

## Nagala soo xidhiidh

**Su'aalaha Deg dega ha ama Tabashooyinka Telefoon kalkaaliye Caafimaad**  
651-229-3890

**Su'aalihii kale ee Ku Saabsan Daryeelkaaga**  
Bukaanada Rugta Caafimaadka St. Paul:

Khad Wicitaanka  
Kalkaalisada  
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha Kale:

La xidhiidh xubin ka tirsan kooxda daryeelka caafimaadkaaga Gillette.

**Balamaha**  
651-290-8707

## Buggaag, Cajalado Maqal iyo Muuqaal ah iyo Waxyaalo badan

Raadi qalabka ku saabsan naafada, xaaladaha daawooyinka iyo taageerada daryeel-bixiyayaasha.

## Qaniimaad Caafimaad iyo Waxbarasho

St. Paul campus, wuxuu u dhaw yahay dabaqa afaraad skyway  
**651-229-3938**  
hre@gillettechildrens.com

# Mergiga oo Adkaada (Torticollis) Barnaamijka Layliga Guriga

## Torticollis Home Exercise Program | Somali

Waxbarasho bukaan  
DIS079-SO

Qeexidda ama sharaxaadda soo socota ayaa kaa caawinaysa sidaad u fahmi lahayd barnaamijka jimcsiga aad guriga ku samaynayso.

**Torticollis:** Waa adkaansho uu adkaado mergigu ama muruqa loo yaqaan sternocleidomastoid (SCM) ( waa muruqa isku xira luqunta salkeeda, kagana xiran kalxanta, illaa madaxa guntiisa oo ah dhegta hoosteeda.).

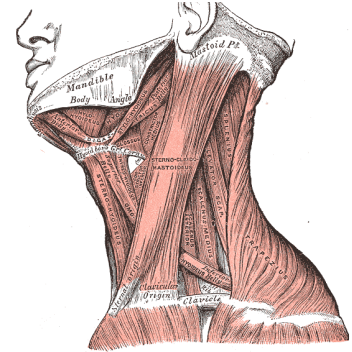
**Shaqada uu Qabto Muruqa SCM:** Muruqu wuxuu madaxa u qaloociyaa dhinaca uu surka kaga yaal wuxuuna u leexiyaa dhinaca kale.

**Dhaqdhaqaaqinta Xubnaha (Range of Motion [ROM]):** Badanaaba waxaa jira laba nooc oo ah ROM marka laga hadlaayo daawaynta (physical therapy) torticollis.

1. Dhaqdhaqaaqinta Xubnaha iyada oo aan Xoog la isticmaalin (Passive Range of Motion [PROM]): Waa layli murqaha lagu sameeyo iyad oo aan bukaanku wax xoog ah adeegsanayn. Waxaa kaloo loo yaqaan "kala bixin/fidin."
2. Dhaqdhaqaaqinta Xubnaha Iyadoon La Caawineynin (Active Range of Motion [AROM]): Waa inta uu dhaqdhaqaaqin karo bukaanku xubin gaar ah iyad oo aan la caawinin. Waxaa kaloo loo yaqaan "xoojin".

Gaar ahaan waxaa jira laba dhaqdhaqaaq oo aannu ku fidino kuna xoojino mergiga si loo daaweeyo torticollis (mergi adkaanshaha).

1. Lateral flexion(Dhinac u Jaleecinta Qoorta): Waa dhaqaaq aad dhegtaada keeneyso/saarayso garabka adiga oo qoorta jaleecinaya.
2. Rotation (Qoor Wareejin): Waa dhaqaaq aad garkaaga keenayso/u soo leexinayso garabka.



**Positioning:** Waxay wax tartaa maduxu meeshuu ahaan lahaa waxayna sare u qaadaa dhaqdhaqaaqyada passive range of motion (PROM) iyo active range of motion (AROM).

Maadaama ilmuhu waxyaabo badan bartaan intayan bilaabin istaag ama socod, waxaanu ku talinaynaa in loodaayo in ay dhulka yaalaan muddo iyagoo habab kala duwan u yaal. Waxaanu waalidka kula talinaa in ay xadidaan isticmaalka wiifowiyada sida "Johnny Jump-Ups" iyo "Exersaucers". Intaa waxaa dheer, oo aanu ku talinaynaa ilmaha qaba torticollis in ay muddo beerka/caloosha u yaalaan iyadoo mar mar laga wareejinaayo laguna soo celinaayo beer u jiifidda. Falalka noocaasi waxay xoojiyaan luqunta, taas oo ah waxa ugu weyn ee lagu daawayo ilmaha qaba torticollis.

Waxaa lagu siin doonaa warbixin ku saabsan kormeeridda waqtiyada ilmaha beerka loo dhigo inta booqashooyin kaaga la xiriirta daaweyntu socdaan.

Fadlan weydii qofka ilmaha daawaynaaya haddaad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan barnaamijkaaga layliga guriga.