

(ਮੈਸਟਕਟੋਮੀ)
ਅਤੇ ਬਗਲ ਦੀ ਗਿਲੁਟੀ ਕੱਢਣ
(ਐਗਜ਼ਿਲਰੀ ਨੋਡ ਡਾਇਸੈਕਸ਼ਨ)
ਬਾਅਦ ਕਸਰਤਾਂ
(ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ)

**Exercises after
Mastectomy and
Axillary Node
Dissection
(In Patient)
[Punjabi]**

ਨੌਰਥ ਸ਼ੋਅਰ, ਸੀਅ ਟੂ ਸਕਾਈ,
ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ, ਪੌਵਲ ਰਿਵਰ,
ਰਿਚਮੰਡ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਠ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਆਕੜ ਪਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਟੀਚੇ

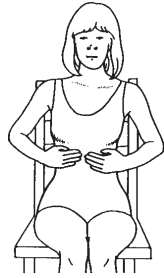
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਮੁੜ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ
- ਆਸਣ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਤਣਾਉ (ਸਟਰੈੱਸ) ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕਿ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਕਸਰਤਾਂ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 3-5 ਵਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਹਰ ਕਸਰਤ 10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਕੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ

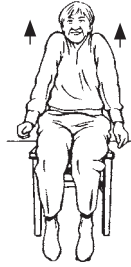
ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੋ। 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ।



ਮੋਢੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚਾੜ੍ਹੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਆਉਣ ਦਿਉ। ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।



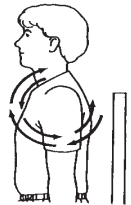
ਧੌਣ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ

ਧੌਣ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਲਈ (ਸਟਰੈਚ ਕਰਨ ਲਈ) ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਮੋਢੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ 5-10 ਸਕਿੰਟ ਕਰੀ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ।



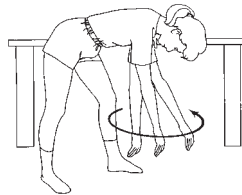
ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘਮਾਉਣਾ

ਸਿਰ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਉਪਰ ਦੀ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਘਮਾਉ। ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਘਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੁਹਰਾਉ।



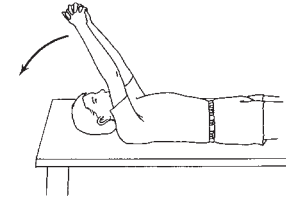
ਪੈਂਡੂਲਰ ਕਸਰਤਾਂ

ਲੱਕ ਤੋਂ ਝੁਕੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਾਂਹ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲਮਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਵੋ। ਇਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ। ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘਮਾਉ।



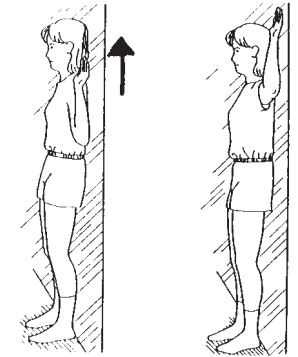
ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਕੁਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ।



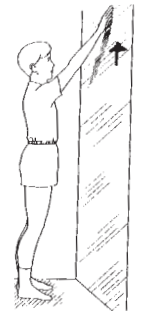
ਕੰਧ ਨਾਲ ਸਰਕਣਾ

ਕਿਸੇ ਕੰਧ ਨਾਲ ਢੇਹ ਲਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ 4-6 ਇੰਚਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਿਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਾਈ ਰੱਖੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਸਰਕਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੰਧ ਤੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਕੰਧ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ

ੲ) ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਪਰ ਨੂੰ “ਤੋਰੋ”। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਤੋਰ” ਕੇ ਵਾਪਸ ਥੱਲੇ ਲਿਆਉ (ਦੋਹਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ)
 ੳ) ਕੰਧ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਪਰ ਨੂੰ “ਤੋਰੋ”। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਤੋਰ” ਕੇ ਵਾਪਸ ਥੱਲੇ ਲਿਆਉ (ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਾਂਹ ਨੂੰ)



ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਬਹਿ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਫੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ।



ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਮੂਹਰੇ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਹੈ।

ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ (ਸਿਰਾਹਿਣਿਆਂ 'ਤੇ, ਸੋਫੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਆਦਿ) ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਘੁੱਟਦੇ ਰਹੋ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਚੁੱਕਦੇ ਰਹੋ।
- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਬੈਗ, ਬਰੀਫਕੇਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਉਸ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਜਿਧਰ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।
- ਆਪਣੀ ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਪਰ ਹੀਟਿੰਗ (ਗਰਮ) ਪੈਡ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਸਟਕਟੋਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਵਰਤੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।)
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ, ਖਾਣ, ਘਰ ਦਾ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਗਲਾਂ (ਹੌਬੀਜ਼) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਵਾਉ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਰੀਜ਼: _____

ਡਾਕਟਰ: _____

ਤਰੀਕ: _____

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. **FE.323.Ex37.PU**
© Vancouver Coastal Health, August 2008

The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca