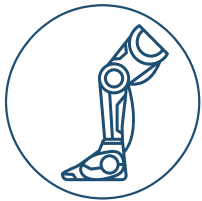




ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

Ֆիզիկական թերապիայի և
հոգեկան առողջության միջոցով



**բոլոր այն անձանց համար,
ովքեր ունեն ստորին վերջույթի
անդամահատում**

Սևանա Բաբայան
Ապրիլ 2022



Այս գրքույկը պատկանում է՝



Իմ վերականգնողական ուղին սկսվել է՝

/ /



Հեղինակ՝ Սևանա Արաքս Բաբայան, MCSP
Խմբագիր՝ Հայկուհի Օրուջյան, «ՕԳՆԻ»-ի համահիմնադիր-տնօրեն
Լուսանկարիչ՝ Փաթի Շուշան Թանիելյան

© 2022 «ՕԳՆԻ» ՀԿ, Երևան, Հայաստան: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Այս ուղեցույցը չի կարելի ամբողջությամբ կամ մասամբ պատճենել կամ կրկնօրինակել՝ առանց նախնական համաձայնության:

Այս ուղեցույցը պատրաստվել է անդամահատված անձանց և այն մարդկանց համար, ովքեր աշխատում են անդամահատվածների հետ, այդ թվում՝ ընտանիքի անդամների, խնամակալների և առողջապահության ոլորտի մասնագետների համար: Նպատակը անդամահատումից հետո ֆիզիկական և հոգեբանական վերականգնման վերաբերյալ հստակ կրթական և կլինիկական տեղեկատվության տրամադրումն է:

Ներկայացված տեղեկատվությունը չի փոխարինում թերապևտիկ խորհրդատվությանը, ախտորոշմանը, միջամտությանը կամ բժշկական խորհրդատվությանը: Նախքան այստեղ նշված որևէ միջամտություն իրականացնելը պետք է խորհրդակցել վերապատրաստված համապատասխան մասնագետի հետ:

Հարցերի դեպքում խնդրում ենք կապ հաստատել contact@oqni.org էլ. հասցեով:



Հեղինակներ

Սևանա Բաբայանը Լոնդոնից եկած ֆիզիոթերապևտ է, ով ավարտել է Լոնդոնի Թագավորական Համալսարանը՝ ստանալով ֆիզիոթերապևտի բակալավրի կոչում: Արցախյան վերջին պատերազմից հետո նա իր առջև նպատակ էր դրել տեղափոխվել Հայաստան և կամավորական աշխատանք կատարել: 2021 թվականի ամռանը՝ ավարտելուց անմիջապես հետո, «Դեպի Հայք» հիմնադրամի միջոցով Սևանան, որպես կամավոր, մեկ տարով տեղափոխվեց Հայաստան, որպեսզի որպես ֆիզիոթերապևտ կամավոր աշխատի հաշմանդամություն ունեցող երեխաների, ողնաշարի բարդություններ ունեցող մեծահասակների, ինչպես նաև պատերազմի վետերանների և անդամահատված անձանց հետ:

Հայկուհի Օրուջյանը ծնվել է 1989թ.-ին Հայաստանում: Շատ վաղ հասակում տեղափոխվել է Լոս Անջելես, ապա դեռահաս տարիքում՝ Փարիզ: Նա սովորել է կլինիկական հոգեբանություն և քրեաբանություն՝ դառնալով հոգեախտաբանություն մասնագիտացմամբ հոգեբան: Հայկուհին աշխատել է բազմաթիվ բուժհաստատություններում և հիվանդանոցներում, սակայն հիմնական փորձը ձեռք է բերել ընտանեկան բռնության զոհ դարձած կանանց օգնելիս: Տարիների ընթացքում նա զգում էր աշխատուժի երկակի չափանիշները և որոշեց ուսումնասիրել տղամարդկանց հատուկ ոլորտ, այն է արհեստական բանականությունը և մինչ Հայաստան տեղափոխվելը «Մայքրոսոֆթ» ընկերությունում աշխատում էր՝ որպես տվյալների խորհրդատու: Ինչպես շատ այլ սիյուռքահայերի, Հայկուհու համար նույնպես պատերազմը կոչ դարձավ: Նա տեղափոխվեց Հայաստան և հիանալի ընկերական հարաբերությունների շնորհիվ ծնվեց «ՕԳՆԻ»-ն:

«Թերապիստներ Հայաստանի համար» 501 (c)(3) շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որը շահագրգռված է հայերի համար ընդլայնել վերականգնողական, կրթական և հաշմանդամության ծառայությունները: Նրանց առաքելությունն է կրթության, համագործակցության և քարոզչության շնորհիվ զարգացնել մասնագիտական, ֆիզիկական և խոսքի թերապիայի ոլորտները, նպաստել հաշմանդամություն ունեցող անձանց հասանելիությանը և ներառմանը և ծառայությունների, աջակցության և ռեսուրսների համախմբման միջոցով խթանել հայկական համայնքներում բարեկեցությունը:



Երախտագիտություն

2020 թվականին աշխարհասփյուռ հայությունն ապրեց մեր պատմության ամենադժվար ժամանակներից մեկը: Ցանկանում ենք շնորհակալություն հայտնել և փառք տալ մեր հերոսներին, ովքեր դժվարին պահին պաշտպանեցին և շարունակում են պաշտպանել մեզ ու մեր երկիրը: Մեր խորին ցավակցությունն ենք հայտնում այն ընտանիքներին, ում հերոսները զոհեցին իրենց կյանքը:

Մեր խորին շնորհակալությունն ու երախտագիտությունն ենք հայտնում բոլոր նրանց, ովքեր իրենց ներդրումն են ունեցել այս գրքույկի ստեղծման գործում. հատկապես՝ Էրիկ Եղյանին, Փաթի Շուշան Թանիելյանին, դոկտոր-մագիստրոս Կարեն Քոլոյանին, Էրբքի Վոլլստեինին, Կասիա Թաթիկեանին, Գալուստ Կիլպենկեան Հիմնարկություն, Հրայր և Աննա Հովնանյան հիմնադրամին, Սուրբ Սարգիս բարեգործական հիմնադրամին, «Թերապիստներ Հայաստանի համար» ՀԿ-ին, «Բեյ Էրիյա-ի Հայկական Առողջապահական Ասոցիացիա» ՀԿ-ին, «Օրթեզ» օրթեզավորման կենտրոնին և «ԱրԲԵՍ» առողջության կենտրոնին: Մենք չէինք կարող ամբողջությամբ ստեղծել այս նախագիծն առանց ձեզ:



SAINT SARKIS CHARITY TRUST



Բովանդակություն

1. Ներածություն	1
2. Ինչպես դիմել պրոթեզավորման համար	2
3. Անդամահատված վերջույթի և պրոթեզի խնամք	3
4. Ինչպես կանխել մկանային կարճացումները	5
5. Ֆանտոմային ցավի կառավարում	6
6. Վարժություններ	10
7. Հոգեկան առողջություն	19
8. Ոգեշնչող խորհուրդներ	25
9. Ո՞վ կարող է օգնել	27
10. «ՕԳՆԻ»-ի տեսլականը	31
11. Բառարան	33
12. Հղումներ	34
13. Նշումներ	36





1. Ներածություն

Ի՞նչ է «ՕԳՆԻ»-ն



Մենք հայկական հասարակական կազմակերպություն ենք, որը հիմնադրվել է սփյուռքի մի շարք երկրներից (ԱՄՆ, Կանադա, Ֆրանսիա, Մեծ Բրիտանիա, Գերմանիա և Հայաստան) հայրենադարձ եղած և տարբեր ոլորտներում փորձ ունեցող երիտասարդների կողմից:



Մեր առաքելությունն է ստեղծել հոգեկան առողջության առաջադեմ լուծումներ և բիոնիկ պրոթեզներ անդամահատված անձանց աջակցելու համար: Մենք առաջնորդվում ենք ամբողջական մոտեցմամբ, որը կարևորում է ինչպես հոգեբանական, այնպես էլ ֆիզիկական աջակցությունը: Միաժամանակ վերապատրաստում և կրթում ենք ուսանողներին, վետերաններին և անդամահատված անձանց հանրային բարօրության նպատակով:



«ՕԳՆԻ»-ի նախաձեռնությունն առաջացավ անհրաժեշտությունից դրդված՝ 2020 թվականի պատերազմի արդյունքում, որը ավելացրեց անդամահատվածների արդեն իսկ մեծ թիվը (~5000), շեշտեց ժամանակակից տեխնոլոգիաների բացակայությունը, հոգեկան առողջության լիովին անտեսումը և սահմանափակ միջոցները:



Մեր նպատակն է ստեղծել արհեստական բանականության վրա հիմնված բիոնիկ պրոթեզներ և ներգրավվել համատեղ գիտական և գիտատեխնիկական գործունեությունում: Մենք միտված ենք կիրառել մեր ստեղծած լուծումները ամբողջ աշխարհի անդամահատվածների համայնքներում:

Ի՞նչ է պրոթեզը

Պրոթեզներն այլ կերպ հայտնի են որպես արհեստական վերջույթներ: Դրանք սարքեր են, որոնք օգտագործվում են բացակայող վերին կամ ստորին վերջույթը փոխարինելու համար: Կրելով պրոթեզ՝ անդամահատված անձը կարող է կանգնել, հավասարակշռություն պահպանել և քայլել:

Ստորին վերջույթի անդամահատումը սահմանվում է որպես ստորին վերջույթի ոսկորներից մեկի մի մասի միջոցով վերջույթի հեռացում: Ստորին վերջույթի գործառույթները քաշը կրելը և տեղաշարժումն ապահովելն է: Ստորին վերջույթների պրոթեզներն օգտագործվում են անդամահատված վերջույթ ունեցող անձին ֆունկցիոնալ առաջադրանքներ կատարելու, մասնավորապես քայլելու հնարավորություն տալու համար:



2. Ինչպես դիմել պրոթեզավորման համար

Քայլ 1

Վիրահատությունից հետո վերադառնում են տուն, դիմում են բժշկական սոցիալական փորձագիտական հանձնաժողովին (ԲՍՓԸ) (տարածքային), որպեսզի ստանան հաշմանդամության խումբ:

Քայլ 2

Հաշմանդամության խումբը ստանալուց հետո հանձնաժողովը անդամահատվածներին հատկացնում է վերականգնողական անհատական ծրագիր (ՎԱԾ):

Քայլ 3

Անդամահատված անձը իր փաստաթղթերով (անձնագիր, սոցքարտ, հաշմանդամության վկայական, ՎԱԾ) դիմում է բուժատեխնիկական հանձնաժողովին, որպեսզի հանձնաժողովի անդամները զննեն անդամահատվածի ծայրատը և պրոթեզավորման համար տան եզրակացություն:

Քայլ 4

Անդամահատված անձը դիմում է Տարածքային միասնական սոցիալական ծառայություններին (ՄՍԾ), ներկայացնում իր փաստաթղթերը (անձնագիր, սոցքարտ, հաշմանդամության վկայական, ՎԱԾ և եզրակացություն), որպեսզի նրան տրամադրվի հավաստագիր:

Քայլ 5

Շահառուն ծանուցվում է հավաստագրի տրամադրման մասին և պրոթեզավորման համար դիմում պրոթեզավորման կենտրոններ:



3. Անդամահատված վերջույթի և պրոթեզի խնամք

Անդամահատված վերջույթ

Անդամահատումից հետո հեռացված հատվածի շուրջ մաշկը նուրբ է լինում, ուստի անհրաժեշտ է այն լավ խնամել: Հետևելով ստորև թվարկված խորհուրդներին՝ անդամահատված անձը կարող է խնամել անդամահատված վերջույթը⁴

1

Ամեն օր անդամահատված վերջույթը լվացեք ջրով և զգայուն մաշկի համար նախատեսված օճառով (ավելի հաճախ, եթե անձը շատ է քրտնում), ապա չորացրեք այն փափուկ սրբիչով: Եղեք համբերատար և թույլ տվեք, որ այն **ամբողջությամբ չորանա**: Եթե լավ չչորանա, անդամահատված մասը կհայտնվի սնկային հիվանդության զարգացման վտանգի տակ, որը կարող է հանգեցնել վարակի կամ քերծվածքների:

2

Ուշադիր եղեք անդամահատված վերջույթի վրա ճնշումից առաջացող կարմիր բծերին, որոնք պրոթեզը հանելուց մի քանի րոպե անց միևնույն է կմնան. դրանք կարող են վկայել պրոթեզի ամրացման հատվածի անհամապատասխանության և այն փոխելու անհրաժեշտության մասին: Կարմիր բիծը, որը կարող է վերածվել խոցի, կմիջամտի պրոտեզի կանոնավոր օգտագործմանը: Չխնամելու դեպքում այս կարմիր բծերը կարող են հանգեցնել մաշկի քայքայման:

3

Մաշկի քայքայման վտանգից խուսափելու համար այն **օրական երկու անգամ** պետք է ստուգել: Եթե անդամահատված անձը չի տեսնում իր անդամահատված վերջույթի ծայրը, ապա կարող է օգտագործել հայելի: Եթե առկա է մաշկի քայքայում, ուրեմն պետք է չօգտագործել պրոթեզը և դիմել համապատասխան բժշկ-մասնագետին:

4

Եթե անձի մոտ անդամահատված վերջույթում նկատվում է զգայունության նվազում կամ բացակայություն, ապա օրվա ընթացքում վերջույթը պետք է ավելի հաճախ ստուգել: **Չի կարելի** վերջույթը դնել տաք ջրի մեջ կամ պահել արևի տակ, քանի որ դա կարող է զրգռվածություն առաջացնել:

Քաշի վերահսկման կարևորությունը անդամահատված անձի համար

Վերականգնման ընթացքում և դրանից հետո կարևոր է հնարավորինս առողջ սնվել և կայուն քաշ պահպանել: Կայուն և առողջ քաշի պահպանումը կարևոր է բոլորի համար, սակայն այն մարդկանց համար, ովքեր կրում են պրոթեզ, դա էլ ավելի կարևոր է հետևյալ պատճառներով.

- Անդամահատված վերջույթի և կցված պրոթեզի ամրացումը պատշաճ կերպով պահպանելու համար
- Պրոթեզի օգտագործման համար պահանջվող էներգիան նվազեցնելու համար
- Երկրորդային ազդեցությունները կանխելու կամ նվազեցնելու համար, ինչպիսինն է մեջքի ցավը
- Այլ հիվանդությունների, օրինակ՝ շաքարային դիաբետի և արյան բարձր ճնշման վտանգը կառավարելու համար



Պրոթեզ

Քանի որ անձը հենվում է պրոթեզի վրա, որպեսզի կարողանա քայլել, ուստի կարևոր է իմանալ, թե ինչպես պետք է հոգ տանել դրա մասին: Բոլոր պրոթեզները և ներդիրները ունեն արտադրողի կողմից տրամադրված խնամքի ցուցումներ, որոնք հարկավոր է կարդալ: Հետևելով ստորև թվարկված խորհուրդներին, պրոթեզը կարելի է պահել աշխատունակ վիճակում:



Ինչպես անդամահատված վերջույթի դեպքում, կարևոր է ամեն օր լվանալ պրոթեզը կանխելու համար քրոհիչի, կեղտի և բակտերիաների կուտակումը: Պրոթեզի ներսի հատվածը պետք է մաքրել խոնավ շորով և զգայուն մաշկի համար նախատեսված օճառով (washing up liquid is an example): Սիլիկոնը (այն ամրացման հատվածը, որը դիպչում է մաշկին) և ցանկացած ռեզինե ծածկույթ նույնպես պետք է լվանալ:



Պրոթեզը ամբողջությամբ չպետք է ընկղմվի ջրի մեջ: Սրբեք օճառը մաքուր շորով, այնուհետև ամբողջությամբ չորացրեք պրոթեզը: Լուծույթներ կամ կոշտ մաքրող միջոցներ (օրինակ՝ ացետոն) պետք չէ օգտագործել, քանի որ դրանք կարող են վնասել ջերմապլաստիկ նյութը: Պրոթեզի՝ ոտքին ամրացման հատվածը կարելի է ախտահանել նաև սպիրտով կամ ախտահանիչ օճառի լուծույթով:



Մաքրման ժամանակացույցը տարբեր է ամեն անձի համար և մեծապես կախված է տարվա եղանակից և կլիմայից: Տաք և շոգ ամռանը պահանջվում է ավելի հաճախակի մաքրել, մինչդեռ ձմռանը դա կարող է այդքան անհրաժեշտ չլինել: Ընդհանուր առմամբ ճիշտ կլինի պրոթեզի՝ ոտքին ամրացման հատվածը մաքրել ամեն օր կամ երկու օրը մեկ: Մաքրելու համար օրվա լավագույն ժամանակը գիշերն է, քանի որ բավարար ժամանակ է մնում, որպեսզի այն ամբողջությամբ չորանա: Առավոտյան մաքրել և անմիջապես դրանից հետո պրոթեզը կրելը ներսում պահպանվող խոնավության պատճառով կարող է հանգեցնել մաշկի այտուցման և կաշունության պրոթեզի ներքին պատերին: Սա, որպես հետևանք, կարող է հանգեցնել մաշկի կողմից բացասական արձագանքի:

Պրոթեզները պահել պատշաճ կերպով

Երբ պրոթեզը չեք կրում, այն պետք է զգույշ հենել պատին, որտեղ դրան չեն դիպչի կամ վայր գցի:



ՄԻ՝ պահեք պրոթեզը տաք միջավայրում, օրինակ՝ արևի ուղիղ ճառագայթների տակ, կայանված մեքենայում, ջեռոցի մոտ կամ ջերմություն հաղորդող ցանկացած աղբյուրի մոտ:

ԵՐԲԵՔ մի՛ փորձեք որևէ հարմարեցում/ճշգրտում կատարել պրոթեզի վրա: Եթե ինչ-որ բան թուլանում է, սխալ է աշխատում, տարօրինակ ձայներ է արձակում կամ հանկարծակի անհարմար է թվում, ապա պրոթեզը այլևս պետք չէ օգտագործել և անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել համապատասխան մասնագետին:



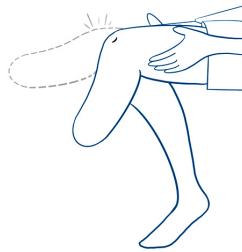
4. Ինչպես կանխել մկանային կարճացումները

Ի՞նչ են կրճատումները

Կրճատումները մկանների, ջլերի, մաշկի և մոտակա հյուսվածքների մշտական կամ հաճախ կրկնվող ձգումներն են, ինչը հանգեցնում է հոդերի կարճացման և կոշտացման:

Երբ հոդերը շրջապատող այս նուրբ հյուսվածքները կրճատվում են կամ դառնում ոչ առաձգական, առաջանում է հոդերի կրճատում, որը կարող է խիստ սահմանափակել հոդի շարժունակությունը կամ նույնիսկ սառեցնել այն մեկ դիրքում:

Սա տեղի է ունենում տարբեր պատճառներով: Նյարդային վնասվածքները կամ նյարդաբանական հիվանդությունը կաթվածահար են անում մկանները, վնասվածքները կամ այրվածքները առաջացնում են ոչ առաձգական, սպիական հյուսվածք, ինչպես նաև երկարատև անշարժունակությունը, ինչպես օրինակ կոտրվածքից կամ վիրահատությունից հետո անշարժացումը, կարող են առաջացնել կառուցվածքային փոփոխություններ և տեղի կունենա կրճատում: Հաճախ հիվանդության կամ հոդերի ցավի պատճառով առաջացած շարժունակության պասիվությունը կարող է նվազեցնել հոդերի շարժունակության շրջանը՝ վերը նշված փոփոխությունների միջոցով^{8,9}



Ինչպե՞ս կարող եք կանխել կրճատումները

Կանխարգելումը, անշուշտ, լավագույն մոտեցումն է կրճատումների դեմ պայքարում, քանի որ դրանք չափազանց դժվար են ձգվում, երբ արդեն զարգացած են: Սահմանափակ ծախսված ժամանակն ու շարժումները կրճատումների մեծ մասի հավանական պատճառն են: Հիվանդանոցային անկողնում պառկելը՝ մահճակալի գլուխը վեր, ծնկները թեքած կամ բարձերը ծնկների տակ դրած, կոնքերի և ծնկների կրճատումների առաջացման հստակ ձևեր են:



Որոշ ուսումնասիրություններ ցույց են տվել, որ հոդերի նորմալ շարժունակությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է **օրական առնվազն 5-6 ժամ ակտիվություն՝ անկախ ամենօրյա ձգումներ անելու ժամանակից**: Ձգումները, անշուշտ, կարող են օգնել, բայց ակտիվությունն ու վարժությունները ավելի կարևոր են հոդերի շարժունակության շրջանը պահպանելու համար, հատկապես, երբ անձը գամված է անկողնուն կամ անվասայլակին:

Բարդություններից խուսափելու համար ամեն օր պետք է կատարել այս գրքույկի վարժությունները:

5. Ֆանտոմային ցավի կառավարում

Անդամահատումից հետո գրեթե բոլորը ունենում են ֆանտոմային վերջույթի զգացողություն. թվում է իբրև անդամահատված վերջույթը դեռ առկա է: Սա պարտադիր չէ, որ ցավոտ լինի, այլ հնարավոր է քորի, մատների թրթռոցի կամ նման այլ զգացում լինի: Ֆանտոմային վերջույթի որոշ զգացումներ սովորաբար շարունակվում են ողջ կյանքի ընթացքում, բայց զգալիորեն նվազում են բուժման և պրոթեզ կրելու հետ զուգահեռ:

Ենթադրվում է, որ այս ցավը և թրթռալու զգացումը առաջանում է նյարդային համակարգի ազդանշանների խառնվելուց, մասնավորապես ողնուղեղի և ուղեղի միջև: Երբ մարմնի մի մասն անդամահատվում է, այդ հատվածի ծայրամասից դեպի ուղեղ հասնող նյարդային հանգույցները մնում են տեղում: Ուղեղը կարող է սխալ մեկնաբանել ստացած տեղեկատվությունը կամ վերարտադրել ազդանշանները որպես ցավի զգացում, նույնիսկ եթե անդամահումը կատարվել է շատ վաղուց:

Ցավի զգացումը նվազեցնելու համար կարելի է **կիրառել մերսում և թեթև հպումներ** (էջ 14): Հասկանալու համար, թե ինչու, պատկերացրեք՝ հարված եք ստացել ձեռքին: Առաջին բանը, որ կանեք՝ կբռնեք ձեռքը կամ արագ կտրորեք, որպեսզի ուղեղից եկող ցավի ազդանշանները թուլանան:



Հայելային թերապիան (թց. 14) մեկ այլ մեթոդ է, որը կարելի է կիրառել ցավը մեղմացնելու համար: Հայելային թերապիայի սկզբունքը հայելու օգտագործումն է անդամահատված վերջույթի արտացոլանքի պատրանք ստեղծելու համար, որպեսզի ուղեղին դրդենք մտածել, որ շարժումը կատարվում է առանց ցավի կամ վերջույթի շարժման տեսանելի պատկեր ստեղծելու համար: Սա ներառում է անդամահատված վերջույթը հայելու հետևում թաքցնելը, որպեսզի մյուս վերջույթի արտացոլումը հայտնվի թաքցրած վերջույթի տեղում:

Այս ուղեցույցում ընդգրկված վարժությունները, որոնք ներառում են մկանների ձգում և ամրացում, ոչ միայն ընդհանուր առողջությունն են բարելավում, այլև ընդհատում են ցավի ազդանշանները, ինչը օգնում է ցավի դեմ պայքարին:



5. Ֆանտոմային ցավի կառավարում

Մերսում և թեթև հպումներ

Ի սկզբանե անդամահատված վերջույթի մերսումն ու թեթև հպումները կօգնեն բարձրացնել դրա հանդուրժողականությունը ինչպես հպման, այնպես էլ ճնշման նկատմամբ: Այս երկու մեթոդներն էլ կարելի է կիրառել թե՛ սիլիկոնի վրայից և թե՛ առանց դրան:

1

Օգտագործելով մեկ կամ երկու ձեռքերը՝ նուրբ տրորող շարժումներով մերսեք Ձեր անդամահատված վերջույթը (սկզբում հատկապես զգույշ եղեք կարերի հատվածը մերսելիս):

2

Որոշ ժամանակ անց, երբ Ձեր կարերը կհեռացվեն, կարող եք մեծացնել ճնշումը՝ մերսելով անդամահատված վերջույթի ավելի խորը և նուրբ հյուսվածքներն ու մկանները:

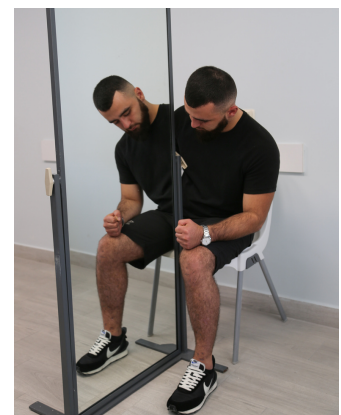
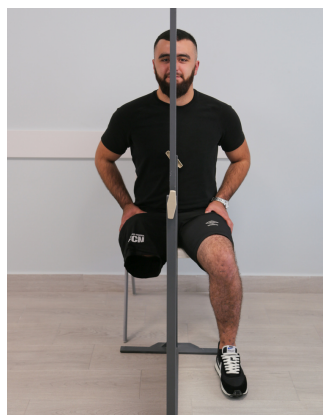
3

Սա պետք է կատարել առնվազն **5 րոպե, օրական 3-4 անգամ**: Կարելի է ավելի հաճախ անել, եթե այն օգնում է նվազեցնել ֆանտոմային վերջույթի ցավը:

Վերը նշավածը կարելի է կատարել նաև թեթև հպումներով՝ մեկ կամ երկու ձեռքով:

Հայելային թերապիա

Դրեք առողջ վերջույթը հայելու մի կողմում, իսկ անդամահատվածը՝ մյուս: Այնուհետև նայեք հայելու մեջ այն կողմից, որտեղ առողջ վերջույթն է և շարժումներ արեք այդ ուղքով, ինչպես նաև թեթև հպվեք դրան: Երբ տեսնում եք առողջ ոտքի շարժման արտացոլումը հայելում, թվում է, թե անդամահատված ոտքը նույնպես շարժվում է:




Հայելային թերապիան պետք է կատարել շաբաթական 3-4 անգամ, մոտավորապես 15 րոպե տևողությամբ. անդամահատված անձի համար առանց գուլպայի և կոշիկի վարժությունը կատարելը կարող է ավելի արդյունավետ լինել:

Արհեստականորեն ստեղծված այս տեսողական խաբկանքի միջոցով անդամահատված անձի համար հնարավոր է դառնում «շարժել» նաև անդամահատված վերջույթը և թուլացնել հավանական ցավերը:¹⁴

Փաթաթում

Անդամահատումից հետո անդամահատված վերջույթի վրա այտուցումը նորմալ է: Հետևաբար, ամենակարևոր փուլերից մեկը, որին պետք է հետևել, անդամահատված վերջույթը փաթաթելն է: Առաձգական վիրակապով փաթաթելն օգնում է պաշտպանել ապաքինվող հյուսվածքները, նվազեցնել այտուցումը և ձևավորել անդամահատված վերջույթը պրոթեզին համապատասխան:

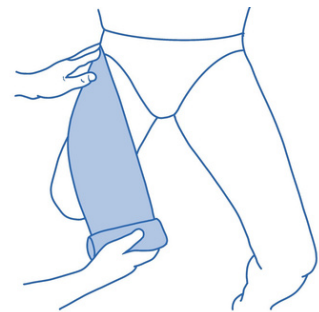
 Հուշում 1 - միշտ օգտագործեք մաքուր և լավ առաձգական վիրակապ

 Հուշում 2 - վիրակապը պետք է ժապավենի միջոցով ամրացվի ինքն իրեն. խուսափեք քրոցներ կամ ամրակներ օգտագործելուց

Փաթաթումը ծնկից վերև անդամահատումների համար¹⁵

1

Մի ձեռքով ամրացրեք վիրակապի ծայրը ազդրի արտաքին մասին: Սկսեք փաթաթել անկյունագծով՝ դեպի ազդրի ներսի հատվածի ներքևի անկյունը: Փաթաթեք դեպի հետ, որպեսզի ամրացնեք երկու կողմերը: Շարունակեք անկյունագծով դեպի վեր, առջևի մասով՝ դեպի աճուկ:



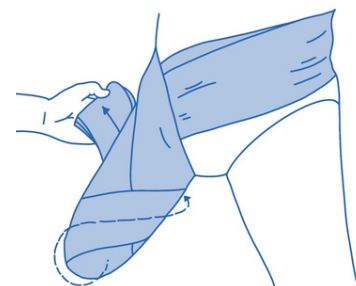
2

Շարունակեք փաթաթել ազդրի վերին հատվածը, գոտկատեղի արտաքին մասը և բարձրացեք դեպի որովայն: Մեկ անգամ փաթաթեք մարմնի շուրջ, ապա դեպի ներքև՝ աճուկային շրջանը, սակայն որքան հնարավոր է վեր՝ դեպի աճուկը:



3

Կրկնեք առաջին քայլը և սկսեք փաթաթել 8-ի նման գծապատկերով: Որպեսզի արյան շրջանառությունը չխանգարվի, պինդ ձգումը կատարեք ամենաներքևի հատվածում:



4

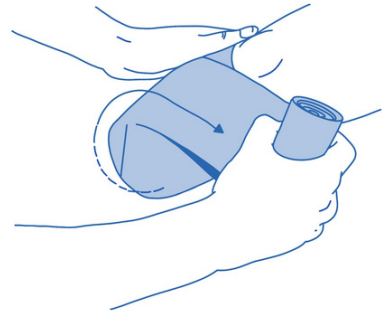
Կաշուն ժապավենով ամրացրեք վիրակապի ծայրը: Մի՛ թողեք մաշկի բաց տարածք, բացի ծնկի վերին հատվածից:



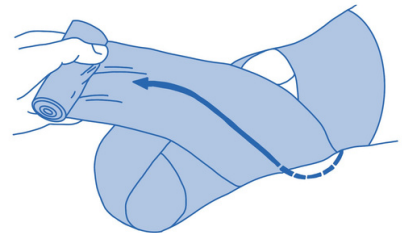
Փաթաթում

Փաթաթումը ծնկից ներքև անդամահատումների համար¹⁶

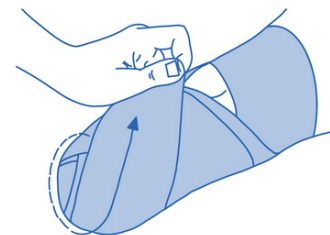
1 Դրեք վիրակապի ծայրը անմիջապես ծնկի վերևի հատվածում և դեպի ներքև փաթաթեք անդամահատված վերջույթը, ապա՝ վերջույթի ծայրը, այնուհետև հետ բարձրացեք դեպի ծնկից վերև գտնվող մյուս կողմը: Փաթաթելիս խուսափեք վիրակապը ճմռթելուց: Հորիզոնական պտտեք վիրակապը անդամահատված վերջույթի շուրջ երկու կողմերն ամրացնելու համար:



2 Սկսեք փաթաթել 8-ի նման գծապատկերով: Որպեսզի արյան շրջանառությունը չխանգարվի, պինդ ձգումը կատարեք ամենաներքևի հատվածում: Վերջին անգամ դեպի վեր փաթաթելիս ծածկեք անդամահատված վերջույթի առջևի մասը, այնուհետև ծնկից վեր հորիզոնական փաթաթեք վիրակապը: Հետո վիրակապը բերեք անդամահատված վերջույթի առջևի մասը և ևս մի քանի պտույտ արեք անկյունագծով՝ 8-ի նման գծապատկերով՝ ծածկելով վերջույթի ծայրը և վերջացնելով փաթաթելը առջևի հատվածում:

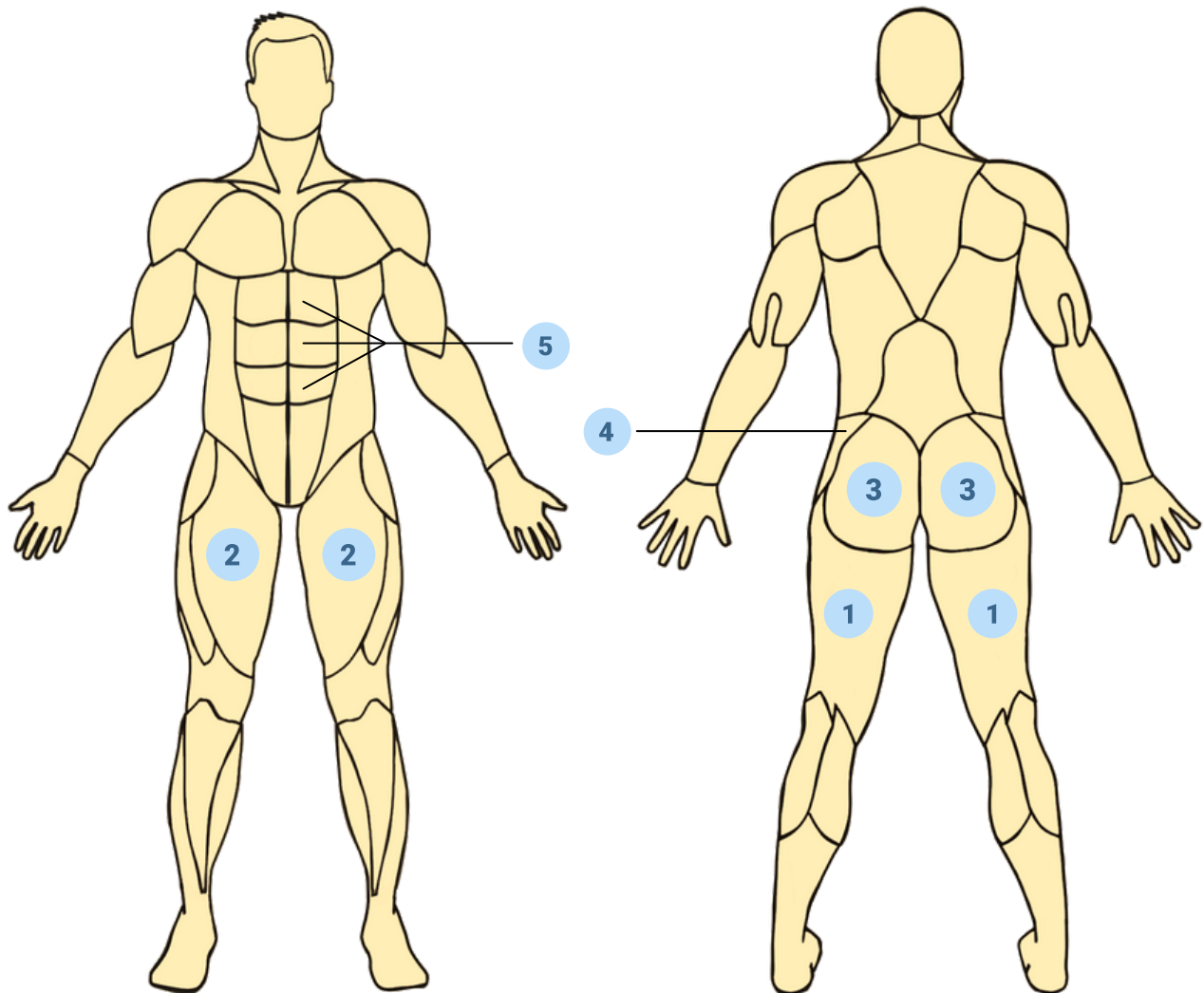


3 Կաշուն ժապավենով ամրացրեք վիրակապի ծայրը: Մի՛ թողեք մաշկի բաց տարածք, բացի ծնկի վերին հատվածից:



Մի՛ փաթաթեք անդամահատված վերջույթը շրջանաձև, քանի որ դա կարող է խանգարել արյան շրջանառությանը և ծնկի շարժմանը:

6. Վարժություններ



Մարդու մարմնի մկանները

Վերը նշված մարմնի գծապատկերում ցույց են տրված այն մկանները, որոնք կաշխատեն՝ պրոթեզ չկրելով այս գրքույկում ներկայացված վարժությունները կատարելիս:



Նշում. այս գրքույկում ներկայացված բոլոր վարժությունները կարելի է կատարել ինչպես ծնկից վեր, այնպես էլ ծնկից ներքև գտնվող անդամահատումների դեպքում:



Կարևոր է ակտիվ մասնակցություն ունենալ ձեր վերականգնման գործընթացում: Հետևյալ վարժությունները պետք է հաստատվեն Ձեզ վերահսկող բժշկի կողմից: Եթե զգում եք թուլության, անկայունության, թեթև կամ ոչ այդքան թեթև գլխապտույտի, կրծքավանդակի ցավի կամ ճնշման, սրտխառնոցի կամ շնչահեղձության որևէ նշաններ, դադարեցրեք վարժությունը և դիմեք Ձեր բժշկին: Մարզվելուց հետո կարող է թեթև ցավ զգաք, եթե նոր վարժությունների ծրագիր եք սկսել: Եթե ցավը 2-3 օր հետո չվերանա, կապ հաստատեք Ձեր բժշկի հետ:





Հուշում. շունչը մի պահեք վարժությունները կատարելիս. հիշեք, որ պետք է արտաշնչել գործողություն անելու ընթացքում և շնչել հանգստանալիս:

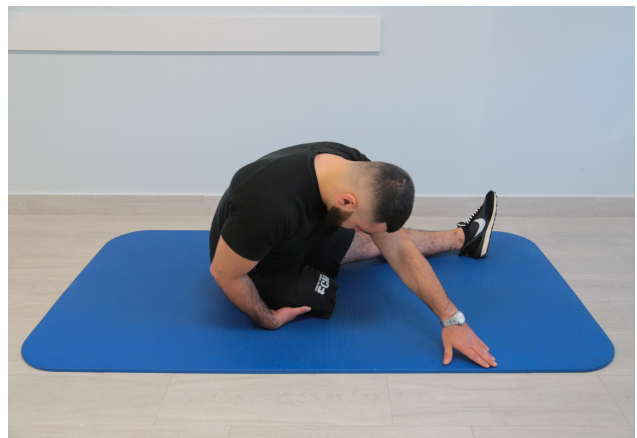
Առանց պրոթեզի վարժություններ ¹⁷⁻²¹

Միշտ պետք է հանել պրոթեզը նախքան այս վարժությունները կատարելը: Եթե կատարեք այս վարժությունները պրոթեզ կրելով, ապա անդամահատված հատվածում ոտքը կարող է վտանգավոր ճնշումների ենթարկվել և նույնիսկ կարող է առաջանալ մաշկի քայքայում: Փորձեք այս վարժությունները կատարել օրական առնվազն մեկ անգամ:

6.1 Ազդրի ձգումներ – ազդրի հետին մկանները 1

Նստելով հատակին՝ ուղղեք Ձեր անդամահատված վերջույթը: Լրացուցիչ հարմարավետության համար կարող եք բարձր դնել ծնկի կամ անդամահատված հատվածի տակ:

 Մնացեք այս դիրքում **10 վայրկյան**:
 **Կրկնեք 3 անգամ**, ապա փոխեք ոտքը:



6.2 Ուղիղ ոտքի բարձրացում - ազդրի քառագլուխ մկանը 2

Առողջ ոտքը դրեք գետնին, ապա բարձրացրեք անդամահատված ոտքը դեպի առաստաղը՝ պահելով այն հնարավորինս ուղիղ:

🕒 Մնացեք այս դիրքում **3 վայրկյան**:
🔄 **Կրկնեք 10 անգամ**, ապա փոխեք ոտքը:



6.3 Ազդրի տարածում պառկած դիրքով - հետույքի մկանները և ազդրի հետին մկանները 1 + 3

Պառկեք փորի վրա: Բարձրացրեք մեկ ոտքը ինչքան հնարավոր է բարձր, ապա իջեցրեք:

🔄 **Կրկնեք 10 անգամ**, ապա փոխեք ոտքը:



6.4 Ստատիկ քառագլուխ - հետույքի մկանները և ազդրի հետին մկանները (ԾՎԱ-ի համար) 1 + 3 - ազդրի քառագլուխ մկանը (ԾՆԱ-ի համար) 2

Պառկեք՝ բարձր դնելով անդամահատված ոտքի տակ, երկարացրեք ոտքերը ուղիղ դեպի առաջ: Անդամահատված ոտքի հետևի մասը սղմեք բարձին և ձգեք ազդրի մկանները:

- 🕒 Մնացեք այս դիրքում 5 վայրկյան:
- 🔄 Կրկնեք 10 անգամ, ապա փոխեք ոտքը:



6.5 Ոտքի առբերում - ոտքի առբերող մկանները

Նստեք աթոռի վրա՝ ոտքերը միմյանցից անջատ: Ոտքերի արանքում տեղադրեք բարձ կամ փոքրիկ գնդակ: Սեղմեք ոտքերն իրար այնպես, որ գնդակը չընկնի: Ի դեպ, այս վարժությունը կարելի է կատարել նաև անվասայլակին կամ մահճակալի եզրին նստած:



- 🕒 Մնացեք այս դիրքում 5 վայրկյան:
- 🔄 Կրկնեք 10 անգամ:



6. Վարժություններ

6.6 Ոտքի զատում - ոտքի զատումի մկանները 4

Նստեք հատակին՝ ազդրերի շուրջ փաթաթելով դիմադրող գոտի: Մեծացրեք ոտքերի միջև գտնվող հեռավորությունը՝ հրելով դեպի դուրս և մեծացնելով դիմադրող գոտու չափը:

 Մնացեք այս դիրքում 5 վայրկյան:
 Կրկնեք 10 անգամ:



6.7 Ոտքի պտույտներ - ազդրի բոլոր մկանները

Նստեք՝ բացելով ոտքերը ուսերի լայնությամբ, ուղղեք և բարձրացրեք անդամահատված ոտքը հատակից, ապա փոքր շրջաններ արեք սկզբում դեպի աջ, ապա ձախ:

 Կրկնեք 10 անգամ, ապա փոխեք ոտքը:



6.8 Ազդրով սեղմումներ - հետույքի բոլոր մկանները 3

Պառկեք մեջքի վրա՝ անդամահատված ոտքի տակ դնելով երկու բարձ/գիրք: Ներս քաշեք ստամոքսը, ձգեք հետույքը և բարձրացրեք այն գետնից: Սեղմեք անդամահատված ոտքը բարձերին/գրքերին այնպես, որ գոտկատեղը վեր բարձրանա:

- 🕒 Մնացեք այս դիրքում **5 վայրկյան**:
- 🔄 **Կրկնեք 10 անգամ**, ապա փոխեք ոտքը:



6.9 Գոտկատեղի ծալում և տարածում կողքի պառկած դիրքով - հետույքի մկանները և ազդրի հետին մկանները 1 + 3

Պառկեք կողքի վրա այնպես, որ անդամահատված ոտքը լինի վերևում, ապա ձեռքի օգնությամբ մարմինը հրեք դեպի վեր: Բարձրացրեք վերևի ոտքը և թեքեք դեպի կրծքավանդակը, այնուհետև հրեք հետ: Ի դեպ, փորձեք թույլ չտալ, որ կոնքերը առաջ կամ հետ շարժվեն:

- 🔄 **Կրկնեք 10 անգամ**, ապա փոխեք ոտքը:



6.10 Որովայնի ձգումներ - որովայնի մկանները

Պառկեք՝ դեմքով դեպի վեր, իսկ ձեռքերը՝ գլխի հետևում: Ողնաշարը և կոնքերը պետք է լինեն չեզոք դիրքում: Կզակը պետք է ներքև կախված մնա ամբողջ շարժման ընթացքում այնպես, կարծես ձու եք պահում դրա տակ: Սկսեք դեպի վեր շարժամբ՝ սեղմելով որովայնի մկանները, այնուհետև հեռացրեք ուսերը հատակից: Դադար տվեք շարժման կիզակետում: Դանդաղ հետ վերադարձեք մեկնարկային դիրքին՝ պահպանելով որովայնի մկանների ձգվածությունը:

🔄 Կրկնեք 10 անգամ:



Պրոթեզով վարժություններ ¹⁷⁻²¹

Պրոթեզ կրելով շարժունակությունը զարգացնելու համար կարևոր է վարժվել մի քանի ուղղություններով և, հետևաբար, օգտագործել մկանները տարբեր դիրքերում:

6.11 Քայլել

Պրոթեզով քայլելը բարելավելու համար լավագույն վարժությունը հենց քայլելն է: Քայլեք որքան հնարավոր է շատ (այնպես, ինչպես խորհուրդ է տվել Ձեր բժիշկը, օրինակ՝ քայլելուն օժանդակող միջոցներով/ձեռնափայտերով կամ առանց դրանց):



6.12 Կողք քայլել

Շարժունակությունը բարելավելու, ինչպես նաև գոտկատեղի մկանները ուժեղացնելու համար կատարեք 5 քայլ դեպի մի կողմ, ապա մյուս: Ի դեպ, այս վարժությունը կարելի է կատարել՝ ձեռքերում որևէ իր պահելով:

🔄 Կրկնեք 3 անգամ:



6.13 Ճոճումներ. ոտքից-ոտք

Կանգնեք երկու աթոռների արանքում և քիչ-քիչ սկսեք Ձեր քաշը մի ոտքից տեղափոխել մյուսին:

🔄 Կրկնեք 5 անգամ:



6. Վարժություններ

6.14 Վարժեցնել կայունությունը

Դրեք առողջ ոտքը գնդակի վերևում: Ոտքը հարթ պահեք գնդակի վրա և գլորեք առաջ-հետ, կողքից կողք և շրջանաձև: Պրոթեզ կրող կոնքի վրա զգացեք մկանների աշխատանքը, քանի որ քաշը տեղաշարժվում է առողջ ոտքի շարժումների հետ մեկտեղ:



Յուրաքանչյուր ոտքով կատարեք սա 1 րոպե:



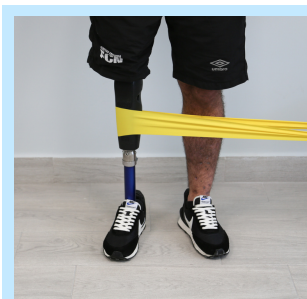
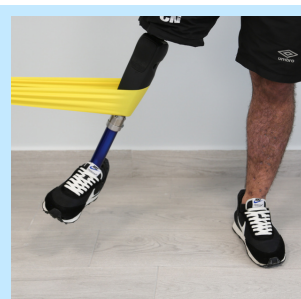
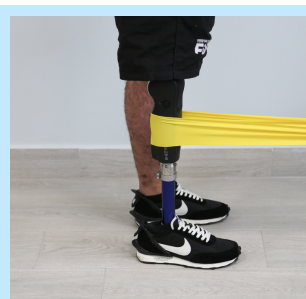
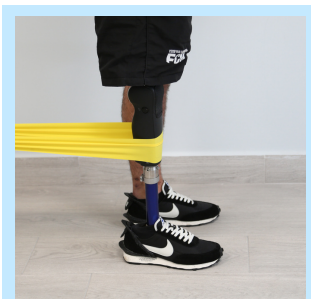
6.15 Դիմադրել առաձգական գոտուն

Անդամահատված հատվածի մկանները ամրացնելու համար կարևոր են դիմադրողական վարժությունները: Դիմադրող գոտու մի ծայրը ամրացրեք կայուն սյանը, իսկ մյուս ծայրը՝ Ձեր պրոթեզին: Ուղիղ ոտքով կատարեք հետևյալը.

- Դանդաղ առաջ բերեք ոտքը
- Դանդաղ ձգեք ոտքը դեպի հետ
- Դանդաղ շարժեք ոտքը դուրս և ներս

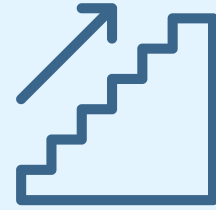


Կրկնեք յուրաքանչյուր վարժությունը 10 անգամ, ապա փոխեք ոտքը:





Լրացուցիչ վարժություն. աստիճաններով բարձրանալն ու իջնելը նույնպես խորհուրդ է տրվում կատարել՝ կրելով պրոթեզը: Սա կօգնի ամրացնել ստորին վերջույթի մկանները: Հավասարակշռություն պահպանելու համար կարևոր է բռնվել բազրիքներից որևէ մեկից կամ երկուսից:



7. Հոգեկան առողջություն

Անդամահատումը տրավմատիկ է թե՛ որպես վիրահատություն, և թե՛ դրա հետևանքների առաջացման պատճառով: Այն ընկալվում է որպես ագրեսիա մարմնի ամբողջականության նկատմամբ. բացի ֆիզիկական տանջանքից, այն կարող է առաջացնել կամ խորացնել մի շարք աններդաշնակություններ, որոնք խաթարում են անձի բարեկեցությունը: Անդամահատումները զգալի փոփոխություններ են առաջացնում անձի առօրյա կյանքում և հատկապես հոգեւոգիական հարաբերություններում:

Ստորև նշված են մի շարք հոգեբանական իրավիճակներ, որոնց մեջ կարող է հայտնվել անդամահատված անձը, ինչպես նաև մեթոդներ, թե ինչպես կարելի է դրանք հաղթահարել: Բոլոր մեթոդները չեն, որ կարող են օգնել բոլորին, ուստի կարևոր է փորձել և հասկանալ՝ որն է լավագույնս համապատասխանում Ձեզ:

1. Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում (PTSD)²⁶

PTSD-ի ախտանիշները Ձեզ մոտ կարող են զարգանալ տրավմատիկ իրադարձությանը հաջորդող ժամերի կամ օրերի ընթացքում, սակայն երբեմն դրանք ի հայտ չեն գալիս զինվորական ծառայությունից ամիսներ կամ նույնիսկ տարիներ անց: Չնայած PTSD-ն տարբեր կերպ է զարգանում յուրաքանչյուր վետերանի մոտ՝ գոյություն ունի ախտանիշների չորս խումբ.

- Տրավմատիկ իրադարձության մասին կրկնվող հիշեցումներ, ներառյալ անհանգստացնող մտքերը, մղձավանջները և անցյալում կատարվածի հանկարծակի վերհիշելը, երբ Դուք զգում եք, թե իրադարձությունը նորից է կրկնվում: Այս տրավմատիկ հիշեցումներին ի պատասխան կարող եք ունենալ ծայրահեղ զգացմունքային և ֆիզիկական ռեակցիաներ, ինչպիսիք են տագնապի դրսևորումները, անկառավարելի ցնցումները և սրտի արագ բաբախումները:

7. Հոգեկան առողջություն

- Լիարժեք խուսափում այն բաներից, որոնք հիշեցնում են տրավմատիկ իրադարձության մասին, ներառյալ մարդկանց, վայրերը, մտքերը կամ իրավիճակները, որոնք կապում եք վատ հիշողությունների հետ: Սա ներառում է իզոլացումը ընկերներից և ընտանիքից, ինչպես նաև հետաքրքրության կորուստը առօրյա գործերի նկատմամբ:
- Բացասական փոփոխություններ մտքերի և տրամադրության մեջ, ինչպիսին են սրված բացասական համոզմունքները Ձեր կամ աշխարհի մասին և վախի, մեղքի կամ ամոթի մշտական զգացումները: Դուք կարող եք նկատել դրական հույզեր զգալու ունակության նվազում:
- Անընդհատ զգոն և հուզականորեն ռեակտիվ լինելը, ինչը արտահայտվում է դյուրագրգռությամբ, զայրույթով, անխոհեմ վարքագծով, քնելու և կենտրոնանալու դժվարությամբ, գերզգոնությամբ (զգոնության բարձրացում):

PTSD-ն կարող է առաջացնել խոցելիության և անօգնականության զգացում: Բայց Դուք ավելի շատ վերահսկում ունեք Ձեր նյարդային համակարգի վրա, քան պատկերացնում եք: Երբ դյուրագրգռ եք, անհանգիստ կամ անվերահսկելի, այս խորհուրդները կարող են օգնել փոխել Ձեր հուզական կարգավիճակը և հանգստացնել Ձեզ:



Կենտրոնացած շնչառություն. Ցանկացած իրավիճակում ինքներդ Ձեզ արագ հանգստացնելու համար պարզապես 60 անգամ շունչ քաշեք՝ ուշադրությունը կենտրոնացնելով յուրաքանչյուր արտաշնչման վրա:



Ջգայական գիտակցում. Ինչպես բարձր ձայները, որոշակի հոտերը կամ հագուստի մեջ ավազի զգացողությունը կարող են Ձեզ անմիջապես տեղափոխել մարտական գոտի, այնպես էլ զգայական գիտակցումը կարող է արագ հանգստացնել Ձեզ: Յուրաքանչյուր ոք փոքր-ինչ տարբեր կերպ է արձագանքում, այնպես որ փորձեք գտնել՝ ինչն է լավագույնը Ձեզ համար: Հիշեք բանակում ծառայելու ժամանակ. ի՞նչը Ձեզ ի վերջո հարմարավետության զգացում տվեց: Գուցե Ձեր ընտանիքի լուսանկարները նայե՞լը: Թե՞ Ձեր սիրած երգը լսելը կամ որևէ ապրանքանիշի օճառի բույրը զգալը: Կամ գուցե կենդանուն շոյե՞լն է Ձեզ արագ հանգստացնում:



Վերամիավորվեք հույզերին. Բնական ցանկություն է խուսափել հիշելուց կամ նորից վերապրելուց այն, ինչի միջով անցել եք պատերազմի դաշտում: Սական խնդիրն այն է, որ այդ հիշողություններից խուսափելը նրանց չի վերացնում: Իրականում, երբ փորձում եք ճնշել դրանք, ապա մտքերը, պատկերները և երազները կարող են դառնալ ավելի սպառնալի, կաշուն և վտանգավոր: Բուժվելու և առաջ շարժվելու միակ միջոցը վերամիավորվելն է նրան, ինչ զգում եք: Սա կարող է վախեցնող քայլ թվալ, բայց Դուք կարող եք սովորել առանց լարվածության վերամիավորվել նույնիսկ ամենաանհարմար հույզերի հետ:



2. Անցյալում կատարվածի հանկարծակի հիշողություններ և մղձավանջներ²⁴

Այն վետերանների համար, ովքեր ունեն PTSD-ի նշաններ, անցյալում կատարվածի հանկարծակի հիշողությունները սովորաբար ներառում են պատերազմի դաշտից տեսողական և լսողական դրվագներ: Թվում է, թե այդ ամենը նորից է կրկնվում, ուստի կարևոր է վստահեցնել Ձեզ, որ դա ներկայում չի կատարվում: Երկակի իրականությունը դա գիտակցումն է, որ տարբերություն կա Ձեր «իրական ես»-ի և «ընկալվող ես»-ի միջև:

Մի կողմից, առկա է Ձեր ներքին հուզական իրականությունը. Դուք զգում եք, իբրև տրավման այս պահին տեղի է ունենում: Մյուս կողմից, Դուք կարող եք նայել Ձեզ շրջապատող միջավայրին և գիտակցել, որ ապահով եք: Դուք տեղյակ եք, որ չնայած այն ամենին, ինչ այս պահին զգում եք, տրավման տեղի է ունեցել անցյալում. դա հիմա չի կատարվում:

Մինչ զգում եք, որ տրավման այս պահին տեղի է ունենում, ինքներդ Ձեզ (մտքում կամ բարձրաձայն) ասեք իրականությունը. կարող եք նայել շուրջը և համոզվել, որ ապահով եք: Օգտագործեք պարզ նախադասություններ, երբ արթնանում եք մղձավանջից կամ սկսում եք անցյալում կատարվածի հանկարծակի վերհուշեր ունենալ. «Ես [խուճապ, վախ, լարվածություն և այլն] եմ զգում, որովհետև հիշում եմ [տրավմատիկ իրադարձությունը], բայց երբ նայում եմ շուրջս, տեսնում եմ, որ այդ իրադարձությունն այս պահին տեղի չի ունենում, և ինձ վտանգ չի սպառնում»:



Նկարագրեք, թե ինչ եք տեսնում, երբ նայում եք շուրջը (նշեք վայրը, որտեղ գտնվում եք, այդ օրվա ամսաթիվը և երեք բան, որ տեսնում եք, երբ նայում եք շուրջը):

Եթե սկսում եք կտրվել իրականությունից կամ անցյալում կատարվածի հանկարծակի վերհուշեր ունենալ, փորձեք օգտագործել Ձեր զգայարանները Ձեզ ներկա վերադարձնելու համար: Փորձարկեք տարբեր միջոցներ հասկանալու համար՝ որն է լավագույն տարբերակը Ձեզ համար:

- **Շարժում** - ակտիվ շարժվեք (տեղում վազեք, վեր ու վար ցատկեք և այլն), ձեռքերն իրար շփեք, թափահարեք գլուխը
- **Հայում** - Սառը ջուր ցողեք դեմքին, սառույցի կտոր պահեք ձեռքում, դիպեք կամ բռնեք որևէ անվտանգ առարկայից, ճմկեք ինքներդ Ձեզ, խաղացեք համրիչով (թզբեխով) կամ սթրեսի համար նախատեսված գնդակով
- **Տեսողություն** - արագ և ամուր թարթեք, նայեք շուրջը և թվարկեք այն, ինչ տեսնում եք
- **Ձայն** - Միացրեք բարձր երաժշտություն, ծափահարեք կամ ոտքերով դոփեք, խոսեք ինքներդ Ձեզ հետ (ասեք ինքներդ Ձեզ, որ ապահով եք, և որ ամեն ինչ լավ է)
- **Հոտ** - Հոտոտեք ինչ-որ բան, որը կապում է Ձեզ ներկայի հետ (սուրճ, Ձեզ հարազատ մարդու օձանելիք) կամ բույր, որը լավ հիշողություններ է արթնացնում
- **Համ** - Սուր համով անանուխ կամ մաստակ ծամեք, կծու կամ թթու որևէ բան կծեք, մի բաժակ սառը ջուր կամ հյութ խմեք

3. Ինչպես ազատվել սթրեսից²⁴

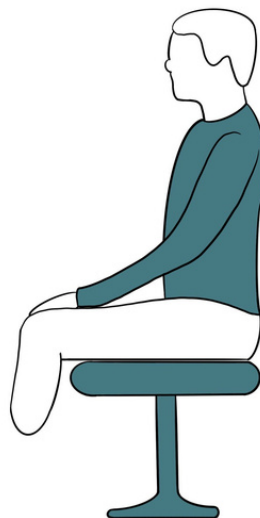
Խորը շնչառություն

Ամբողջական, մաքրող շնչառության վրա կենտրոնանալով՝ խորը շնչառությունը պարզ, բայց հզոր հանգստացնող մեթոդ է: Այն հեշտ է սովորել, կարելի է կիրառել գրեթե ցանկացած վայրում և սթրեսի մակարդակը արագ ստուգելու միջոց է: Խորը շնչառությունը նաև շատ այլ հանգստացնող մեթոդների հիմքում է, և այն կարելի է համատեղել այլ հանգստացնող տարրերի հետ, ինչպիսիք են արոմաթերապիան և երաժշտությունը: Հավելվածները և աուդիո ներբեռնումները կարող են ուղղորդել ընթացքը, իսկ Ձեզ իրականում անհրաժեշտ է ընդամենը մի քանի րոպե և հանգիստ միջավայր լիցքաթափվելու համար:

Ինչպես կատարել խորը շնչառությունը՝

- Հարմարավետ նստեք՝ ուղիղ պահելով մեջքը: Մի ձեռքը դրեք կրծքավանդակին, մյուսը՝ ստամոքսին:
- Շնչեք քթով: Ստամոքսի վրայի ձեռքը պետք է բարձրանա, իսկ կրծքավանդակի վրայինը շատ քիչ պետք է շարժվի:
- Արտաշնչեք բերանով՝ դուրս մղելով որքան հնարավոր է շատ օդ և կծկելով որովայնի մկանները: Արտաշնչելիս ստամոքսի վրա դրված ձեռքը պետք է ներս շարժվի, իսկ մյուս ձեռքը շատ քիչ պետք է շարժվի:
- Շարունակեք քթով շնչել և բերանով արտաշնչել: Փորձեք այնքան ներշնչել, որ որովայնի ստորին հատվածը բարձրանա և իջնի: Դանդաղ հաշվեք, երբ արտաշնչում եք:

Եթե նստած դիրքով դժվարանում եք ունվայնով շնչել, փորձեք պառկել: Մի փոքր գիրք դրեք ստամոքսի վրա և շնչեք այնպես, որ ներշնչելիս գիրքը բարձրանա, իսկ արտաշնչելիս իջնի:



Վիզուալիզացիա

Վիզուալիզացիան կամ մտովի որևէ բան պատկերացնելը ավանդական մեդիտացիայի մի տարբերակ է, որը ներառում է պատկերացնել մի տեսարան, որտեղ Ձեզ հանգիստ եք զգում՝ բաց թողնելով ամբողջ լարվածությունն ու անհանգստությունը: Ընտրեք այն միջավայրը, որն առավել կհանգստացնի Ձեզ՝ դա կարող է լինել արևադարձային լողափ, մանկության սիրելի վայրերից կամ հանգիստ անտառածածկ հովիտ: Վիզուալիզացիայի այս մեթոդը կարող էք կիրառել ինքնուրույն կամ հավելվածի կամ աուդիո ներբեռնման միջոցով, որոնք կուղղորդեն Ձեզ պատկերացնել: Կարող եք նաև վիզուալիզացիան կատարել լուռ կամ օգտագործել լսողական սարքեր, ինչպիսիք են հանգստացնող երաժշտությունը կամ ձայնային սարքը կամ որևէ ձայնագրություն, որը կհամապատասխանի Ձեր ընտրած միջավայրին. օրինակ՝ օվկիանոսի ալիքների ձայն, եթե ընտրել եք լողափ:

Փակեք աչքերը և պատկերացրեք Ձեր հանգստի վայրը: Պատկերեք այն հնարավորինս վառ կերպով. այն ամենը, ինչ տեսնում, լսում, հոտ կամ համ եք զգում և առհասարակ ինչ եք զգում: Բավական չէ միայն «նայել» դրան մտքի աչքով այնպես, ինչպես լուսանկարելիս: Վիզուալիզացիան ամբողջությամբ աշխատում է, եթե հնարավորինս շատ զգայական մանրամասներ եք ներառում: Օրինակ, եթե մտածում եք լճի խաղաղ ափամերձ գոտու մասին.

- Տեսեք թե ինչպես է արևը մայր մտնում ջրի վրայով
- Լսեք թռչունների երգը
- Զգացեք սոճիների հոտը
- Զգացեք սառը ջրի դիպչելը Ձեր բոբիկ ոտքերին
- Վայելեք թարմ, մաքուր օդը

Վայելեք այն զգացումը, որ Ձեր անհանգստությունները հեռանում են, մինչ Դուք դանդաղ ուսումնասիրում եք Ձեր հանգստի վայրը: Երբ պատրաստ լինեք, նրբորեն բացեք աչքերը և վերադարձեք ներկա: Մի անհանգստացեք, եթե վիզուալիզացիայի ընթացքում երբեմն կորցնեք Ձեր գտնվելու վայրի զգացողությունը: Դա նորմալ է: Կարող է նաև հորանջեք կամ վերջույթներում զգաք ծանրություն և մկանային ձգումներ: Կրկին, սրանք նորմալ արձագանքներ են:



Գիտակցված մեդիտացիա

Գիտակցվածությունը չափազանց տարածված է դարձել վերջին տարիներին՝ հայտնվելով վերնագրերում և հավանության արժանանալով հայտնի մարդկանց, բիզնես-առաջնորդների և հոգեբանների կողմից: Այսպիսով, ի՞նչ է գիտակցվածությունը: Ապագայի մասին անհանգստանալու կամ անցյալով ապրելու փոխարեն, գիտակցվածությունը կենտրոնացնում է Ձեր ուշադրությունը այն ամենի վրա, ինչ կատարվում է հենց հիմա՝ հնարավորություն տալով լիովին ներգրավվել ներկայում:

Մեդիտացիաները, որոնք զարգացնում են գիտակցվածությունը, արդեն վաղուց օգտագործվում են սթրեսը, անհանգստությունը, դեպրեսիան և այլ բացասական հույզերը նվազեցնելու համար: Այս մեթոդներից որոշները Ձեզ բերում են ներկա՝ կենտրոնացնելով ուշադրությունը մեկ կրկնվող գործողության վրա, օրինակ՝ Ձեր շնչառության կամ մի քանի կրկնվող բառերի: Գիտակցից մեդիտացիայի այլ ձևեր դրդում են Ձեզ հետևել, ապա արտահայտել ներքին մտքերը կամ զգացողությունները: Գիտակցվածությունը կարելի է կիրառել նաև այնպիսի գործողությունների համար, ինչպիսիք են քայլելը, մարզվելը կամ ուտելը:

Ներկայի վրա կենտրոնանալու համար գիտակցվածության օգտագործումը կարող է պարզ թվալ, սակայն վարժվել է պետք դրա բոլոր օգուտները քաղելու համար: Երբ առաջին անգամ փորձեք, հավանաբար կնկատեք, որ Ձեր ուշադրությունը շարունակում է թափառել Ձեր անհանգստությունների կամ ափսոսանքների մեջ: Բայց մի հուսահատվեք. ամեն անգամ, երբ Ձեր ուշադրությունը վերադարձնում եք ներկա, ամրապնդում եք նոր մտավոր սովորություն, որը կարող է օգնել Ձեզ ազատվել անցյալի մասին վհատվելուց կամ ապագայի մասին անհանգստանալուց: Հավելվածի կամ աուդիո ներբեռնման օգտագործումը նույնպես կարող է օգնել կենտրոնացնել Ձեր ուշադրությունը, հատկապես, երբ դեռ նոր եք սկսում:

Հիմնական գիտակցված մեդիտացիաներ.

- 1 Հանգիստ վայր գտեք, որտեղ Ձեզ չեն խանգարի կամ շեղի:
- 2 Նստեք հարմարավետ աթոռին՝ ուղիղ պահելով մեջքը:
- 3 Փակեք աչքերը և գտեք կենտրոնացման առարկա, օրինակ՝ Ձեր շնչառությունը (զգալով օդի հոսքը դեպի ներս Ձեր քթանցքներով և դուրս՝ բերանով կամ որովայնի բարձրացումն ու իջեցումը) կամ իմաստալից բառ, որը կրկնում եք մեդիտացիայի ընթացքում:
- 4 Մի անհանգստացեք շեղող մտքերից կամ նրանից, թե արդյոք որքան լավ եք կատարում: Եթե մտքերը ներխուժում և խանգարում են Ձեր հանգստանալաու ընթացքը, մի պայքարեք դրանց դեմ, պարզապես Ձեր ուշադրությունը զգույշ վերադարձրեք կենտրոնացման առարկային՝ առանց ընկճվելու:



8. Ոգեշնչող խորհուրդներ



Գոհար Նավասարդյան
Տրամա ստացած 2003
թվականին մենինգիտի
հետևանքով

Հայաստանի ազգային
պարաօլիմպիկ կոմիտեի
ծրագրերի համակարգող

Բոլորս կյանքը ապրում ենք հույսով դեպի
ավելի լավ ապագա: Բայց կարևոր է հիշել,
որ հույսը առաջնահերթ պետք է դնել
ինքներս մեզ վրա: Մեր նպատակներին
հասնելու համար մենք պարզապես
իրավունք չունենք հուսահատվելու կամ
սպասելու ուրիշների խղճահարությանը:
Հույսներս դնելով ինքերս մեզ վրա, մեր
ամուր կամքով և ուժով մենք ի զորու ենք
ինքնուրույն հաղթահարել մեր դեմ
առաջացած բոլոր դժվարությունները:

Հաշմանդամությունը դատավճիռ չէ,
այն պայքար է, որը տրվում է
ուժեղներին, քանզի միայն նրանք
կարող են հաղթահարել բոլոր
դժվարություններն ու հաճույք ստանալ
այդ պայքարից: Հաշմանդամությունը
չպետք է պատճառ հանդիսանա
նպատակից հրաժարվելու, հակառակը
այն պետք է ավելացնի նպատակին
հասնելու ձգտումը:



Ստաս Նազարյան
1988 թվականի Սպիտակի
երկրաշարժից
անդամահատված

Հայաստանի
Պարաաթլետիկայի
Ֆեդերացիայի նախագահ, 6
անգամ պարաօլիմպիկ խաղերի
մասնակից, մարզիչ և մարզիկ





Զավեն Զաքարի Մարուքյան
2020 թ-ի 2-րդ Արցախյան
պատերազմի
անդամահատված

1993-94 և 2016 թ-ի
պատերազմների վետերան,
2020 թ-ի 2-րդ Արցախյան
պատերազմի հրամանատար

Երկար ժամանակ այն համոզմունքին էի, որ կյանքը ուղիղ ճանապարհ է, սակայն որոշներիս մոտ այն շեղվում է իր բնականոն ուղուց: Կյանքը հաճախ է մեզ դնում անխուսափելի վիճակներում. անդամահատվելուց հետո ինձ մոտ կյանքիս մասին հարցեր առաջացան. Ի՞նչ կարող եմ անել պրոթեզով: Պատասխան՝ ամեն ինչ: Կյանքի ստանդարտ ուղուց շեղվելուց հետո ես սկսում լիարժեք ապրել: Երբեք չմոռանա՛ք, ամեն ինչ հնարավոր է:

Աշխարհում շատ բաներ կան, որոնք ավելի ցավալի են, քան ոտքի կամ ձեռքի, կամ այլ մարմնի մասի կորուստը: Դրանցից մեկը՝ վախն է: Անհնար է ապրել լիարժեք և երջանիկ կյանքով, եթե ամեն քայլը կամ որոշումը թելադրում է այդ վախը: Հաշմանդամը, դա ոտք, ձեռք կամ այլ մարմնի մաս կորցրած մարդը չէ, դա հոգևիճակ է, ապրելակերպ, երբ դու, նայելով վերքերիդ նվնվում և նեղվում ես՝ քեզ խղճալու ակնկալիքով: Այ դա է պետք հաղթահարել՝ հաշմանդամ հոգևիճակը: Կյանքը հիասքանչ է և նա շարունակվում է: Լինենք ուժեղ, լինենք այդ հոգևիճակը հաղթահարած:



Արթուր Բաբլոյան
2020 թ-ի 2-րդ Արցախյան
պատերազմի
անդամահատված

2020 թ-ի 2-րդ Արցախյան
պատերազմի մասնակից



9. Ո՞վ կարող է օգնել



Սկանավորեք QR կոդը մեր համայնքին միանալու համար. Դուք կտեղեկացվեք մեր բոլոր նախագծերի և միջոցառումների մասին:

Բժշկական կենտրոններ



«Ինտերօրթո» պրոթեզավորման կենտրոն

Ռուբինյանց փող., 39 շենք, Քանաքեռ-Զեյթուն, ք. Երևան,
Հայաստան, 0052
Հեռ. +374 10 624330/ +374 91 218259
Կայք ottobock.ru



«Լույս Բարրի» վերականգնողական կենտրոն

Ծիծեռնակաբերդի խճ., 16 շենք, Կենտրոն, ք. Երևան,
Հայաստան, 0082
Հեռ. +374 11 269950
Կայք barry.am



«Կամար» պրոթեզավորման և օրթեզավորման կենտրոն

Ծարավ աղբյուր փող., 55ա շենք, Ավան, ք. Երևան,
Հայաստան, 0035
Հեռ. +374 91 432482
Կայք kamarorto.am



Հայրենիքի պաշտպանի վերականգնողական կենտրոն / Զինվորի Տուն

Աբովյան փող., 58 շենք, Կենտրոն, ք. Երևան, Հայաստան, 0025
Հեռ. +374 11 202520
Կայք helpheroes.am

9. Ո՞վ կարող է օգնել



Նանո-Պոռ

Կարապետ Ուլենցու փող., 31 շենք, Քանաքեռ-Զեյթուն,
ք. Երևան, Հայաստան, 0037
Հեռ. +374 93 207184
Կայք nanopro.am



«Օրթեզ» օրթեզավորման կենտրոն

Վահրամ Փափազյան փող., 32 շենք, Արաբկիր, ք. Երևան,
Հայաստան, 0012
Հեռ. +374 10 269922 / +374 99 269922
Կայք ortez.am

Այլ բժշկական և վերականգնողական հաստատություններ



«Հայ վիրավոր հերոսներ» հիմնադրամ

Արշակունյաց պող., 270 շենք, Շենգավիթ, ք. Երևան,
Հայաստան, 0026
Հեռ. +374 99 442050
Կայք armenianwoundedheroes.com

Մարզասրահ է տրամադրում անդամահատված անձանց և պատերազմի արդյունքում վիրավորված վետերաններին:



Հայաստանի Պարաաթլետիկային Ֆեդերաժիա

Հեռ. +374 99 150140
Կայք. parasport.am
Էլ. հասցե armparaathletics@gmail.com
Կազմակերպում է սպորտային միջոցառումներ անդամահատվածների համար:



«Հայկական Ճամբար»

Իսակովի փող., 47 շենք, ք. Արտաշատ,
Հայաստան, 0701
Հեռ. +374 10 225219 / +374 91 425481
Կայք armcamp.am

Արշավներ և բացօթյա միջոցառումներ է կազմակերպում անդամահատված անձանց համար:



«Ուիգմոր Բլինիքի»

Պուշկինի փող., 56 շենք, Կենտրոն, ք. Երևան,
Հայաստան, 0002
Հեռ. +374 12 345 678
Կայք wigmoreclinic.am
Ֆիզիկական վերականգնում իրականացնող բժշկական կենտրոն:



ՀՀ ազգային հերոս
Վահագն Ասատրյանի անվան
Հերոսների Վերականգնողական Քաղաք

**ՀՀ Ազգային հերոս Վահագն Ասատրյանի անվան
Հերոսների Վերականգնողական Քաղաք**

գ. Պռոշյան, Կոտայքի մարզ
Հեռ. +374 93 551104
Էլ. հասցե info@city-of-heroes.com
Պատերազմի վետերաններին տրամադրում է
հոգեբանական վերականգնում:



**Քերոլայն Քոքսի անվան վերականգնողական
կենտրոն**

Վիլիամ Սարոյան փող. 41ա շենք, Ստեփանակերտ,
375000
Հեռ. +374 47 950455
Կայք coxrehabcentre.am
Հաշմանդամություն ունեցող անձանց տրամադրում է
ֆիզիկական և հոգեբանական վերականգնում:



**Քրոսս Առողջության Կենտրոն («Գրացիա» Կարմիր
Խաչ)**

Աշտարակի խճ., 50/12 շենք, Դավթաշեն, ք. Երևան,
Հայաստան, 0088
Հեռ. +374 11 773773
Կայք crosscenter.am
Ֆիզիկական վերականգնում իրականացնող բժշկական կենտրոն:

Աջակցող կազմակերպություններ



«Առաջնագծի հոգեբաններ»

Փավստոս Բուզանդ փող., 39 շենք, Կենտրոն, ք. Երևան,
Հայաստան, 0010
Հեռ. +374 91 611745
Կայք frontlinetherapists.org
Տրամադրում է կայուն և շտապ հոգեկան առողջության
ծառայություններ դրա անհրաժեշտությունն ունեցող
ոլորտներին:



«Թերապիստներ Հայաստանի համար»

Հեռ. +1 914 481 2866

Կայք therapistsforarmenia.org

Աշխարհասփյուռ հայության համար ընդլայնում է մասնագիտական, ֆիզիկական և խոսքի թերապիայի ոլորտները:



ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարություն

Հանրապետության հրպ., Կառավարական տուն 3, Կենտրոն, ք. Երևան, Հայաստան, 0010

Հեռ. +374 10 565383

Կայք mlisa.am



Բեյ Էրիյա-ի Հայկական Առողջապահական Ասոցիացիա

Կայք ahabasf.org

Էլ. հասցե ahabamail@yahoo.com

Խրախուսում են Սան Ֆրանցիսկոյի հայ առողջապահության ոլորտի մասնագետների համագործակցությունը՝ աջակցելու առողջապահական ծրագրերին Հայաստանում և տեղական մակարդակում:



Eternal Nation

«Հավերժական Ազգ»

Կայք eternalnation.com

Էլ. հասցե info@eternalnation.com

Վիրավոր հայերի կյանքի վերականգնում ֆիզիկական, հոգեբանական և մասնագիտական վերականգնման միջոցով:

«Փյունիկ» հաշմանդամների միություն

Ծիծեռնակաբերդի խճ., 16 շենք, Կենտրոն, ք. Երևան, Հայաստան, 0082

Հեռ. +374 10 560707 / +374 10 560817

Կայք pyunic.org

Հաշմանդամություն ունեցող անձանց հնարավորություն է ընձեռում լիարժեք մասնակցություն ունենալ հասարակությունում՝ ֆիզիկական, սոցիալական և հոգեբանական վերականգնման միջոցով:



10. «ՕԳՆԻ»-ի տեսլականը



Հոգեբանական աջակցություն

Հոգեկան առողջություն եվ բարեկեցություն

Այս գրքույկը վերածվելու է **հավելվածի**: Երկուսն էլ ներառելու են.

- ֆիթնես և հոգեկան առողջության վարժություններ հեռավոր շրջաններում բնակվող շահառուների համար
- պրոթեզների և պատյանների խնամքի համար նախատեսված համապարփակ ուղեցույց
- հասանելիություն այն համայնքներին և կառույցներին, որոնք կարող են օգնել նրանց կյանքի բոլոր ոլորտներում

Բացի այդ, տարբեր ոլորտների մասնագետների համար կհրատարակվի **գիրք**, որը կներառի՝

- մանրամասն բացատրություն տրավմաներին արձագանքելու, PTSD-ի, սթրեսի կառավարման և այլնի մասին
- ներկա միջավայրի մանրակրկիտ ուսումնասիրություն անդամահատված անձանց ցանկացած իրավիճակում ավելի լավ հասկանալու համար

Պրոթեզների պատյաններ

Նախագծել և արտադրել աջակցող պրոթեզների պատյաններ, որոնք օգնում են կրողին վստահություն ձեռք բերել՝ փոխելով հասարակության ստեղծած կարծրատիպը և դարձնելով պրոթեզներն ինքնադրսևորման նորաձև միջոց: Պրոթեզների պատյաններն օժտված են հետևյալ հատկանիշներով.

- **Պաշտպանիչ**. պաշտպանում են պատյանի ներսում գտնվող պրոթեզը վնասվելուց և խազերից
- **Էսթետիկ**, նորաձև դիզայն, որը կհամապատասխանի անդամահատված անձի նախասիրություններին
- 3D սկանավորման և 3D տպագրության շնորհիվ **հարմարեցվում է ամեն անդամահատված անձի** չափերին, մարմնի ձևին և ոճային նախասիրություններին





Ֆիզիկական աջակցություն

Պիոնիկ ոտքեր

Ստեղծել նորարարական, արհեստական բանականության հենքով, սակայն մատչելի բիոնիկ կոճ՝ էլեկտրական շարժիչով, որը թույլ կտա կրողին վերականգնել շարժունակության բնական մակարդակը հատկապես դժվարանցանելի վայրերում, ինչպիսիք են աստիճանները կամ թեքությունները: Հատկանիշները ներառում են.

- ուժի և մկաններ ունենալու զգացում, դրական էներգիայի վերադարձ
- արհեստական բանականության հենքով, ուղեղի կողմից կառավարվող ծրագիր
- բարելավված վերաինտեգրում/արհեստական վերջույթի և մարմնի միավորում



Կրթություն եվ կարողություն

Վերապատրաստելով ուսանողների, վետերանների և մասնագետների նպաստել Հայաստանի պրոթեզավորման ոլորտի առաջընթացին

«ՕԳՆԻ»-ն տրամադրում է պրոթեզավորման և անդամահատված անձանց հետ կապված դասընթացներ, օրինակ՝

- պատյանների և բիոնիկ պրոթեզավորման սարքային և ծրագրային ապահովման վերաբերյալ կրթական ծրագրեր ԹՈՒՄՈՒՄԸ Լաբերում սկսած 2021 թվականի օգոստոսից՝ ներառելով ընդհանուր 20+ ուսանող և 5+ փորձագետ
- Հայաստանի Ամերիկյան Համալսարանում իրավաբանների շարունակական վերապատրաստում, որպեսզի աշխատեն պատերազմից տուժածների և անդամահատված անձանց հետ՝ վկաների ցուցմունք-հարցազրույցների շրջանակներում



ՄԻԱՑԵՔ ՄԵՐ ՖԵՅՍԲՈՒՔՅԱՆ ԽՄԲԻՆ

Այժմ կարող եք միանալ մեր նոր ֆեյսբուքյան խմբին, որտեղ հնարավորություն կունենաք ծանոթանալ թե՛ թիմի անդամներին և թե՛ նմանատիպ խնդիրների բախված այլ անձանց հետ: Խմբի շրջանակներում Դուք կկարողանաք շփվել մեր համայնքի հետ, հարցեր հղել, խորհուրդներ տալ և շատ այլն:

www.facebook.com/groups/amputeegroup/



11. Բառարան

ԱԲ - Արհեստական բանականությունը ուսումնասիրում է, թե ինչպես արտադրել սարքեր, որոնք օժտված են մարդու մտքի որոշ հատկություններով, օրինակ լեզու հասկանալու, նկարներ ճանաչելու, խնդիրներ լուծելու և սովորելու կարողությունները

Ամբողջական մոտեցում - Բուժման մոտեցում, որը դիտարկում է մարդուն ամբողջությամբ՝ հաշվի առնելով հոգեկան և սոցիալական գործոնները, այլ ոչ միայն ֆիզիկական ախտանիշները

Անդամահատված վերջույթ - Ձեռքի կամ ոտքի այն հատվածը, որը մնում է անդամահատումից հետո

Անցյալում կատարվածի հանկարծակի վերհուշ - Տրավմատիկ իրադարձության կրկնվող և անբնական վառ հիշողություն, որը երբեմն ուղեկցվում է հալյուցիանոցիաներով

Բինս - Նյութ, որն օգտագործվում է վնասված մաշկը պաշտպանելու նպատակով ծածկելու համար

Բիոնիկ - Ունենալ հատուկ ֆիզիոլոգիական գործառույթներ, որոնք լրացվում կամ փոխարինվում են էլեկտրոնային կամ էլեկտրամեխանիկական բաղադրիչներով

Գիտակցվածություն - Մեդիտացիայի տեսակ, որը հիմնված է «ուշադիր» լինելու կամ ներկայի մասին իրազեկության բարձրացման գաղափարի վրա: Այն օգտագործում է շնչառության մեթոդներ, մտովի որևէ բան պատկերացնելու և այլ պրակտիկաներ մարմինն ու միտքը հանգստացնելու և սթրեսը նվազեցնելու համար

ԾՎԱ - Ծնկից վեր անդամահատում

ԾՆԱ - Ծնկից ներքև անդամահատում

ՀԿ - Ոչ կառավարական կազմակերպությունը շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որը գործունեություն է ծավալում անկախ որևէ կառավարությունից, որը սովորաբար նպատակ ունի լուծել սոցիալական կամ քաղաքական խնդիր

Հոդ - Երկու կամ ավել ոսկորների միացման հատվածը, օրինակ՝ ուսը, արմունկը, ծունկը և ծնոտը

Մկանային կարճացում - Մկանների, ջլերի, մաշկի և մոտակա հյուսվածքների մշտական ձգվածություն, որը հանգեցնում է հոդերի կարճացման և փայտացման: Սա խանգարում է հոդերին կամ մարմնի այլ մասերին նորմալ շարժվել: Contractures-ները կարող են առաջանալ վնասվածքի, սպիների և նյարդային վնասվածքների կամ մկանների չօգտագործման հետևանքով:

Պատերազմի վետերան - Մարդ, ով անմիջապես եղել է մարտի դաշտում և մասնակցել պատերազմին

Պրոթեզի պատյան - Ծածկույթ, որն օգնում է կրողին վստահություն ձեռք բերել՝ փոխելով հասարակությունում ընդունված կարծրատիպը՝ դարձնելով պրոթեզներն ինքնադրսևորման միջոց

Վերջույթի ֆանտոմային ցավ - Ցավի կամ անհարմարության զգացում այն վերջույթում, որն այլևս չկա



12. Հղումներ

- [1] Selvam, P.S., Sandhiya, M., Chandrasekaran, K., Rubella, D.H. and Karthikeyan, S., 2021. Prosthetics for Lower Limb Amputation. Prosthetics and Orthotics. IntechOpen.
- [2] LimbsForLife. (2022). Caring for your residual limb. [online] Available at <<https://www.limbs4life.org.au/prosthetics/funding-for-prosthetic>>
- [3] Virani, A., Werunga, J., Ewashen, C. and Green, T., 2015. Caring for patients with limb amputation. Nursing Standard, 30(6), p.51.
- [4] Rossback, P. (2008). Tips for Taking Care of Your Limb. Amputee Coalition, 18(4), pp.38-39.
- [5] Ossur. (2022). Lower Limb Self-Care Tips. [online] Available at <<https://www.ossur.com/en-sg/prosthetics/prosthetic-users-info/information-for-lower-limb-amputees/life-without-limitations-lower-limb/self-care-tips>>
- [6] Orfit. (2022). Cleaning and Maintaining a Prosthetic Socket. [online] Available at <<https://www.orfit.com/blog/cleaning-and-maintaining-a-prosthetic-socket/>>
- [7] National Cancer Institute. (2021). NCI Dictionaries. [online] Available at <<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/contracture>>
- [8] LaRaia, N. (2011). Preventing Contractures. Sola Prosthetics. [online] Available at <<https://www.solaprosthetics.com/preventing-contractures/>>
- [9] Jaegers, S.M., Arendzen, J.H. and de Jongh, H.J., 1995. Changes in hip muscles after above-knee amputation. Clinical orthopaedics and related research, (319), pp.276-284.
- [10] Le Feuvre, P. and Aldington, D., 2014. Know pain know gain: proposing a treatment approach for phantom limb pain. BMJ Military Health, 160(1), pp.16-21.
- [11] Saker, N.S., 2016. Effect of Limb Massage and Exercises on Phantom Limb Pain among Amputee Patients. Alexandria Scientific Nursing Journal, 18(2), pp.127-136.
- [12] Kim, S.Y. and Kim, Y.Y., 2012. Mirror therapy for phantom limb pain. The Korean journal of pain, 25(4), p.272.
- [13] Rossbach, P. (2022). Care of Your Wounds After Amputation Surgery. Amputee Coalition of America. First Step, 5(1) p.47
- [14] Physiopedia. (2022). Mirror Therapy. [online] Available at <https://www.physio-pedia.com/Mirror_Therapy>



- [15] Hayes, D.D. (2003). How to wrap an above-the-knee amputation stump. *Nursing 2020*, 33(1), p.70.
- [16] Hayes, D.D. (2003). How to wrap a below-the-knee amputation stump. *Nursing 2020*, 33(2), p.28.
- [17] Physiotherapy Inter regional Prosthetic Audit Group. (2004). Physiotherapy exercises following transfemoral (above knee) amputation. National Health Service. [online] Available at <<https://www.nbt.nhs.uk/sites/default/files/attachments/PIRPAG%20Exercises%20Transfemoral.pdf>>
- [18] Physiotherapy Inter regional Prosthetic Audit Group. (2004). [online] Physiotherapy exercises following transtibial (below knee) amputation. National Health Service. Available at <<https://www.nbt.nhs.uk/sites/default/files/attachments/PIRPAG%20Exercises%20Transtibial.pdf>>
- [19] International Committee of the Red Cross. (2008). Exercises for lower-limb amputees. [online] Available at <<https://www.icrc.org/en/publication/0936-exercises-lower-limb-amputees-gait-training>>
- [20] Smith S, Pursey H, Jones A, Baker H, Springate G, Randell T, Moloney C, Hancock A, Newcombe L, Shaw C, Rose A, Slack H, Norman C. (2016). 'Clinical guidelines for the pre and post-operative physiotherapy management of adults with lower limb amputations'. 2nd Edition. Available at <http://bacpar.csp.org.uk/>
- [21] Thompson, J. & Rewak, M. (2021). Amputation and limb loss. [online] Available at <https://therapistsforarmenia.org/amputation-and-limb-loss/>
- [22] Roşca, A.C., Baciuc, C.C., Burtăverde, V. and Mateizer, A. (2021). Psychological Consequences in Patients With Amputation of a Limb. An Interpretative-Phenomenological Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12.
- [23] Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson, and Jeanne Segal. (2021). PTSD in Military Veterans. Help Guide. [online] Available at <<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-in-military-veterans.htm>>
- [24] Lawrence Robinson, Robert Segal, M.A., Jeanne Segal, Ph.D., and Melinda Smith, M.A. (2021). Relaxation Techniques for Stress Relief. Help Guide. [online] Available at <<https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>>

Ցանկանում ենք հատուկ շնորհակալություն հայտնել այս նվիրատիւներին և կազմակերպություններին իրենց առատաձեռն ներդրումների համար.

Սուրեն Մագաքյան, Էմիլ Գեսսեն, Ասկո Հակոբյան, Քրիստոֆեր Եաղլըեան, Կոնստանտին Կումուրյան, Գևորգ Խուրյան, Սամվել Արմեն, Պատրիկ Էլիոթ, Վարդգես Աբգարյան, Դիեգո Ռոդրիգես և Հայկ Խանամիրյան:



SAINT SARKIS CHARITY TRUST



*Empowered lives.
Resilient nations.*





Օգնեք բարելավել մեր
արտադրանքը՝ որպես
օգտատեր
տրամադրելով Ձեր
կարծիքը:



[https://forms.gle/xK7
Tb9kGyvqNHjaeA](https://forms.gle/xK7Tb9kGyvqNHjaeA)

Հետևեք մեզ.



կամ կապ
հաստատեք
contact@oqni.org
էլ. հասցեով