

ਹੋਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸੁਲੇ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ

ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਫਿਸੁਲਾ ਬਨਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਫਿਸੁਲੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਸੁਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਫਿਸੁਲਾ ਬਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਸਥਿਰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤੇ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦਸਣਗੇ ਕਿ ਕਦੇਨ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਬਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰ ਦੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਕਸਰਤ 1

- ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰਬੜ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਕਪੜਾ ਪਕੜੋ
- ਅਪਣੀ ਬਾਂਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਮਕਾਲਵੇ
- ਰਬੜ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਕਪੜਾ ਦਬਾਓ। 5 ਤਕ ਗਿਣ ਕੇ ਦਬਾਓ। ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।



ਕਸਰਤ 2

- ਫਿਸੁਲੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰਬੜ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਕਪੜਾ ਪਕੜੋ
- ਅਪਣੀ ਬਾਂਹ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲੰਮੇ ਰੁਖ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਬਾਓ (ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਫਿਸੁਲਾ) ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਦੇ ਥੱਲੇ (ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰ ਫਿਸੁਲਾ)
- ਰਬੜ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਕਪੜਾ ਦਬਾਓ। 5 ਤਕ ਗਿਣ ਕੇ ਦਬਾਓ। ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਫਿਸੁਲਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਦ ਝਰਨਾਹਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ



ਕਸਰਤ 3 (ਡੌਲਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ)

- ਅਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- 2-5 ਪੌਂਡ ਦਾ ਭਾਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਪਕੜੋ।
- ਅਪਣਾ ਹੱਥ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਕੁਹਣੀ ਮੋੜੋ। ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।

