

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ

Physiotherapy After Breast Surgery

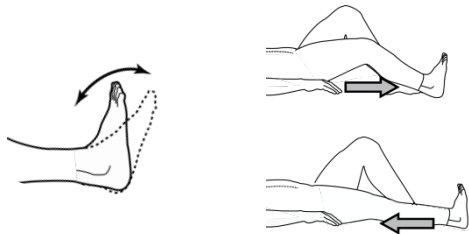
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਗੀਆਂ।

ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਉ, 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿਚ 10 ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਲਗਮ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਖੰਘੋ। ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਸਰਾ ਦਿਉ।

ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ (ਕਲੋਟ) ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋੜੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ, ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿਚ 10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ (10 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ)।

ਪਹਿਲੇ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਡੰਡ ਨਾ ਕੱਢੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਨਾ

ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਫ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਘਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਔਸਤ ਸਪੀਡ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਘੰਟੇ ਤੁਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਬਾਂਹ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਤਰਲ 'ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼' ਰਾਹੀਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਹ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਸੋਜ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਵੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੌਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਛੇਤੀ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰਾਜੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਕਾਰ ਟਿਸੂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੋਜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਦਾਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਕਾਰ ਟਿਸੂ ਅਤੇ ਸੋਜ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਦਾਗ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੋਲੇ ਪੋਲੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। 3 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਖੁਸ਼ਕੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਗ ਨਰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਐਕਸਿਲਰੀ ਵੈੱਬ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਕੋਰਡਿੰਗ)

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ, ਕਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੱਛ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਬਾਂਹ ਤੱਕ ਕੱਸਵੀਂ ਡੋਰੀ ਲੰਘਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਸਿਲਰੀ ਵੈੱਬ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਜਾਂ ਕੋਰਡਿੰਗ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਕਸਿਲਰੀ ਵੈੱਬ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਕੱਛ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨਾਜ਼ਕ, ਡੋਰੀ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਡਿੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੋਰਡਿੰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਰਡਿੰਗ (ਤੰਤੂ) ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਫੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਡਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕੱਸ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਪੋਆਇੰਟ ਤੱਕ ਹੀ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਤੱਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕੋਰਡਿੰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ

ਤੁਸੀਂ bcphysio.org 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।