

ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਾਂ

Arm and Hand: Sensation Exercises

ਸਿਰਫ ਉਹ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੇ (☑)

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੀ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਾਂ

Exercises to improve touch and feeling of your affected hand

ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੂਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਛੂਹਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੁਧਾਰ Improving Touch

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ (ਤੇਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੇਲ/ਲੋਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)। | <input type="checkbox"/> ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਮਲੋ। |
| <input type="checkbox"/> ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
ਸੂਤੀ ਗੋਂਦ। ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼
ਹਲਕਾ ਰੇਗਮਾਰ
ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਟਨ, ਕਾਟਰਾਈ, ਸੂਤੀ, ਮਖਮਲ ਵਗੈਰਾ | <input type="checkbox"/> ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਪਰ ਚਲਾਓ। |
| | <input type="checkbox"/> ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਛੂਹੋ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸਪਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। |

ਛੂਹਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ Improving Feeling

- ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਕਟੋਰਾ
ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਕਟੋਰੇ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕੱਚੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਫੁਪ ਜਾਏ) ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਚੌਲ ਪਾਓ।
3-5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਫੇਰੋ।
ਚੌਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ 8-10 ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ।
ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚੋਂ ਲੱਭੋ।
ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਫੁਪਾਓ:

ਪੈਂਨ ਜਾਂ	ਬੰਟੇ
ਪੈਨਸਿਲ	ਕਾਟਨ ਬਾਲ
ਰਬੜ/ਇਰੇਜ਼ਰ	ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਬਟਨ
ਕੱਪੜੇ ਟੰਗਣ ਵਾਲੇ	ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਕਲਿਪ	
ਸਿੱਕੇ (ਪੈਸੇ)	
ਪੇਪਰਕਲਿਪ	
ਟੁੱਥਪਿਕ	

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਓ.ਟੀ.) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

_____ (ਓ.ਟੀ.) (_____) _____ - _____
 (O.T.) Phone number

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।