

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ: ਸੂਈ ਲਈ ਮੋਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ EXERCISES FOR YOUR FISTULA: BEFORE AND AFTER SURGERY



ਸੂਈ ਲਈ ਮੋਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਰੀ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ।

ਜਦੋਂ ਸੂਈ ਲਈ ਮੋਰੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਨਾੜੀ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਸੂਈ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾ ਦੇਵੇ।

ਪਹਿਲੀ ਕਸਰਤ

ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਜਾਂ ਥੱਲੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮੋਰੀ ਲਈ ਕਰੋ



- ਮੋਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਰਮ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜਾ ਫੜ ਲਉ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਮਕਣ ਦਿਉ।
- ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਘੁੰਟੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ।
- ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਦੂਜੀ ਕਸਰਤ

ਜੇ ਮੋਰੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਥੱਲੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰੋ



- ਮੋਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਰਮ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜਾ ਫੜ ਲਉ।
- ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮੋਰੀ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉ।
- ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਘੁੰਟੋ, 5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਉ।
- ਇਕ-ਦੋ ਮਿੰਟ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
- ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਦੋਨੋਂ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

ਤੀਜੀ ਕਸਰਤ

ਜੇ ਮੋਰੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰੋ



- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾ ਲਉ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਫੜ ਲਉ।
- ਕੂਹਣੀ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਮੇਜ਼ ਵੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਇਕ-ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਰੋ।



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਖਿਆ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਰੀਨਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: www.bcrenalagency.ca



ਫੋਨ: 604-875-7340
ਈ ਮੇਲ: bcpra@bcpra.ca
ਵੈੱਬ: BCRenalAgency.ca

Facebook.com/BCRenalAgency

@BCRenalAgency

Youtube.com/BCRenalAgency