

فزیو تھراپسٹ کی جانب سے معلومات

آپریشن کے بعد آپ کی اپنی کوشش بہت اہم ہوتی ہے۔

کچھ عرصے تک آپ کے پھیپھڑوں کی کارکردگی اور خون کی گردش کچھ سست رہتی ہے۔ نمونیا اور خون کے چکتنے بننے جیسی پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے یہ اہم ہے کہ آپ جلد از جلد یہ مشقیں شروع کر دیں:

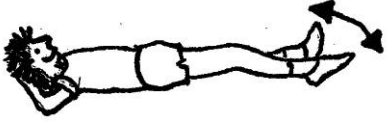
- سکون سے گہرے سانس لیں۔ کندھوں کو ڈھیلا کرنے کی کوشش کریں۔
- ٹانگوں کی ورزشیں کریں
- PEP-fløyta (سیٹی) استعمال کریں۔
- کھانسی/کھنکار کر پھیپھڑوں میں موجود بلغم خارج کریں۔

آپریشن کے زخم کی وجہ سے گہرے سانس لینا مشکل لگتا ہے۔ ایسا نہیں ہونا چاہیئے کہ آپ درد کی وجہ سے آسانی سے سانس لے نہ سکیں۔ جب آپ کو درد ہو تو بلا جھجک درد کم کرنے کی دوا دوبارہ مانگ لیں۔

خون کی گردش بہتر کرنے کیلئے ورزشیں:

آپ لیٹے ہوئے ورزشیں کر سکتے ہیں جو آپریشن کے فوراً بعد شروع کی جا سکتی ہیں۔

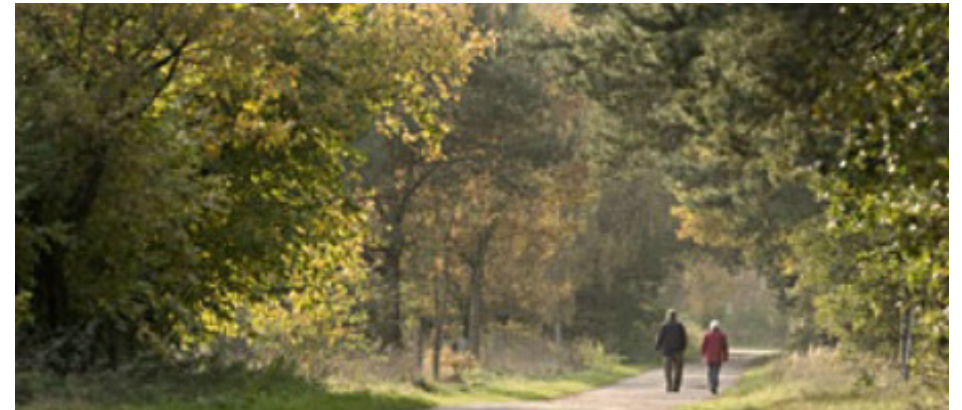
- ٹخنوں کو موڑیں اور پھیلا کر کھینچیں۔



- گھٹنا موڑ کر پیٹ کی طرف لائیں اور پھر واپس پھیلا دیں۔ باری باری دائیں اور بائیں ٹانگ کی ورزش کریں۔

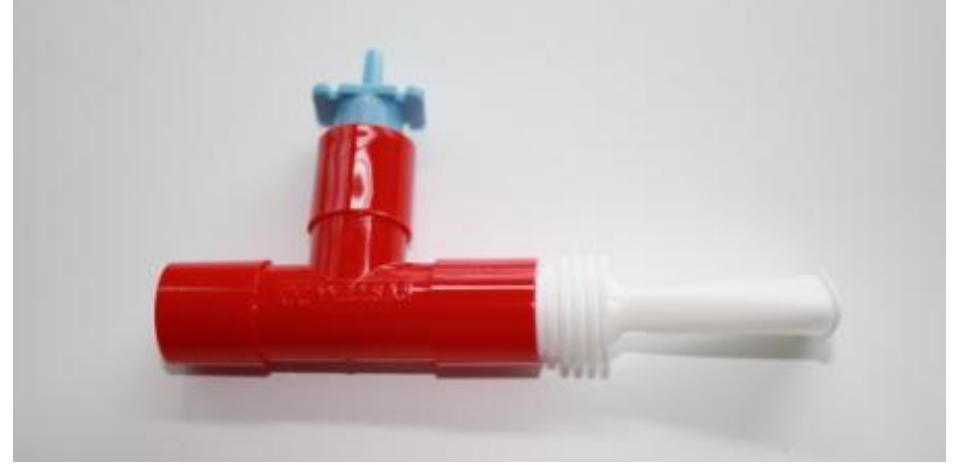


- چوٹروں کے پٹھوں کو کسبیں اور ڈھیلا کریں۔



پھیپھڑوں کی پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے سانس کی ورزشیں

- جب تک آپ ہمارے یہاں داخل ہیں، صبح سے شام تک بیداری کے ہر گھنٹے میں PEP-fløyta استعمال کریں، اپنے مقامی ہسپتال اور گھر میں تب تک یہ سیٹی استعمال کرتے رہیں جب تک آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو اور/یا سانس کی نالیوں میں بلغم رہے۔
- آرام سے گہرے سانس کھینچیں اور پھر خارج کر دیں۔ ہر مرتبہ 10 سانس x 3 کا ٹارگٹ رکھیں۔
- ہر دسویں سانس کے بعد کھانسیں یا زور سے کھنکاریں۔



- آپریشن کے بعد سانس کی نالیوں میں بلغم

بیہوشی کی دوا کے بعد عام طور پر سانس کی نالیوں میں کچھ بلغم رہتی ہے۔ اس بلغم کو خارج کرنا اس لیے اہم ہے کہ آپ کو نمونیا نہ ہو جائے۔ کھانسی/کھنکار کر بلغم نکالیں۔
کھانستے/کھنکارتے ہوئے ہمیشہ چھاتی کی درمیانی بڈی کو اچھی طرح سہارا دیے رکھیں۔

- چھاتی کی درمیانی بڈی

آپریشن میں چھاتی کی درمیانی بڈی کو لمبائی کے رخ پر دو حصوں میں کاٹا جاتا ہے۔ بعد میں اس بڈی کو سٹیل کی تاروں سے سہارا دے کر رکھا جاتا ہے لیکن آپریشن کے بعد آٹھ ہفتوں تک اسے فریکچر کی طرح سمجھنا چاہیئے۔ اس عرصے میں یہ اہم ہے کہ آپ اپنی بازوؤں پر ٹوٹل 5 کلو سے زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔ اپنے بازوؤں کو آزادی سے بغیر کسی بوجھ کے ہلایا کریں تاکہ کندھے اور بازو کے جوڑ حرکت کرنے کے قابل رہیں۔

گھر واپسی کے بعد یہ ہدایات آپ کے کام آئیں گی

ہسپتال سے گھر آنے کے بعد تندرستی بحال کرنے کیلئے آپ کی اپنی کوشش بہت اہم ہوتی ہے۔ خود ذمہ داری سے ورزش کریں۔

- بیدل سیر شروع کریں۔
- ایک لمبی سیر کی بجائے کئی مرتبہ کم فاصلے کی سیر کرنا بہتر ہے۔
- شروع میں قدرے ہموار زمین پر چلا کریں۔
- آہستہ آہستہ آپ زیادہ اونچی نیچی جگہوں پر چلنا شروع کر سکتے ہیں، زیادہ تیز اور زیادہ دور تک جا سکتے ہیں۔

ہفتہ 1-4

ورزش کو مشقت طلب نہیں ہونا چاہیئے۔

ہفتہ 5-8

ورزش کی سختی بڑھائیں تاکہ ہفتہ 7 اور 8 میں ورزش قدرے مشقت طلب ہو جائے۔ ورزش کے نتیجے میں آپ کو اتنا تھکنا چاہیئے اور آپ کا سانس اتنا پھولنا چاہیئے کہ آپ صرف چھوٹے چھوٹے فقروں میں بات کا جواب دے سکتے ہوں۔

سائیکل چلانا، تیراکی اور اس طرح کی دوسری سرگرمیاں تب تک نہ شروع کریں جب تک چھاتی کی درمیانی بڈی جڑ کر ٹھیک نہ ہو جائے۔

یہ اہم ہے کہ آپ جلد از جلد نارمل زندگی کی طرف واپس آنے کی کوشش کریں۔ آپ کو تجربہ ہوگا کہ کوئی دن اچھا رہتا ہے اور کوئی دن مشکل اور آپ یہ بھی محسوس کریں گے کہ آپ پہلے کی نسبت جلد تھک جاتے ہیں۔ اس لیے حرکت اور آرام کے بیچ درست توازن رکھنا اہم ہے۔

چھاتی کی درمیانی بڈی کو جڑنے میں تقریباً آٹھ ہفتے لگتے ہیں۔ اس عرصے میں آپ کو کچھ احتیاطیں کرنی چاہئیں تاکہ بڈی ٹھیک ہو جائے۔ ایسا بوجھل جسمانی کام نہ کریں جس میں بازوؤں پر دباؤ پڑتا ہو جیسے ویکیوم کلینر چلانا، فرش صاف کرنا، برف ہٹانا، گھاس کاٹنا وغیرہ۔ آپ بلکہ پہلے کام کر سکتے ہیں جیسے کشیدہ کاری، ڈرائنگ، کھانا بنانا، فرنیچر سے گرد جھاڑنا وغیرہ۔

چھاتی اور بازوؤں کی ورزشیں



ورزش 5:
ہاتھوں کو گردن (یا گالوں پر رکھیں)۔ کہنیاں
چہرے کے سامنے لائیں اور پھر کہنیاں کھینچ
کر اطراف میں لے جائیں۔
اپنی کمر کے اوپری حصے میں کندھوں کی
بڑی ہڈیاں کھینچتی ہوئی محسوس کریں۔
کہنیاں پیچھے لے جاتے ہوئے اندر سانس
کھینچیں اور کہنیاں اپنے سامنے لاتے ہوئے
سانس چھوڑیں۔



ورزش 6:
ہاتھوں کو گردن پر رکھیں۔
ورزش کا آغاز کمر کے نچلے حصے سے
کریں اور کمر کو دائیں طرف گھمائیں۔ اپنی
کہنی کو دیکھتے رہیں۔ آہستگی سے واپس آئیں۔
یہی ورزش بائیں طرف دہرائیں۔



ورزش 7:
بازو دائیں اور بائیں جانب پوری طرح پھیلا لیں
اور اسی طرح گھما کر سر سے اوپر لے
جائیں۔ ساتھ ساتھ گہرا سانس کھینچیں۔ بازو
واپس لائیں اور پورا نیچے لے جا کر جسم کے
برابر کر لیں۔ آہستہ آہستہ سانس چھوڑیں۔



ورزش 8: "سکی سوئنگ"
بازو ڈھیلے چھوڑ کر جسم کے ساتھ ساتھ
لہرائیں اور گھٹتے بھی موڑیں۔



ورزش 9:
بازوؤں کو نرمی سے ایک طرف سے دوسری
طرف جھلائیں اور جسم/کمر کو موڑیں، بازو
کو دیکھتے جائیں۔



ورزش 1:
بازو نیچے لٹکائیں۔ آرام سے سانس اندر
کھینچتے ہوئے ساتھ ساتھ کندھے اوپر کر کے
کانوں کی طرف بڑھائیں۔
سانس چھوڑیں اور کندھے بالکل نیچے کر لیں۔



ورزش 2:
ہاتھوں کو اپنے سامنے لا کر جوڑ لیں۔ بازو
اٹھا کر سر سے اوپر لے جائیں اور ساتھ ساتھ
گہرا سانس کھینچیں۔ سانس خارج کرتے ہوئے
ساتھ ساتھ بازو نیچے لائیں۔



ورزش 3:
انگلیوں کے سرے اپنے کندھوں پر رکھیں۔
کہنیوں سے ہوا میں دائرے بنائیں۔
کہنیاں اوپر لاتے ہوئے آرام سے سانس اندر
کھینچیں، نیچے لاتے ہوئے آرام سے سانس
چھوڑیں۔



ورزش 4:
ہاتھوں کو پہلے گردن پر رکھیں اور پھر کمر
کے پیچھے ہاتھ باندھیں۔ اسی طرح باری باری
دہرائے رہیں۔

ٹانگوں کی ورزشیں

ورزش 1: گھٹنے موڑنا۔

پیروں میں تھوڑا سا فاصلہ رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں۔ گھٹنے موڑ کر نیچے جائیں اور آہستگی سے گھٹنے واپس لاتے ہوئے دوبارہ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اتنا نیچے جانے کی کوشش کریں جیسے آپ کرسی پر بیٹھنے لگے ہوں۔



ورزش 2: پنجوں پر کھڑے ہونا۔

پیروں میں تھوڑا سا فاصلہ رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں۔ پنجوں پر کھڑے ہو کر اوپر کو جسم کھینچیں۔ آہستگی سے واپس نیچے آ جائیں۔



ورزش 3: ایک ٹانگ پر وزن ڈال کر سامنے کو جھکنا

اپنی ایک ٹانگ کو آگے بڑھا کر کھڑے ہو جائیں۔ اپنے جسم کا وزن سامنے کو لائیں اس طرح کہ اگلی ٹانگ کا گھٹنا موڑ کر جسم کا وزن اس ٹانگ پر سہاریں۔ اپنا وزن واپس پیچھے لائیں اور اگلی ٹانگ کو واپس دوسری ٹانگ کے برابر لے آئیں۔ اسی طرح دوسری ٹانگ کیلئے دہرائیں۔



ورزش 4: ایک پہلو سے دوسرے پہلو تک وزن منتقل کرنا

پیروں میں کچھ فاصلہ رکھ کر کھڑے ہو جائیں، اپنا وزن ایک پہلو سے دوسرے پہلو پر/ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل کریں۔



بستر میں کرنے والی ورزشیں

پیڑو اٹھانا:

بستر میں کمر کے بل لیٹیں۔ ٹانگیں موڑ کر گھٹنے اوپر کریں۔

پیروں سے بستر پر دباؤ ڈالتے ہوئے پیڑو اوپر اٹھائیں۔ 5 تک گنیں اور آہستگی سے واپس نیچے آ جائیں۔



کرسی پر بیٹھ کر کرنے والی ورزشیں

رانیں کرسی کی سیٹ پر ہوں۔

پاؤں اور پنڈلی اوپر اٹھائیں تاکہ آپ کو گھٹنا خوب کھنچا ہوا محسوس ہو۔ 5 تک گنیں اور آہستہ سے واپس نیچے کر لیں۔



Prosjektet er finansiert med

EXTRA-midler

fra

HELSE OG REHABILITERING

Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

Feiringklinikken

