

# لمفوائڈیما اور ورزشیں



## MISSION STATEMENT

To act as a model institution to alleviate the suffering of patients with cancer through the application of modern methods of curative and palliative therapy irrespective of their ability to pay, the education of health care professionals and the public and perform research into the causes and treatment of cancer.

### مریض کا اپنے بازو کو خود مساج کرنا:

مریض کے اپنے آپ کو خود مساج کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ایک مخصوص طریقے سے نہایت آہستگی اور نرمی کے ساتھ جسم کے مخصوص حصے کو اٹھا کر بار بار مسلسل سہلانا، جب بھی ممکن ہو سکے۔ مساج کی حرکت دائروں میں ہو سکتی ہے یا پھر سٹروک لگانے (سہلانا) جیسی بھی۔ سب سے پہلے بغل میں لمفوائڈیما کی وجہ سے پیدا ہونے والی تنگی کو دور کیا جاتا ہے، تاکہ جسم کے دور والے حصوں سے آنے والے سیال کے لیے جگہ بنائی جاسکے۔

### ڈاکٹر سے رجوع کریں:

- ☆ بازو کے سائز میں تبدیلی واقع ہونے پر
- ☆ کام کرنے کے دوران بازو میں بیماری پن یا درد کا احساس ہونے پر
- ☆ مسلسل درد رہنے پر

### مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو اپنی صحت کے متعلق کوئی مسئلہ درپیش ہے تو درج ذیل نمبروں پر رابطہ کریں۔  
شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر  
نرسنگ ڈویژن  
فون نمبر: +92 42 35905000  
ایکسٹینشن: 5130-2199  
وقت: 8.00 بجے صبح تا 5.00 بجے شام  
دن: پیر تا جمعہ

6: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔ اپنے متاثرہ بازو کو جسم کے ساتھ 90 درجے کے زاویے پر اوپر اٹھائیں اور اپنی کلائی کو آگے اور پیچھے حرکت دیں، جتنا آسانی سے ممکن ہو۔



7: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔ اپنے متاثرہ بازو کو جسم کے ساتھ 90 درجے کے زاویے پر اوپر اٹھائیں اور پھر بار بار مٹھی بند کریں اور پھر کھولیں۔



8: دیوار کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ایک یا دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں دیوار کے ساتھ لگا دیں۔ ہتھیلیاں آپ کے کندھوں سے اوپر ہونی چاہئیں۔ جسم کو ہلکے بغیر کئی سینڈز تک اپنی ہتھیلیوں سے دیوار کو دبائیں۔ اس کے بعد اپنی ہتھیلی کے نچلے حصے کو دیوار کے ساتھ نکالیں اور اپنی انگلیوں کو دیوار کی طرف اور دیوار سے دور آگے پیچھے حرکت دیں۔



