



ਫਿਸਟੂਲਾ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ

ਫਿਸਟੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਆਪਣੀ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਸਟੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ।

ਫਿਸਟੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ **ਬਾਅਦ** ਆਪਣੀ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੂਈ ਲਾਉਣੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਸਰਤਾਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨੰਬਰ 3, ਅਕਸਰ 1 ਅਤੇ 2 ਨੰਬਰ ਨਾਲੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਫਿਸਟੂਲਾ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਵੇ।

ਕਸਰਤ ਨੰਬਰ 1:

ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਲਈ ਕਸਰਤ

- ਆਪਣੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਇਕ ਨਰਮ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜਾ ਫੜੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਮਕਣ ਦਿਉ।
- ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ।
- ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਨੰਬਰ 2:

ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਲਈ ਕਸਰਤ

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ 2-5 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਫੜੋ।
- ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਮੋੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਵੱਲ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿਚ 3-5 ਵਾਰੀ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਰੋ।



**ਕਸਰਤ ਨੰਬਰ 3:
ਬਾਂਗ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਲਈ ਕਸਰਤ**

- ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਗ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਬੰਨੋ। ਪੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਪੱਟੀ ਬੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਿਚ ਫਰਕਣ (ਥਰਿੱਲ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ 1-2 ਸਿੰਟ ਲਈ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੱਟੀ ਲਾਹ ਦਿਉ।
- ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਵਾਰੀ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪੈਂਫਲਿਟ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਬੀ ਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: www.bcrenalagency.ca

