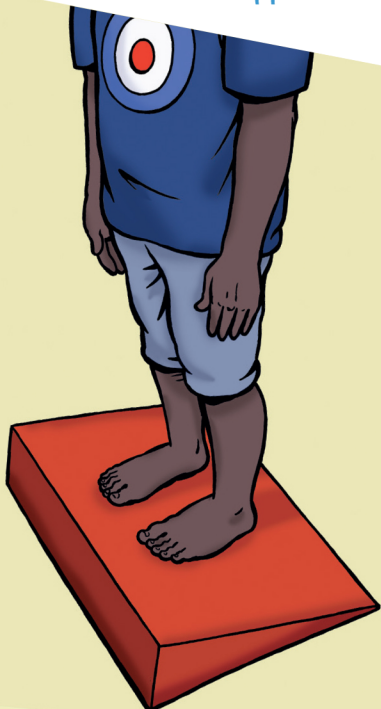


# Διάταση ποδιού και αστραγάλου με σφήνα

- Εάν σταθείτε στη σφήνα, αυτό διατείνει (τεντώνει) τα πόδια και τους αστραγάλους σας.
- Προσπαθήστε να σταθείτε στη σφήνα για 15-20 λεπτά ενώ παρακολουθείτε τηλεόραση, παίζετε ένα παιχνίδι ή διαβάζετε σε ένα τραπέζι.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

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



Ζητήστε από κάποιον στο δωμάτιο να συζητάει μαζί σας ενώ κάνετε αυτή τη διάταση.





# Διάταση ποδιού και αστραγάλου με σκαλοπάτι

Ξεκινήστε κοιτάζοντας προς μια σκάλα.

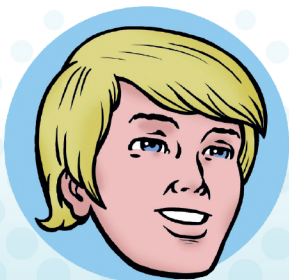


**ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ ΕΝΩ ΚΑΝΕΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ**

- Σταθείτε στο κάτω σκαλοπάτι και κρατήστε σφιχτά τις ράγες.
- Σύρετε τα πόδια σας προς τα πίσω, ώστε οι φτέρνες σας να κρέμονται από την άκρη του σκαλοπατιού.



- Χαμηλώστε τις φτέρνες σας όσο περισσότερο μπορείτε.
- Διατηρήστε τα οπίσθιά σας προς τα μέσα και το σώμα σας ίσιο.
- Μετρήστε ως το 10 και μετά σηκώστε απαλά τις φτέρνες σας.



Κάντε αυτή τη διάταση 5 φορές.



# Διάταση ισχίου προς τα πάνω με βοήθεια

ΔΩΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

Ξεκινήστε με το παιδί ξαπλωμένο μπρούμυτα .

- Τοποθετήστε ένα χέρι στα οπίσθια του παιδιού και πιέστε προς τα κάτω για να διατηρείτε το οστό του ισχίου ακίνητο.



- Ζητήστε από το παιδί να λυγίσει το γόνατό του προς τα πάνω.
- Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να πιάσετε το κάτω μέρος του ποδιού ... και σηκώστε το πάνω για να διατεινέτε (τεντώσετε) το μπροστινό μέρος του μηρού.
- Κρατήστε για 10-20 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε 5 φορές σε κάθε πόδι.





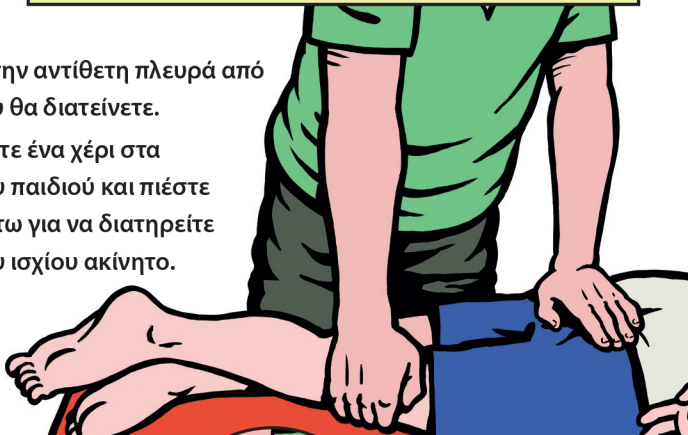


# Πλευρική διάταση ισχίου με βοήθεια

ΔΩΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

Ξεκινήστε με το παιδί ξαπλωμένο μπρούμυτα.

- Σταθείτε στην αντίθετη πλευρά από το πόδι που θα διατείνετε.
- Τοποθετήστε ένα χέρι στα οπίσθια του παιδιού και πιέστε προς τα κάτω για να διατηρήσετε το οστό του ισχίου ακίνητο.

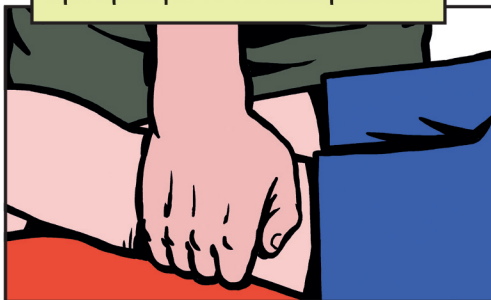


Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να πιάσετε κάτω από το μηρό και σηκώστε το πόδι προς τα πάνω...



... 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 γονάτου με βοήθεια

ΔΩΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

Ξεκινήστε με το παιδί ξαπλωμένο ανάσκελα.

- Σηκώστε το πόδι στον αέρα, μέχρι να είναι περίπου σε ορθή γωνία με το κρεβάτι
- Ζητήστε από το παιδί να ισιώσει το γόνατό του.



- Κρατήστε για 10-20 δευτερόλεπτα.



Επαναλάβετε 5 φορές σε κάθε πόδι.



ΑΥΤΗ Η ΔΙΑΤΑΣΗ ΣΤΟΧΕΥΕΙ ΣΤΟΝ ΟΠΙΣΘΙΟ ΜΗΡΙΑΙΟ ΜΥ. ΟΙ ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ, ΟΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΕΙΝΟΝΤΑΙ ΜΟΝΟ ΕΑΝ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΦΙΧΤΟΙ.



# 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.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

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



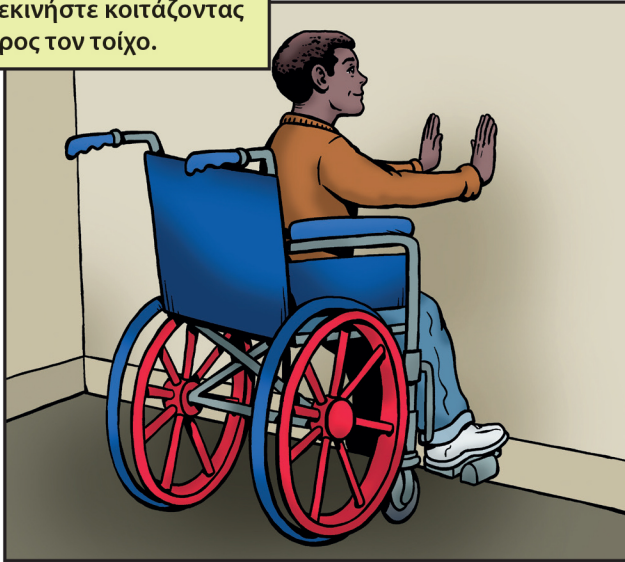
Κάντε αυτή τη διάταση 5 φορές για κάθε πόδι.





# Διάταση καρπού και χεριού

Ξεκινήστε κοιτάζοντας προς τον τοίχο.



- Κρατήστε τα χέρια σας μπροστά σας, ανοίξτε πλατιά τα δάχτυλά σας.
- Πιέστε τα χέρια σας στον τοίχο, κρατώντας τα δάχτυλά σας όσο το δυνατόν πιο επίπεδα στον τοίχο.
- Ισιώστε τους αγκώνες σας.
- Μετρήστε αργά έως το 10 και μετά χαλαρώστε τους βραχιόνες σας.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ξεκινήστε με τα χέρια σας ψηλά προς τα πάνω, κατόπιν χαμηλώστε τα για να αυξήσετε τη διάταση.

Κάντε αυτή τη διάταση 5 φορές.





# Διάταση καρπού, αγκώνα και δακτύλων με βοήθεια

ΔΩΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

Ξεκινήστε με το παιδί ξαπλωμένο ανάσκελα με τις παλάμες προς τα πάνω.



- Ισιώστε τον αγκώνα.
- Με τον αγκώνα ίσιο, τραβήξτε τον καρπό πίσω και κρατήστε τα δάχτυλα ανοιχτά.
- Κρατήστε για 10-20 δευτερόλεπτα.



Επαναλάβετε 5 φορές σε κάθε χέρι.



# Διάταση σπονδυλικής στήλης

- Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη της μέσης σας είναι κουμπωμένη.
- Τεντώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας.
- Σκύψτε για να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας.
- Επιστρέψτε σε καθιστή θέση.
- Επαναλάβετε 5 φορές.



- Λυγίστε το σώμα σας προς τα δεξιά, σαν να γέρνετε για να πιάσετε κάτι, ή για να χαϊδέψετε ένα κατοικίδιο.
- Επιστρέψτε και μετά γείρετε προς τα αριστερά.
- Επαναλάβετε 5 φορές προς κάθε κατεύθυνση.



# Διάταση σπονδυλικής στήλης με περιστροφή

- Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη της μέσης σας είναι κουμπωμένη.
- Διπλώστε τα χέρια σας μπροστά από το θώρακά σας.
- Στρίψτε το σώμα σας κυκλικά προς τα δεξιά, όσο μπορείτε περισσότερο.
- Επιστρέψτε στο κέντρο και κατόπιν στρίψτε κυκλικά όσο μπορείτε προς τα αριστερά.



Επαναλάβετε 5 φορές προς κάθε κατεύθυνση.





# Ημερολόγιο διατάσεων

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΩ ΣΕΙΡΑ ΜΕ ΤΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΑΣ

|                    |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| Όνομα<br>διάτασης: |  |  |  |  |  |
| Δευτέρα            |  |  |  |  |  |
| Τρίτη              |  |  |  |  |  |
| Τετάρτη            |  |  |  |  |  |
| Πέμπτη             |  |  |  |  |  |
| Παρασκευή          |  |  |  |  |  |
| Σάββατο            |  |  |  |  |  |
| Κυριακή            |  |  |  |  |  |

Τελειώσατε μία  
διάταση; Μπορείτε  
να βάλετε ένα σημάδι  
στο γράφημα!



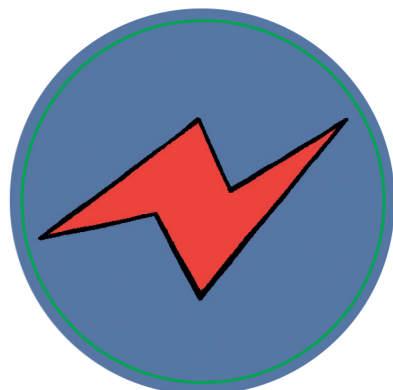
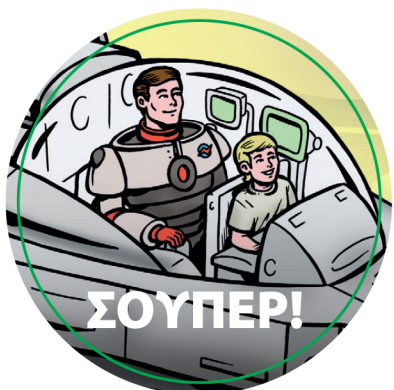
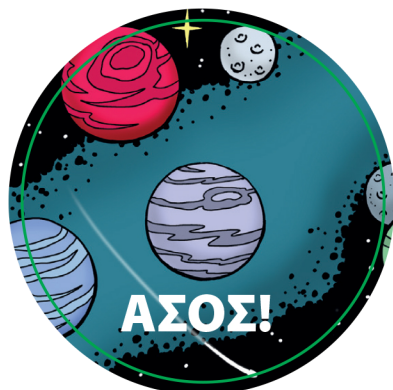
Αν χρειάζεστε επιπλέον σελίδες, μπορείτε να φωτοτυπήσετε αυτήν τη σελίδα.

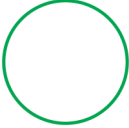
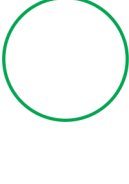




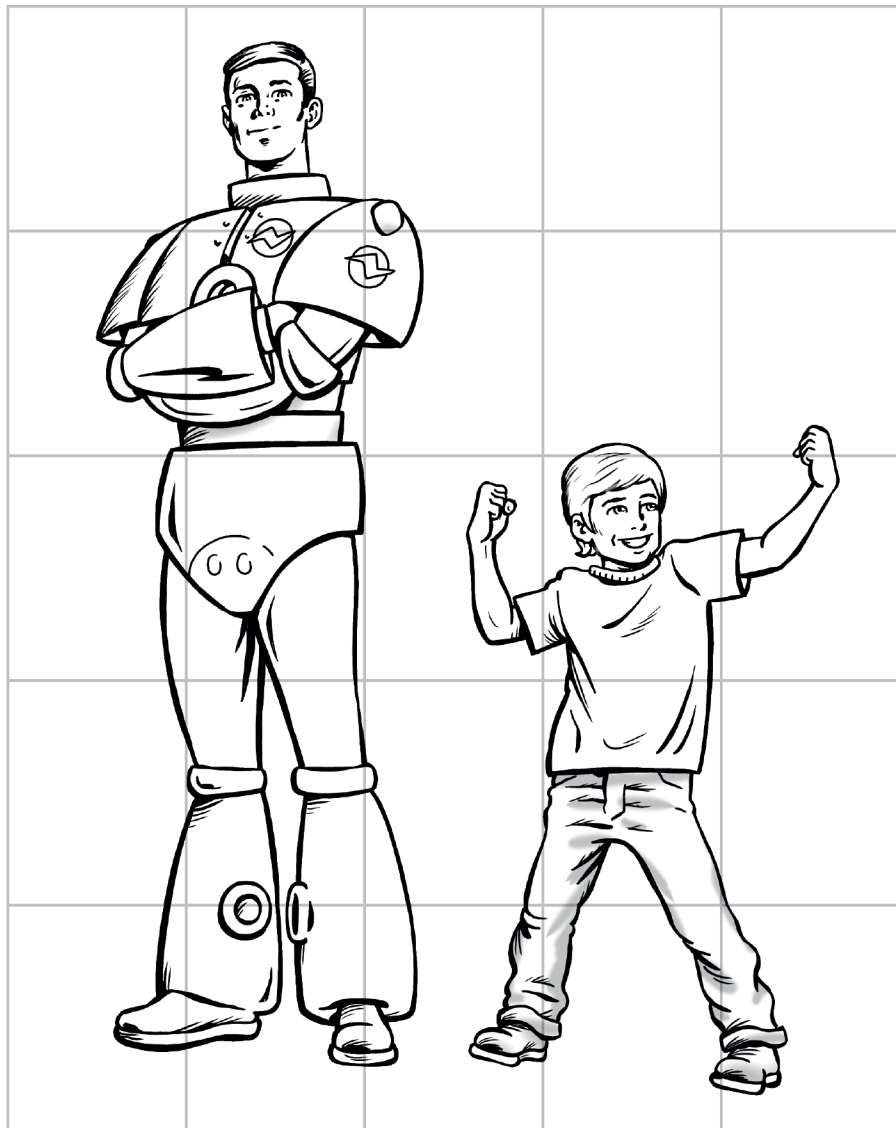
# Πόσα αυτοκόλλητα μπορείτε να κερδίσετε;

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





# Σχεδιάστε τον Τζον και τον Κάπταιν Τζακ!



Μάθετε πώς να σχεδιάζετε τον Τζον και τον Κάπταιν Τζακ!  
Αντιγράψτε αυτό το σχέδιο στην επόμενη σελίδα, χρησιμοποιώντας το πλέγμα ως οδηγό.



# ***Σχεδιάστε τον Τζον και τον Κάπταιν Τζακ!***

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |





# Γονείς και φροντιστές

ΜΕΙΝΕΤΕ ΕΝΗΜΕΡΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ -  
ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ - ΜΕ ΜΙΑ ΕΥΧΡΗΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ



Η εφαρμογή «H Duchenne και εγώ» (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 την Duchenne.

ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ, ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ  
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ:

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

ΣΑΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΕΠΙΣΗΣ 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 ποντικιού 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 ποντικιού 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.

