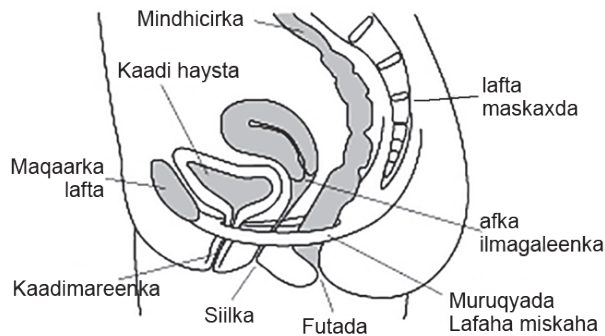




# JIMICSIGA LAFTA MISKAHA

## Waa maxay lafta miskuhu?

Lafta miskuhu waa koox muruqyo iyo carjaw ah oo kaalmeeya kaadi haysta, ilmagaleenka iyo malawadka. Furitaanka xubnahaan, kaadi mareenka oo ku yalala kaadi haysta, siilka oo ku yaalla ilmagaleenka iyo futada oo ku taalla malawadka waxay maraan muruqyada miskaha. Muruqyada sagxada miskaha ee ku dhegan laftaada gumaarka oo ku taalla irida dabagibinta kaas oo sameeya qaabka misigta.



## Maxay qabataa sagxada misigtu?

Marka sagxada misigtu ay adag tahay, waxay caawintaa xubnahaaga miskaha si ay u joojiyaan dhibaatooyinka ay ka mid yihiin:

- celin-la'aanta kaadida (kaadida oo u qubata si aan ku talagal ahayn ama xaarka)
- soodegid (kaalmo la'aan darteed) oo kaadihaysta, ilma-galeenka iyo malawadka.

Muruqyada miskuhu waxay kaa caawimaan xakamaynta miskaha iyo shaqada kaadi haysta iyo mindhicirka, sida inay kuu ogolaadaan inaad qabato ilaa waqti iyo meel ku haboon.

## Maxaa sababa daciifnimada muruqa miskaha?

Dhibaatooyinka caamka ah oo sababa inay daciifaan muruqyadu waa:

- uurka
- ilma dhalida – khaasatan dhalida ilma aad u weyn ama soo-riixida siyaada ah waqtiga dhalimadu socoto

- adiga oo miisaankaagu aad u weyn yahay
- caloosha oo adag (xoogsaarid lagu faaruqinayo malawadka)
- qaadista culays joogto ah
- qufac siyaada ah
- isbedelka heerarka hoormoonka marka la galo heerarka dhalmadayska
- Gabawga.

## Sidee u xoojin karaa muruqyada miskaha?

Waxaa la soo jeedinayaa in dhamaan dumarku ay jimicsi u sameeyaan muruqyadooda miskaha maalin walba intay nool yihiin, si looga hortago daciifida loona wanaajiyo xooga. Jimicsi joogto ah u samaynta muruqyada daciifka ah, muddo dheer waxay xoojin kara iyaga kana dhigi kara inay si wax ku oolla u shaqeeyaan.

## Jimicsiga 1aad (hay mudo dheer si ay u xoogaysato)

### Talaabada 1aad

Fariiso, is dhereri, dhabarka u jifso ama ku jilba jabso gacmahaaga iyo ruugagaa (arag sawirka bogga 2aad).

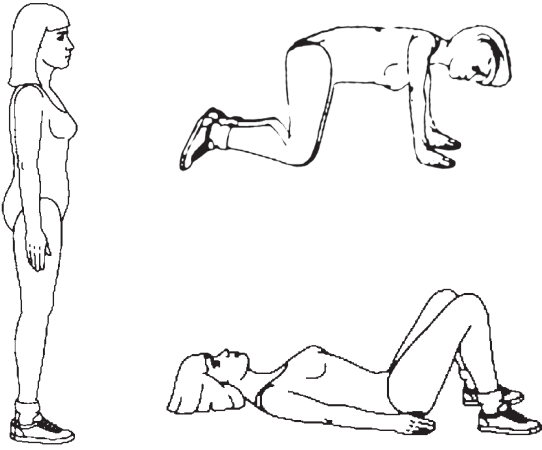
### Talaabada 2aad

Malay muruqyada aad adkaynayso si aad uga joojiso naftaada inaad dhuusto ama inaad 'joojiso' inaad kaadido. Haddii aadan dareemi karin adkaynta muruqyadaan, weydii caawimo qofka dumarka ah ee dabiici ku daaweynta oo kaa caawin kara inaad bilawdo.

### Talaabada saddexaad

Hadda waxaad dareemi kartaa muruqyadaada miskaha inay shaqaynayaan, xooji marinka hore, siilka iyo marinka dambe intii karaankaaga ah hayna saddex ilaa shan ilmiriqsi. Adigoo sidaas samaynta, waa inaad dareentaa in muruqyadaada miskuhu 'kor u kacaan' gudahaaga aadna dareentaa si cad 'sii dayn' markay muruqyady debcayaan.

Haddii aad intaas ka badan samayn karto, sidaas samay. Xasuuso, tuujintu waa inay xoog ahaataa waana inaad u dareentaa si xoogan 'sii daynta'. Ku celi ilaa toban jeer ama ilaa aad ka dareento muruqyada miskaha daal. Naso dhowr ilmiriqsi labada tuujin dhexdooda. Talaabooyinka kow ilaa saddex hal jimicsi ahaan. Samay saddex jeer maalintii boosas kala duwan. Samay jimicsiyada muruqyada miskaha maalin walba inta noloshaada ka hartay.



### Jimicsiga 2aad (tuujin degdeg ah xoog)

Qabasho (tuujin) muruqyada miskaha sida ugu xoog badan uguna degdeg badan. Ha isku deyin inaad sii wado qabashada, keliya tuuji siina daa. Naso dhowr ilmiriqsi labada tuujin dhexdooda. Ku celi 10 ilaa 20 jeer ama ilaa aad ka dareento daal muruqyada miskaha.

Samay jimicsigaan hal ilaa saddex jeer maalintii.

### Inta jimicsiyadaani socdaan waxaa waajib ah:

- inaad dareento in muruqyadaada miskuhu 'kor u kaceen' gudahaaga, halkii aad ka dareemi lahayd dhaqdhaqaaq hoos u socda
- Debcii bawdyadaada iyo labadaada bariyood
- Si caadi ah u neefso
- Jooji jimicsiga haddii muruqyadaadu daaleen.

### Maxaan samayn karaa si aan uga hortago dhaawac?

Si aad uga hortagto dhaawac ku dhaca muruqyada miskaha, ka fogow:

- caloosha oo ku adkaata iyo/ama iyo saxarada oo kugu adkaata
- qaadista culays joogto ah
- qufac soo noqnoqonaya iyo cadaadin
- miisaan siyaada ah oo ku kora.

Ka dhig tababarka qayb ka mid ah noloshaada adiga oo:

- xoojinnaya muruqyada miskaha mar kasta oo aad qufacdo, indhisto ama wax qaado
- samay jimicsi joogto ah, sida socodka
- horumarinta jimicsigaaga adigoo u samaynaya siyaalla kala duwan, ku fadhiisanaya gacmahaaga iyo ruugagaaga.

### Macluumaad intaas ka badan.

#### Physiotherapy Department (Qaybta dabiici ku daaweynta)

Royal Women's Hospital

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Iniinta ilaa Jimcaha 8.30subaxii -5.00 galabtii