



Funded by
the European Union



unicef 
for every child

World Vision 

Fizioterapi si shërbim i nevojshëm!

A.B., 35-vjeçare, ka dhimbje të vazhdueshme në pjesën e poshtme të shpinës, me lëvizshmëri të kufizuar dhe muskuj të ngurtë. Këto probleme lidhen kryesisht me punë ulur gjatë gjithë ditës, qëndrime të gabuara dhe tension të grumbulluar muskolor. Me kalimin e kohës, dhimbja e pengonte të kryente aktivitetet e përditshme dhe të lëvizte normalisht.

Në vlerësimin fillestar, A.B. raportoi shqetësim në pjesën e poshtme të shpinës. Vëzhgimi nga stafi tregoi forcë të dobët të muskujve të trupit, lëvizje të kufizuar dhe lëvizje që shtonin dhimbjen dhe lodhjen. Megjithatë, A.B. tregoi motivim të madh për të rikuperuar kontrollin mbi trupin e saj.

Gjatë seancave të fizioterapisë, puna u fokusua tek ulja e dhimbjes, korrigjimi i qëndrimit dhe përmirësimi gradual i funksionit të trupit. Ajo bëri ushtrime për të forcuar muskujt e trupit dhe fleksibilitetin, teknika manuale për të ulur tensionin dhe ushtrime frymëmarrjeje për relaksim dhe ndërgjegjësim trupor.

A.B. ishte shumë e angazhuar gjatë gjithë procesit. Ndiqte me kujdes udhëzimet, bënte pyetje dhe praktikonte ushtrimet edhe në shtëpi. Me kalimin e kohës, ajo u bë më e sigurt në lëvizje, raportoi dhimbje më të ulët dhe pati më shumë lehtësi në aktivitetet e përditshme si ecja, përkulja dhe qëndrimi ulur.

Një përparim i rëndësishëm ishte që A.B. mësoi të njohë tensionin e hershëm dhe të përdorë strategji alternative, në vend që të duronte dhimbjen. Kjo ka ndihmuar të parandalojë rikthimin e simptomave dhe të përmirësohet afatgjatë.

Nga këndvështrimi i fizioterapistit, rasti i A.B. tregon se ndërhyrja e rregullt, konsistenca dhe motivimi i pacientit sjellin rikuperim të dukshëm. Përmes fizioterapisë, ajo po redukton dhimbjen, po forcon trupin dhe besimin në vetvete, duke e bërë më të lirë dhe të sigurt në lëvizjet dhe aktivitetet e përditshme.





Funded by
the European Union



unicef
for every child

World Vision

- *Emri i përfitueses është ndryshuar për të mbrojtur privatësinë.*

Kjo histori sukese u realizua si pjesë e projektit “Fuqizimi i Kapaciteteve të Qendrës Sociale Komunitare Zinxhira për të Ofruar Shërbime të Specializuara dhe Gjithëpërfshirëse për Komunitetet në Nevojë në Gjirokastrë”, i zbatuar nga Bashkia Gjirokastrë në partneritet me IRCA, si pjesë e programit “BE për Kujdesin Social”, financuar nga Bashkimi Evropian dhe zbatuar nga UNICEF Shqipëri dhe World Vision Albania, në bashkëpunim me Ministrinë e Shëndetësisë dhe Mireqenies Sociale.



Physiotherapy as an Essential Service

A.B., 35 years old, experiences persistent lower back pain, limited mobility, and stiff muscles. These issues are mainly linked to long hours of sitting, poor posture, and accumulated muscle tension. Over time, the pain began to interfere with her ability to carry out daily activities and move comfortably.

During the initial assessment, A.B. reported discomfort in her lower back. Observation by the staff showed weak core muscles, limited range of motion, and movement patterns that increased pain and fatigue. Despite these challenges, A.B. showed strong motivation to regain control over her body.

During physiotherapy sessions, the focus was on reducing pain, correcting posture, and gradually improving body function. She performed exercises to strengthen core and stabilizing muscles, increase flexibility, and support spinal alignment. Manual therapy techniques helped reduce muscle tension, while breathing and guided movement exercises improved body awareness and relaxation.

A.B. was highly engaged throughout the process. She followed instructions carefully, asked thoughtful questions, and practiced exercises at home as well. Over time, she became more confident in her movements, reported lower pain levels, and found daily activities like walking, bending, and sitting easier.

An important part of her progress was learning to recognize early signs of tension and use alternative strategies instead of pushing through pain. This has helped prevent symptom recurrence and support long-term improvement.

From the physiotherapist's perspective, A.B.'s case shows that regular intervention, consistency, and patient motivation lead to meaningful recovery. Through physiotherapy, she is not only reducing pain but also rebuilding strength, mobility, and confidence, allowing her to move more freely and participate fully in daily life.

The beneficiary's name has been changed to protect privacy.

This success story was realized as part of the project **“Strengthening the Capacities of the Zinxhira Community Social Center to Provide Specialized and Comprehensive Services to Communities in Need in Gjirokastrë”**, implemented by the Municipality of Gjirokastrë in





Funded by
the European Union



partnership with **IRCA**, as part of the “**EU for Social Care**” program, funded by the European Union and implemented by **UNICEF Albania** and **World Vision Albania**, in cooperation with the Ministry of Health and Social Protection.

