রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

বাহুর বয্যায়ামের কমর্সূচি

এই তথেয্র মাধয্মে একটি বাহুর বয্যায়ামের কমর্সূচি সম্পকের্ জানানো হয়েছে, যা আপনার সুস্থ হয়ে ওঠার পর্কির্য়ায় সাহাযয্ করবে।

হালকা নড়াচড়ার মাধয্মে হাতের বয্য়াম করলে তা শরীর আড়ষ্ট হয়ে যাওয়া রোধ করতে সাহাযয্ করবে। এটি আপনাকে আরও সব্াচ্ছন্দ্য হাত নাড়াচাড়া করতে এবং হাতের শকি্ত ও সহনশীলতা ফিরে পেতে সাহাযয্ করবে।

নিচে দেওয়া বাহুর বয্যায়ামগুলো আপনাকে বিভিন্ন পেশিগুলোকে সকির্য় ও শকি্তশালী করতে সাহাযয্ করবে। আপনার পর্য়োজন অনুযায়ী অকুপেশনাল থেরাপিস্ট বা ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট বয্যায়ামগুলোতে পরিবতর্ন আনতে পারেন।

বয্যায়াম করার কিছু পরামশর্

- আরামদায়ক পোশাক পরুন, যাতে পোশাকের কারণে আপনার শরীরের নড়াচড়ায় কোনো বাধা না আসে। হাসপাতালের গাউন, পায়জামা অথবা বয্যায়াম করার উপযোগী পোশাক পরুন।
- পর্তিটি নড়াচড়া ধীরে ধীরে করুন।
- এই বয্যায়ামগুলো করার সময় শব্াস আটকে রাখবেন না। গভীরভাবে শব্াস নিন। বয্যায়াম করার সময় জোরে জোরে গুনলে শব্াস-পর্শব্াসের গতি সমান রাখতে এবং নিয়মিত শব্াস নিতে মনে রাখতে সুবিধা হতে

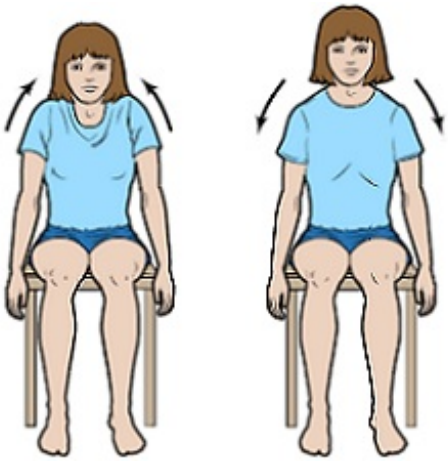
পারে।

- এই বয্া্যা়মগুলো বিছানায্ শুযে, বিছানার কিনারায্ বসে, চেয়া়রে সোজা হযে্ বসে অথবা দাঁড়িযে্ করুন।
    - যদি আপনি বিছানার কিনারে বসে বা দাঁড়িয়ে এগুলো করেন, আপনার পাশে একজন দাযি়তব্শীল পরিচযর্া্কারী যেন থাকেন, তা নিশ্চিত করুন। এতে আপনার নিরাপত্তা নিশ্চিত হবে এবং পড়ে্ যাওয়া়র ঝুঁকি কমবে।
- কোনো বয্া্যা়ম করতে অসব্স্ি্ত বা বয্থা হলে, সেই বয্া্যা়মটি করবেন না। যে বয্া্যা়মগুলো করতে আপনার অসব্স্ি্ত হয, সেগুলো সম্পকের্ আপনার অকুপেশনাল থেরাপিস্ট বা ফিজিকয্াল থেরাপিস্টকে জানান। যে বয্া্যা়মগুলো করলে আপনার বয্থা হয় না, সেগুলো চালিযে্ যান।
- আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্টের সঙ্গে কথা বলুন।

বয্া্যা়মগুলো

কাঁধ ঝাঁকানো

1. কাঁধ ঝাঁকানোর মতো করে কাঁধ দুটো কান পযর্ন্ত উপরের দিকে তুলুন (চিতর্ ১ দেখুন)।
2. কাঁধ দুটো নিচের দিকে নামিযে্ আনুন (চিতর্ ২ দেখুন)।



চিতর্ ১ এবং চিতর্ ২ কাঁধ ঝাঁকানো

_____ বার পুনরাবৃত্তি্ত করুন
দিনে _____ বার এই বয্া্য়ামটি করুন।

কাঁধের পেশি সংকুচিত করা

1. আপনার কাঁধ দুটো পেছনের দিকে, পিঠের দিকে নিয়ে্ যান। কাঁধের পেছনের হাড্ দুটোকে একে অপরের দিকে চেপে আনার চেষ্টা করুন (চিতর্ ৩ দেখুন)।



চিতর্ 3. কাঁধের পেশি সংকুচিত করা

2. _____ সেকেন্ডের জনয্ ধরে রাখুন।
3. শরীর শিথিল করুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্যায়ামটি করুন।

কাঁধ দুটো সামনের দিকে নিয়ে আসুন।

1. আপনার কাঁধ দুটো বুকের দিকে, সামনের দিকে নিয়ে আসুন (চিতর্ ৪ দেখুন)।



চিতর্ 4. কাঁধ দুটো সামনের দিকে নিয়ে আসুন।

2. _____ সেকেন্ডের জনয্ ধরে রাখুন।
3. শরীর শিথিল করুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্যায়ামটি করুন।

কাঁধ গোল করে ঘোরানো

1. আপনার কাঁধ দুটো _____ বার সামনের দিকে বৃত্তাকারে ঘোরান (চিতর্ ৫ দেখুন)।



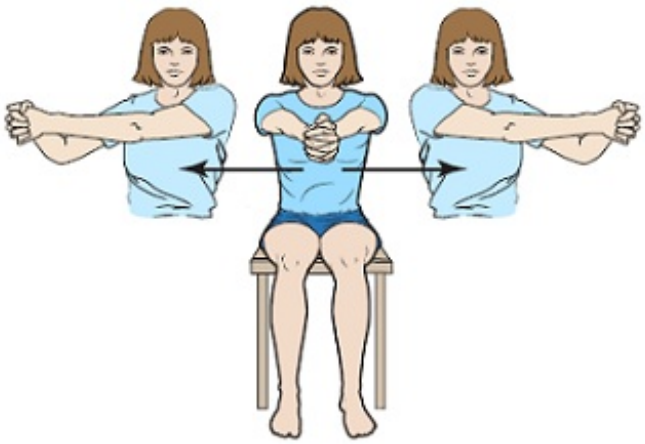
চিতর্ 5. কাঁধ গোল করে ঘোরানো

2. আপনার কাঁধ দুটো _____ বার পেছনের দিকে বৃত্তাকারে ঘোরান।
3. শরীর শিথিল করুন।

দিনে _____ বার এই বয্ায়ামটি করুন।

বাহু দুটো পাশের দিকে ঘোরানো

1. বাহু দুটো কাঁধের সমান উচ্চতায় রেখে, সামনের দিকে হাত দুটো একসঙ্গে জড়িয়ে ধরুন।
2. আপনার কোমর না নাড়িয়ে, বাহু দুটো বাম দিকে নিয়ে যান (চিতর্ ৬ দেখুন)।



চিতর্ 6. বাহু দুটো পাশের দিকে ঘোরানো

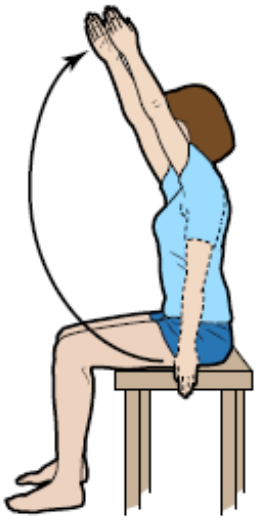
3. বাহু দুটো আবার মাঝখানে ফিরিযে আনুন।
4. আপনার কোমর না নাড়িযে, বাহু দুটো ডান দিকে নিযে যান।
5. বাহু দুটো আবার মাঝখানে ফিরিযে আনুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্াযামটি করুন।

কাঁধ উত্তোলন

এই বয্াযাম করার সময, যদি একটি হাত অনয্টির তুলনায দুবর্ল হয, তাহলে দুই হাত একসঙ্গে জড়িযে মাথার ওপর তুলুন।

1. পর্থমে হাত দুটো শরীরের দুপাশে রাখুন।
2. দুই হাতের তালু পরস্পরের দিকে রেখে, হাত দুটো আপনার শরীরের সামনে আনুন এবং উপরে তুলুন (চিতর্ ৭ দেখুন)।



চিতর্ 7. কাঁধ উত্তে্তালন

3. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্ায়ামটি করুন।

কাঁধ পেছনের দিকে দোলানো

এই বয্ায়াম করার সময, যদি একটি হাত অনয্টির তুলনায় দুবর্ল হয, তাহলে দুই হাত একসঙ্গে জড়িয়ে মাথার ওপর তুলুন।

1. পর্থমে হাত দুটো শরীরের দুপাশে রাখুন।
2. দুই হাতের তালু পরস্পরের দিকে রেখে, যতটা সম্ভব হাত দুটো পেছনের দিকে তুলুন (চিতর্ ৮ দেখুন)।



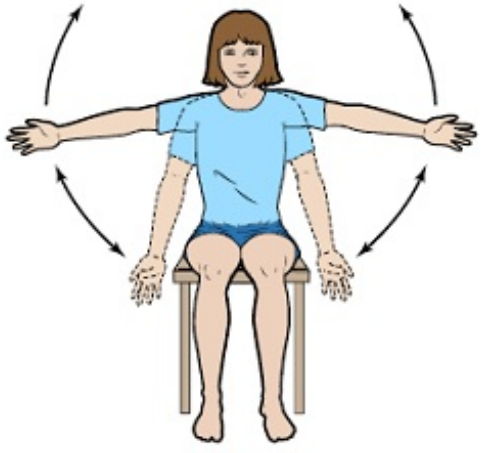
চিতর্ ৮। কাঁধ পেছনের দিকে দোলানো

3. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্ায়ামটি করুন।

হাত দুপাশে তোলা

1. পর্থমে হাত দুটো শরীরের দুপাশে সব্াভাবিকভাবে রাখুন (চিতর্ ৯ দেখুন)।



চিতর্ ৯ হাত দুপাশে তোলা

2. ধীরে ধীরে হাত দুটো যতটা সম্ভব দুপাশে তুলুন। সম্ভব হলে, হাত দুটো মাথার ওপর পযর্ন্ত তোলার চেষ্টা করুন।
3. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্ায়ামটি করুন।

যদি একটি হাত অনয্টির তুলনায় দুবর্ল হয, তাহলে দুবর্ল হাতটি তুলতে কারও সাহায্য নিন।

পিঠের দিকে হাত ওপরে তোলা

1. আপনার দুই হাত পিঠের পিছনে রাখুন। এক হাত দিয়ে অনয্ হাতের কবজি ধরুন (চিতর্ ১০ দেখুন)। একটি হাত দুবর্ল হলে, শক্তিশালী হাতের সাহায্যে দুবর্ল হাতটি পিঠের ওপর দিয়ে ধীরে ধীরে উপরে তুলুন।



চিতর্ ১০ পিঠের দিকে হাত ওপরে তোলা

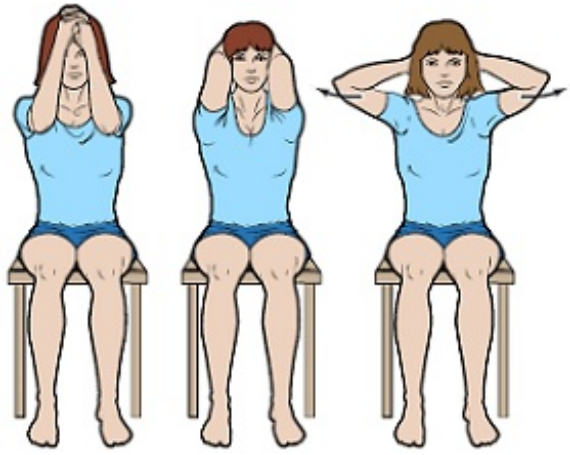
2. ধীরে ধীরে আপনার দুই হাত পিঠের মাঝ বরাবর যতটা সম্ভব ওপরে তুলুন।
3. _____ সেকেন্ডের জনয্ ধরে রাখুন।

4. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্যায়ামটি করুন।

কাঁধের ডানা

1. পর্থমে ধীরে ধীরে হাত দুটো মাথার ওপর তুলুন (চিতর্ ১১-এর বাম দিকে দেখুন)। তারপর হাত দুটো ঘাড়ের পেছনে রাখুন (চিতর্ ১১-এর মাঝখানে দেখুন)।
2. কনুই দুটো যতটা সম্ভব দুই পাশে ছড়িয়ে দিন (চিতর্ ১১-এর ডান দিকে দেখুন)।



চিতর্ ১১। কাঁধের ডানা

3. _____ সেকেন্ডের জনয্ ধরে রাখুন।
4. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্যায়ামটি করুন।

কনুই ভাঁজ করা

1. পর্থমে হাত দুটো আপনার শরীরের দুপাশে রাখুন এবং হাতের তালু সামনের দিকে রাখুন (চিতর্ ১২ দেখুন)।
2. আপনার কনুই ভাঁজ করে হাতের তালু কাঁধ পযর্ন্ত নিয়ে যান, যেন তালু কাঁধ স্পশর্ করে (চিতর্ ১৩ দেখুন)।



চিতর্ ১২। হাতের তালু
সামনের দিকে রাখুন।



চিতর্ ১৩। আপনার হাতটি
কনুইয়ের কাছে বাঁকান

3. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।
4. _____ বার করুন।
5. অনয্ হাত দিয়েও একই বয্ায়াম করুন।

দিনে _____ বার এই বয্া্যামটি করুন
একটি হাত অনয্টির তুলনায্ দুবর্ল হলে, শক্তিশালী হাত দিয়ে্ দুবর্ল হাতের কবজি ধরুন এবং দুই হাতের কনুই ভাঁজ করুন।

বাহুর ঘূণর্ন

1. হাতের তালু নিচের দিকে রেখে, হাতের কনুই থেকে কবজি পযর্ন্ত অংশ উরুর ওপর রাখুন।
2. একটি হাত তুলুন এবং হাতের তালু ওপরের দিকে, ছাদের দিকে ঘোরান (চিতর্ ১৪ দেখুন)।
3. হাতের তালু নিচের দিকে রেখে আবার আগের অবস্থায্ ফিরে আসুন (চিতর্ ১৫ দেখুন)।



চিতর্ ১৪। হাত তুলুন এবং তালু ওপরের দিকে করুন।



চিতর্ ১৫। শুরু করার
অবস্থানে ঘোরান;

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্ায়ামটি করুন।

একটি হাত অনয্টির তুলনায্ দুবর্ল হলে, দুবর্ল হাতের কবজি শকি্তশালী হাত দিয়ে্ ধরুন। হাতের তালু ওপরের দিকে ও নিচের দিকে ঘোরানোর জনয্ হাতের নিচের অংশটি ঘোরান।

কবজি ভাঁজ করা

1. হাত দুটো টেবিল, চেয়া়রের হাতল বা ডেস্কের মতো কোনো মজবুত জায়গার ওপর রাখুন। কবজি দুটো ওই জায়গার কিনারার বাইরে ঝুলিয়ে় রাখুন, যাতে সেগুলো সহজে নাড়াতে পারেন।
2. আপনার হাতের তালুগুলো ছাদের দিকে ফেরান এবং কবজিগুলো ওপর-নিচ করে বাঁকান (চিতর্ ১৬ দেখুন)।



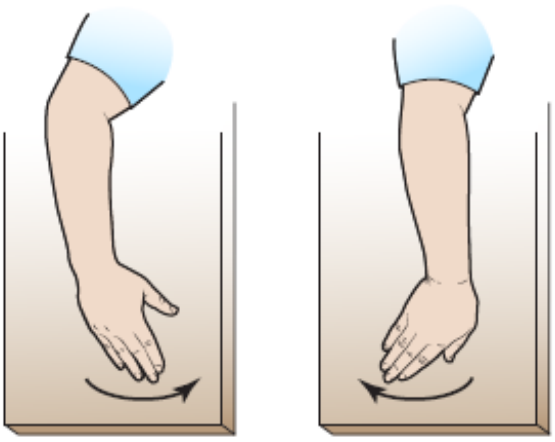
চিতর্ ১৬। কবজি ভাঁজ করা

_____ বার পুনরাবৃত্তি্ত করুন
দিনে _____ বার এই বয্া্যা়মটি করুন।

একটি হাত অনয্টির তুলনায্ দুবর্ল হলে, শকি্তশালী হাত দিয়ে্ দুবর্ল হাতের কবজি ধরুন। কবজিটি ওপর-নিচে ভাঁজ করুন।

কবজি ডানে-বাঁয়ে্ বাঁকানো

1. হাতের কনুই থেকে কবজি পযর্ন্ত অংশ টেবিলের মতো সমতল জায়্গায্ অথবা উর্রুর ওপর রাখুন।
2. কনুই বা হাতের নিচের অংশ না নাড়িয়ে্, কবজি দুটো ডানে-বাঁয়ে্ নাড়া়ন (চিতর্ ১৭ দেখুন)।



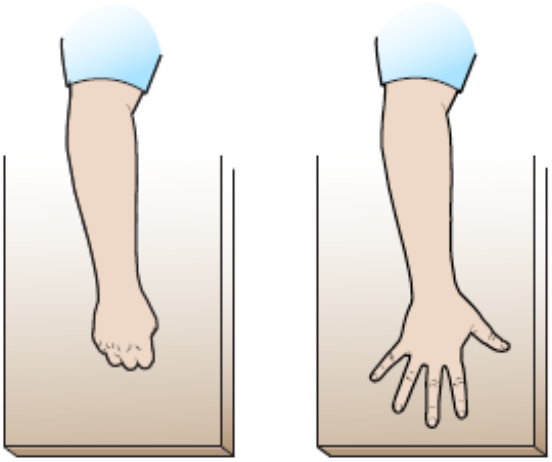
চিতর্ ১৭। কবজি ডানে-বাঁযে় বাঁকানো

_____ বার পুনরাবৃত্তি্ত করুন
দিনে _____ বার এই বয্াযা়মটি করুন।

একটি হাত অনয্টির তুলনায় দুবর্ল হলে, শকি্তশালী হাত দিযে় দুবর্ল হাতটিকে নাড়াতে সাহাযয্ করুন। কবজি ডানে-বাঁযে় বাঁকান।

আঙুল ভাঁজ করা

1. হাতের কনুই থেকে কবজি পযর্ন্ত অংশ টেবিলের মতো সমতল জাযগায় অথবা উরুর ওপর রাখুন।
2. হাত শক্ত করে মুঠো করুন, তারপর হাতটি খুলে আঙুলগুলোকে সোজা হওয়া পযর্ন্ত পর্সারিত করুন (চিতর্ ১৮ দেখুন)।



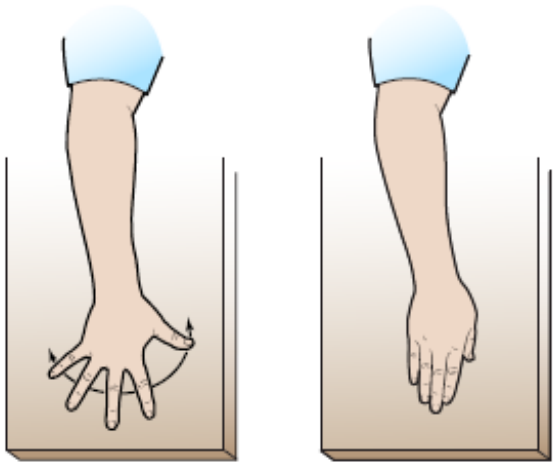
চিতর্ ১৮। আঙুল ভাঁজ করা

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্ায়ামটি করুন।

একটি হাত অনয্টির তুলনায্ দুবর্ল হলে, শকি্তশালী হাত দিয়ে্ দুবর্ল হাতের আঙুলগুলো ভাঁজ করুন এবং সোজা করুন।

আঙুল টানটান করা

1. হাতের কনুই থেকে কবজি পযর্ন্ত অংশ টেবিলের মতো সমতল জায়্গায্ অথবা উরুর ওপর রাখুন।
2. ধীরে ধীরে আঙুলগুলো ফাঁক করে ছড়িয়ে্ দিন। তারপর আবার একসঙে্গ মিলিয়ে্ নিন (চিতর্ ১৯ দেখুন)।

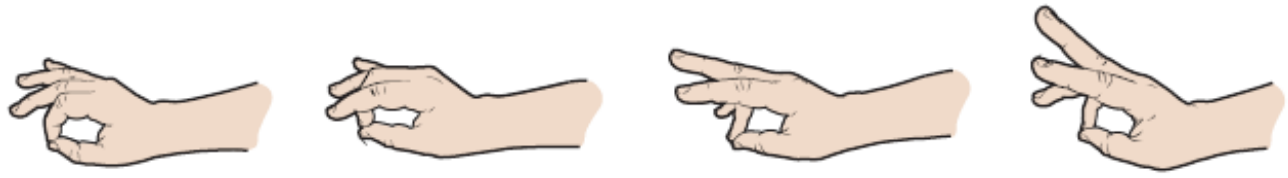


চিতর্ ১৯। আঙুল টানটান করা

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্যায়ামটি করুন।

আঙুলের বিপরীতমুখী অবস্থান

বুড়ো আঙুল দিয়ে একে একে পর্তিটি আঙুলের ডগা স্পশর্ করুন (চিতর্ ২০ দেখুন)।



চিতর্ ২০। আঙুলের বিপরীতমুখী অবস্থান;

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্যায়ামটি করুন।

দোলানোর বয্যায়াম

1. টেবিলের ওপর ঝুঁকে পড়ুন এবং শক্তিশালী হাত দিয়ে শরীরের ভর

সামলান। দুবর্ল হাতটি নিচের দিকে ঝুলিযে় রাখুন, যাতে সেটি সব্াধীনভাবে নড়াচড়া করতে পারে।

2. দুবর্ল হাতটি ঘড়ির কাঁটার দিকে (ডান দিকে) ও ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে (বাম দিকে) বৃত্তাকারে ঘোরান এরপর হাতটি সামনে ও পেছনে দোলান (চিতর্ ২১ দেখুন)। মাধয্াকষর্ণ শকি্তর সাহাযেয্ হাতটিকে নড়াচড়া করতে দিন।

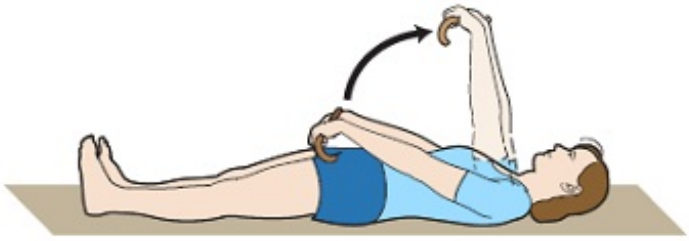


চিতর্ ২১। দোলানোর বয্ায়াম

_____ বার পুনরাবৃত্তি করুন
দিনে _____ বার এই বয্ায়ামটি করুন।

লাঠি দিযে় বয্ায়াম

1. চিত হযে় শুযে় পড়ুন, হাত দুটো শরীরের পাশে রাখুন এবং একটি লাঠি দুই হাতে ধরুন।
2. দুই হাত সমানভাবে রেখে, লাঠিটি পর্থমে ছাদের দিকে এবং তারপর মাথার ওপর দিযে় তুলুন (চিতর্ ২২ দেখুন)।



চিতর্ ২২। লাঠি দিযে় বয্াযা়ম

3. হাত দুটো আবার আগের অবস্থায় ফিরিযে় আনুন।

_____ বার পুনরাবৃত্তি্ত করুন
দিনে _____ বার এই বয্াযা়মটি করুন।

যোগাযোগের তথয্

আপনি _____-এ আপনার অকুপেশনাল থেরাপিস্ট বা ফিজিকয্াল থেরাপিস্টের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত