

چھاتیوں کی سرجری کے بعد کی 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.

وہ ساری چیزیں اپنے پاس جمع رکھیں جن کی آپ کے جسم کو ضرورت پیش آسکتی ہے۔

آپ نے درج ذیل کام نہیں کرنے:

حد سے زیادہ جھکنا نہیں، زیادہ وزنی چیزیں نہیں اٹھانا۔

مابوس نہیں ہونا۔ خوش باش اور بے اعتماد رہنے سے آپ زیادہ جلدی صحت یاب ہو جائیں گی۔ ڈاکٹر اس سلسلے میں آپ کی مدد کرے گا۔

یہ نہیں سوچنا کہ آپ کے دوست یا خاندان کے افراد آپ کا انتظار کریں اور مدد کو تیار ہیں۔ جو بھی آپ کی حالت کچھ بہتر ہو جائے کوشش کریں کہ اپنے کام خود کریں۔

یاد رکھیں:

ورزش کرتے ہوئے کھچاؤ محسوس ہونا ایک عام سا معاملہ ہے۔ ورزش کرتے ہوئے اگر آپ کو درد محسوس ہو تو پھر ورزشیں جاری رکھنے پر اصرار نہ کریں۔ بند کر دیں اور بعد میں کسی دوسرے وقت ان کو نہایت نرمی سے اور آہستہ آہستہ کرنے کی کوشش کریں۔ اگر درد بہت زیادہ ہو تو پھر ورزشیں فوراً بند کر دیں اور اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

میں کہاں سے مدد حاصل کر سکتی ہوں؟

اگر آپ کو اپنی صحت کے سلسلے میں مسائل کا سامنا ہے یا آپ نے اس حوالے سے کسی بھی نوعیت کا کوئی سوال پوچھنا ہے تو درج ذیل نمبروں پر رابطہ کر سکتی ہیں۔

شوکت خانم میموریل کینسر ہاسپٹل اینڈ ریسرچ سینٹر

فون: 0092-42-35905000

ایکسٹینشن: 2199 (بریٹ کینسرز ان پیڈنٹ 1)

ایکسٹینشن: 5130 (بریٹ کینسرز آؤٹ پیڈنٹ نرسنگ)

موبائل نمبر: 0300-0800476

ایام: پیر تا جمعہ

اوقات: صبح 8:00 تا شام 5:00

حوالہ: رائل مارسڈن ہاسپٹل این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ، لندن (2002)

چھاتیوں کی سرجری کے بعد کی ورزشیں

چھاتیوں کی سرجری کرانے (سرجری کے ذریعے چھاتیاں کٹوا دینے) اور ریڈیو تھراپی علاج کے بعد زیادہ تر خواتین کو اپنے بازوؤں کو حرکت دینے میں مشکل پیش آتی ہے، ان کے کندھوں کی حرکت کی ریٹیم ہو جاتی ہے یا پھر بازوؤں میں سوجن کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بازوؤں کے جکڑے جانے اور پٹھوں کو سخت ہو جانے سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ جتنا جلدی ممکن ہو ان کو پوری ریٹیم کی حرکت دی جائے، یعنی جتنی زیادہ حرکت ممکن ہو، دی جائے۔

زیادہ تر خواتین کو سرجری یا ریڈیو تھراپی کے اگلے ہی دن بازوؤں کی حرکت بڑھانے کی ورزش کی اجازت دے دی جاتی ہے۔ یہ کتاچے سرجری یا ریڈیو تھراپی کے بعد بازوؤں کو سوجنے سے بچانے اور مریض کو معمول کی سرگرمیوں کی طرف واپس لانے میں مدد دینے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ آپ کو یہ ورزشیں صرف اور صرف اپنے ڈاکٹر یا فیزیو تھراپسٹ کی اجازت کے بعد ہی شروع کرنی چاہئیں۔

شروع میں آپ کو بازوؤں میں کچھ اوجھوس ہو سکتا ہے لیکن یہ ورزشیں بتدریج آپ کو بازوؤں کی مکمل اور پوری حرکت اور ان کو بہتر طور پر دائرے میں گھمانے میں مدد دیں گی۔ اس لیے یہ ورزشیں ہمیشہ کے لیے جاری رکھیں اور دن میں تین سے چار مرتبہ کریں۔

یہ ورزشیں کب اور کتنی دیر کرنی چاہئیں:

زیادہ مفید یہ ہوگا کہ ان ورزشوں کو باقاعدگی سے جاری رکھا جائے۔ ہر ورزش روزانہ تین بار سات مرتبہ کرنی ہیں یا پھر جیسے آپ کا ڈاکٹر مشورہ دے اس کے مطابق کرنی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو یہ ورزشیں کسی آئینے کے سامنے کیجئے تاکہ آپ اپنے جسم کی پوزیشن ٹھیک رکھ سکیں۔

معمول کی ایک ہدایت:

جب آپ اپنے گھر چلی جائیں تو ضروری ہے کہ آپ اپنے بازوؤں کو جتنا ممکن ہو معمول کے مطابق استعمال کریں لیکن بھاری چیزیں اٹھانے، ایک سے دوسری جگہ لے جانے، کھینچنے اور دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔

ورزشیں:

پہلی ورزش: سر میں کنگھی یا برش کرنے کی ورزش

اپنے سر کو سیدھا اور اوپر رکھیں اور سر کے ایک طرف سے اپنے بالوں میں کنگھی یا برش کریں اور پھر پورے سر پر کنگھی یا برش کریں۔



دوسری ورزش: اپنی کمر کو کھجانا

سیدھے کھڑے ہو جائیں اور اپنے ہاتھ کو گردن پر پیچھے کی جانب لے جائیں۔ اب اپنے ہاتھ کو کمر پر آہستہ آہستہ نیچے کی جانب لائیں اور پھر اوپر کی جانب لے کر جائیں۔



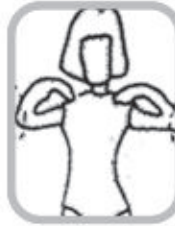
تیسری ورزش: دیوار پر ہاتھوں کے ساتھ چلنے کی کوشش کرنا

منہ دیوار کی جانب کر کے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ آپ دیوار کے زیادہ سے زیادہ قریب ہوں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ حرکت میں لائیں اور اپنی انگلیوں کو استعمال کرتے ہوئے دیوار پر چلنے کی کوشش کریں۔ کوشش کیجئے کہ اپنے بازوؤں کو پوری لمبائی میں اوپر تک لے جائیں۔ اس طرح کہ آپ کے بازو آپ کے سر کے قریب پہنچ جائیں۔ ورزش دھرانے سے پہلے بازوؤں کو واپس کندھوں تک لائیں۔ ہر روز کوشش کریں کہ بازو پہلے دن کی نسبت کچھ زیادہ اونچائی تک پہنچ سکیں۔



چوتھی ورزش: کہنیوں کو دائرے میں گھمانا

ایک سٹول پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ اپنے ہاتھ اپنے کندھوں پر رکھ لیں۔ کہنیوں کے ذریعے دائرے بنانے جیسی حرکت کریں۔



پانچویں ورزش: کمر کو تولے سے خشک کرنے کی ورزش

سیدھے کھڑے ہو جائیں اور کسی تولے کو یا اسی طرح کی کسی چیز کو پکڑ کر دونوں ہاتھوں کی مدد سے ایسی حرکت کریں جیسے آپ اپنی کمر خشک کر رہی ہیں (دی گئی شکل کے مطابق)۔ یہ حرکت نرمی کے ساتھ کریں۔



چھٹی ورزش: گیندا کھجانا

سیدھے کھڑے ہو جائیں اور سیدھے ہاتھ سے اپنے دائیں کندھے سے بائیں کندھے کی جانب کوئی چیز جیسے کوئی گیند وغیرہ لے کر جائیں۔ یہ ورزش پیچھے یعنی کمر کی جانب کرنی ہے۔ یہی ورزش بائیں کندھے سے دائیں کندھے کی جانب کوئی چیز لاکر کرنی ہے۔



ساتویں ورزش: چھڑی اٹھانا

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ کوئی چھڑی یا چھتری اپنے ہاتھوں میں اس طرح پکڑیں جیسے تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس چھڑی یا چھتری کو نہایت آرام سے کندھوں کی اونچائی تک اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔ چھڑی یا چھتری کو آہستہ آہستہ واپس لائیں اور اسی حرکت کو دہرائیں۔



آپ نے درج ذیل کام کرنے ہیں:

فالوپ رہنمائی کے لیے باقاعدگی کے ساتھ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ہے۔

بہ اسرار اپنی ورزشیں باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھنی ہیں۔

مصروف رہنا ہے۔ جتنا جلدی ممکن ہو اپنی معمول کی سرگرمیاں پھر سے شروع کرنی ہیں جیسے کپڑے دھونا، دھلے ہوئے کپڑے سکھانے کے لیے دھوپ میں لٹکانا، چیزوں پر سے دھول صاف کرنا یعنی ڈسٹنگ، خانے دار الماری تک پہنچانا اور اپنے بالوں کو برش کرنا وغیرہ۔

یہ ساری سرگرمیاں کرتے ہوئے دونوں ہاتھوں کا استعمال کرنا ہے، بالکل ویسے ہی جیسے آپ سرجری یا ریڈیو تھراپی سے پہلے کرتی تھیں۔