

【タガログ語】保護者様 Para sa mga magulang

運動器検診のお知らせ ~運動器検診疾患の予防について~

Paalala ukol sa eksaminasyon ng muscular motion ~ ukol sa pag iwas sa muscular motion disease

Nagkakaroon ng muscular motion examination upang matukoy ng maaga ang kung normal, o mayroong sakit sa kanilang mga spine, rib cage, limb at buto ang bata. Kung maari ay I tsek ang kalagayan ng locomo ng bata ayun sa nakasulat sa health survey form.

Q1,2 Sabihin ang kondisyon ng bata sa kasalukuyan.

Q3 Kapag may tsek sa (1), maaring may sakit na scoliosis.

Sa pag susuri sa internal medicine health examination school teacher, patignan ito ng maigi.

Q3(2) May tsek sa katanungan ①~⑦, upang makaiwas sa sports accident ay sundin ang stretch sa ibaba.

Q3(2)① Maaring naninigas ang mga muscle ng spine. (Figure 1)

Q3(2)②③④

Maaring may sakit na Siko (baseball elbow). Inirerekomenda naming na magpatingin sa doktor. Mag ingat sa pag pitching, I tsek ang bilang ng pitching.

Q3(2)⑤⑥⑦

Maaring naninigas ang kasukasuan ng mga paa, (Figure 2, 3,4)

Q4 Sagutan ang katanungan sa 4, kung saan ang mga masasakit sa bahagi o may pag alala.

Gamitin na sample sa ibaba para sa paraan ng pag stretch.

- ①Upang mapabuti ang kapansanan sa sports, pag iwas, ay gawin ang stretch bago igalaw ang katawan o mag ehersisyo.
- ②Kapag nag stretch ay kailangan na inhale, at iwasang pigilan ang paghinga.
- ③Kapag nagpatuloy ang pananakit, ay magpatingin kaagad sa doktor.

(Figure 1)Ehersisyo sa pananakit sa likod (stretch)

Maaring iba iba ang dahilan ng pananakit ng likod, karaniwan ay ang fatigue at panghihina ng muscle strength. Ang sumusuporta sa ating katawan ay ang ating buto, at ang sumusuporta naman sa ating buto ay ang muscle (kalamnan). Kung kayat tayo mag training sa pamamagitan ng sit up at back exercise. Sa pamamagitan ng pag ehersisyo ay bumubuti ang daloy ng ating dugo at lalambot ang ating mga muscle/ kalamnan. sikaping matutunan ang figure sa ibaba at gawin ito umaga at gabi, 5 hanggang 6 na beses bawat stretch ng walang palya at dahan dahan lamang. Kung maari ay gawin ito pinakababa ang 1 buwan. Kapag nasobrahan naman ay delikado. Kapag nakakaramdam ng sakit ay huwag piilitin, gawin ng katamtaman, kapag nasobrahan ay maaring lumala ang pananakit.

Basic Figure



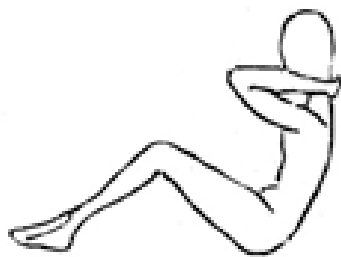
Humiga at ilagay ang mga daliri sa likurang bahagi ng leeg. Huminga palooob sa ilong at huminga naman palabas sa bibig ng dahan dahan sa loob ng 5 segundo.

pagbaluktot sa 2 legs



Ibaluktot ang dalawang hita na sasayad ang dalawang tuhod sa dibdib, pigilan ng 5 segundo (kapag may nararamdamang sakit ay gawin ito ng paisa isang parte at ihinto. Pagkatapos pabayaang nakabaluktot ang tuhod at unatin lamang ang siko.

Pagbangon



Ibaluktot ang dalawang paa at ilagay sa likurang lee gang mga daliri at dahan dahan, sa pagbangon ay huminto ng 5 segundo. (sa hindi kayang bumangon, kung saan lamang kaya, at kahit ulo nalang ang galaw at mararamdaman ang puwersa sa leeg

Pagbaluktot ng baiwang



Humiga ng paharap, at ilagay sa kabilang paa ang isang paa, naka cross legs ng 5 segundo. (kailangan hindi naka luting ang balikat.

Fig. 2 Quadriceps Stretch (Pag uunat)

[Sa mga taong may pananakit sa kasukasuan at kalamnan, gawin ito bago at pag katapos ng sports]

Dumapa at hilain ang paa tulad ng nasa larawan, ilapat ang tikod sa puwitan, kapag may naramdaman sa bandang hita ay ihinto ito ng 5 segundo atluwagan ng paulit ulit, umaga, gabi 10 beses.



Fig.3 Achilles tendon wall stretch (Pag uunat)

[Epektibo sa mga taong may naninigas na kasukasuan at kalamnan]

Tumayo ng nakalapat ang mga palad sa dingding, at paghiwalayin Ang dalawang paa tulad ng nasa larawan.

Ibaluktot ang binti na nasa harapan at iunat naman ang binti na nasa likuran na nakalapat ang mga tikod sa sahig. I unat ang achilles tendon ng 5 segundo ng walang reaksiyun. (Kapag nakakaramdam ng sakit ay itigil ito kung saan banda kaya.

Ibaluktot ang likurang tuhod ng nakalutang ang tikod. Ulit ulitin ng 10 beses, harapan at likuran.

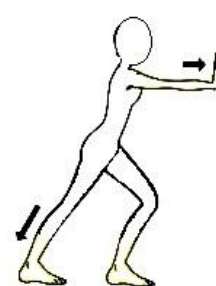


Fig. 4 Hamstring (Likurang bahagi ng hita)

Umupo at iunat ang binti, habang dahan dahan na iyuko, at ihinto ng 10 segundo mag kabila.

Umaga, Hapon, 10 beses,

Bago at pagkatapos ng sports

Huwag pilitin na abutin ang bukong bukong (ankle).

Huminga ng tama habang ginagawa ito (breath in, breath out)

