

## Mii lea bonju oaivi?

Muhtin njuoratmánáin sáhtta šaddat bonju oaivi. Njuoratmánáid dávttit leat dipmásat, ja oaivvi hápmi šaddá dan mielde movt máná oaivi lea go veallá oaivvevuloža vuostá. Oaivvis duolbbaga nubbi bealli maŋábeale go buohtastahtta nuppiin beliin. Nu šaddá go máná oaivi lea dan seammá guvlui álo ovdamearkka dihte go máná veallá gávvut ja ii gopmut.

Jus mánás lea oaivi álohii ovttá guvlui, de bonjaga oaivehápmi ja šaddá erohus čeabeha ja niskki beale dehkiin. Dan mii gohčodit favorihttabeallin. Dain mánáin geain lea botnjut oaivi, lea dávjá nu ahte máná álo oadđá oivviin dan seammá gilgga bealde go lea gávvut dahje ahte máná borahuvvo dan seammá gilgga bealde álohii.

Muitte fal ahte dearvvašvuodadivššár dahje doavttir sáhtta neavvagiid addit go válddát oktavuoda. Jus dilli ii rievdda buori guvlui go ieš geahččalat dan njulget rávvagiiguin mat leat brošyras, de dáhtto dearvvašvuodadivššára diŋgot árvoštallandiimmu mánáid-fysioterapevttas.



Mánáid- ja nuoraidfysioterapiija fágajoavku

Hefte er oversatt til nordsamisk av Kautokeino kommune, med støtte fra Helsedirektoratet og med tillatelse fra Norsk Fysioterapeutforbundet.

Guovdageainnu suohkan lea jorgalan gihppaga davvisámegillii Dearvvašvuodadirektoráhta doarjagiin ja Norsk Fysioterapeutforbund lobiin.

**Ávžžuhus movt eastadit  
vai mánás ii šatta bonju  
oaivi iige favorihttabealli**



## Geavtlaš evttohusat movt eastadit bonju oaivvi ja favorihhtabeali

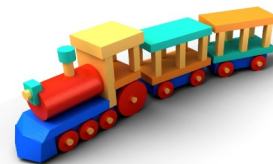
### Bija máná eanas čoavjje nala veallát go lea gohcime

- Go fal máná lea geahču vuolde ja ieš gohcime, de máná sáhtá gopmut veallát seammá lunddolaččat go gávvut.
- Divtte máná gopmut veallát nuppevuoro ja nuppevuoro gávvut beaivvi mielde.
- Njuoratmáná sáhtá čierut go ii leat hárvánan gopmut veallát. Lokte máná go dat ii biso ja ovdal go čierugohtá. Hárvet máná ain dađistaga guhkit veallát gopmut ain hávális.
- Jorat máná gopmut go leat molson lihpara.
- Bija duhkorasaid máná ovdii ja vellet ieš nai láhtái máná lusa.
- Bija máná gopmut iežat ala go ieš veallát gávvut láhtis.



### Go don lihkahalat ja doalat máná

- Lea dehálaš iešguđet ládje máná loktestallat.
- Lonohala goappá bealde don guottašat máná. Go don guottát máná, de sáhtát doallat nu ahte máná geahčá nuppe guvlui go dat mii lea máná favorihhtabealli.
- Lonohala vuogi movt don guottát máná. Favorihhtabealis sáhtát máná doallat gilgut nu ahte oaivvi «duolbbagan bealli» lea bajás guvlui.
- Molsso guđe ládje máná doalat dahje bijat orrut go don njamahat máná, go attát doaktu dahje go máná omd. čohkká stuolus ja borrá. Don sáhtát máná borahit nu ahte son šaddá jorahit oaivvi nuppi guvlui iige iežas favorihhtabeallái.



### Gopmut

- Geahčal fuolahit dan ahte mánás ii leat oaivi álohii seammá guvlui go veallá.
- Ávžžuhus lea ahte njuoratmánát ođđet gávvut. Don sáhtát maid geahčalit jorgalit máná oaivvi oadidettiin nuppe guvlui - gurut dahje olgeš guvlui.
- Lonohala goappá geaži bijat oaivegeahčín seaŋggas vai máná stimulerejuvvo goappaš bealde.
- Bija máná veallát dainna lágiin ahte son ferte jorgalit oaivvi eret dan bealde mii lea duolbbas vai soahpá du oaidnit dahje čuovvut jienaid ja lihcadeami mii lea lanjas



- Go veallá favorihhtabeale, de geahčal mana ožžut geahččat dutnje ja jorahit oaivvi njuolga ja ánnas nuppe guvlui, eret favorihhtabealis.

- Sirdde ieš dan beallái máná gosa don hálidat son joraha oaivvi ja huma, moddjá ja geavat duhkorasaid nu ahte máná joraha oaivvi du guvlui. Jus máná ieš ii jorgal oaivvi, de sáhtát várrogasat duvdit su nuppiin gieđain, dahje iežat gieđain hehttet vai máná ii soaba oaidnit go veallá favorihhtabeale.

