



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্ষা

মাসেটকটমি বা স্তন পুনগঠনের অস্বেতৰূপচাৰেৰ পৰ বয্যাম

মাসেটকটমি (স্তনের অস্বেতৰূপচাৰ) কৰাৰ পৰ আপনি যে বয্যামগলো কৰবেন, এই তথ্যটিতে সেগলো বয্যখয্য কৰা হযেছে। আপনাৰ যদি স্তন পুনগঠনসহ মাসেটকটমি, স্তন পুনগঠন ছাড়া মাসেটকটমি, অথবা পৰে বিলমিব্তভাবে স্তন পুনগঠন কৰা হযে থাকে, তাহলে এই নিদেৰ্শনাগলো অনুসৰণ কৰুন।

গভীৰ শব্বাস নেওযাৰ বয্যাম

গভীৰ শব্বাস নেওযা আপনাকে শিথিল হতে এবং আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰেৰ ক্ৰ্ষতস্থানেৰ (কাটা জাযগাৰ) চাৰপাশে অসব্বস্টি ও টানটান ভাব কমাতে সাহাযয কৰতে পাৰে। এটি দিনেৰ বেলা মানসিক চাপ কমানোৰও একটি ভালো উপায।

1. চেযাৰে আৰাম কৰে বসুন।
2. নাক দিযে ধীৰে ধীৰে গভীৰ শব্বাস নিন। আপনাৰ বুক ও পেট পৰ্সাৰিত হতে দিন।
3. মুখ দিযে ধীৰে ধীৰে শব্বাস ছাড়ুন।

পৰযোজন অনুযাযী যতবাৰ দৰকাৰ, ততবাৰ পুনৰাব্বিত্ত কৰুন।

হাত ও কাঁধেৰ বয্যাম

হাত ও কাঁধেৰ বয্যাম কৰলে আপনাৰ আকৰান্ত পাশেৰ হাত ও কাঁধেৰ সব্বাভাবিক নড়াচড়াৰ সম্পূৰ্ণ পৰিসৰে ফিৰে পেতে সাহাযয হবে। আপনাৰ আকৰান্ত পাশ বলতে সেই পাশকে বোঝায, যে পাশে আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰ হযেছে। নড়াচড়াৰ পৰিসৰ বলতে শৰীৰেৰ কোনো একটি অংশ আপনি কতটা নিৰাপদে নাড়াতে পাৰেন, তা বোঝায।

সম্পূৰ্ণ নড়াচড়াৰ পৰিসৰ ফিৰে পেলে আপনি যা কৰতে পাৰবেন:

- আপনাৰ হাত মাখাৰ ওপৰ তুলতে এবং পাশেৰ দিকে সৰাতে পাৰবেন।

- আপনার হাত ঘাড়ের পিছনে নিতে পারবেন।
- আপনার হাত পিঠের মাঝামাঝি অংশে নিতে পারবেন।

অস্বেত্রপচারের পর সুস্থ হয়ে ওঠার সময় আপনার হাতের নড়াচড়ার পরিসর সীমিত রাখতে হতে পারে। এটিকে নড়াচড়ার পরিসরের সীমাবদ্ধতা (Range of Motion Restriction) বলা হয়। আপনার নড়াচড়ার পরিসরের কোনো সীমাবদ্ধতা থাকলে, আপনার চিকিৎসা-পরিচর্যা দলের একজন সদস্য আপনাকে তা জানিয়ে দেবেন।

আপনার নড়াচড়ার পরিসরের সীমাবদ্ধতাটি নিচে লিখে রাখুন, যাতে আপনি এটি মনে রাখতে পারেন।

আমার নড়াচড়ার পরিসরের সীমাবদ্ধতা হলো _____ ডিগ্রি।

এই ব্যায়ামগুলো কখন করবেন

আপনার চিকিৎসা-পরিচর্যা দলের একজন সদস্য আপনাকে জানাবেন যে কখন থেকে এই ব্যায়ামগুলো করা নিরাপদ। কিছু ব্যায়াম আপনি অনঙ্গুলোর তুলনায় আগে থেকেই শুরু করতে পারবেন।

অস্বেত্রপচারের আগে যেভাবে আপনার আকর্ন্ত হাতটি নাড়াতে পারতেন, সেভাবে নাড়াতে না পারা পযর্ন্ত দিনে ৩ বার এই ব্যায়ামগুলো করুন। এরপর, দিনে একবার করে এই ব্যায়ামগুলো চালিয়ে যান। আপনার বুক, কাঁধ বা আকর্ন্ত হাতের নিচের অংশে এখনও টানটান ভাব থাকলে, এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এই ব্যায়ামগুলো আপনার বগল ও কাঁধে ক্ষতস্থানের টিসুয় (স্কার টিসুয়) তৈরি হওয়া পর্তিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। ক্ষতস্থানের টিসুয় পরবর্তীতে আপনার হাতের নড়াচড়া সীমিত করতে পারে।

অস্বেত্রপচারের ৪ সপ্তাহ পরেও যদি আপনার কাঁধ নাড়াতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনার শল্যচিকিৎসককে জানান। পর্যোজনে আরও পুনবর্াসনের ব্যবস্থা, যেমন ফিজিক্যাল থেরাপি বা অকুপেশনাল থেরাপি, করা দরকার কি না, তা তারা আপনাকে জানাবেন।

উপকরণ

আপনার এই উপকরণগুলোর পর্যোজন হতে পারে:

- স্টপওয়াচ, টাইমার অথবা সেকেন্ডের কাঁটায়ুক্ত ঘড়ি। আপনি যদি পিঠ বেয়ে ওঠা ব্যায়াম অথবা ঘাড়ের পিছনে হাত রাখা ব্যায়াম করেন, তবেই শুধু আপনার এটি পর্যোজন হবে।

- ৪টি গাঢ় রঙের টেপের টুকরো। আপনি যদি পাশের দেওয়ালে হাত বেয়ে ওঠা অথবা সামনের দেওয়ালে হাত বেয়ে ওঠা ব্যায়াম করেন, তবেই শুধু এগুলোর পরয়োজন হবে।

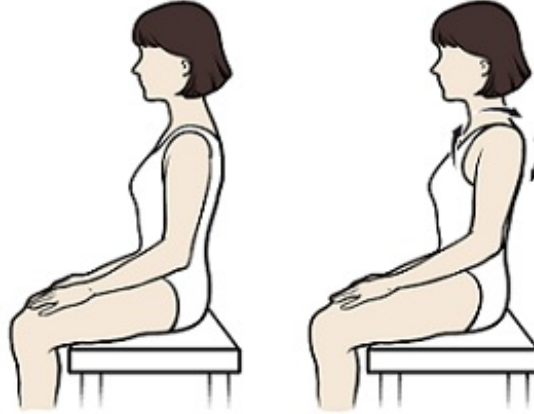
নিদেৰ্শাবলী

এখানে যেভাবে ব্যায়ামগুলো তালিকাভুক্ত করা হয়েছে, ঠিক সেই কৰ্মে ব্যায়ামগুলো করুন। আপনার হাত বা শরীর কতটা নড়াচড়া করতে পারবেন তার সীমা এবং পর্তিটি ব্যায়াম কখন শুরু করবেন, সে বিষয়ে আপনার চিকিৎসা-পরিচয়রর দলের নিদেৰ্শনা মেনে চলতে ভুলবেন না।

কাঁধ পেছনের দিকে ঘোরানো

এটি শুরু করার জন্য একটি ভালো ব্যায়াম। এটি আপনার বুক ও কাঁধের পেশিগুলোকে ধীরে ধীরে পরসারিত করে।

1. আপনার হাত দু'পাশে স্বাভাবিকভাবে রেখে আরাম করে দাঁড়ান বা বসুন।
2. গোলাকারভাবে কাঁধ দু'টি সামনে, ওপরে, পেছনে এবং নিচে ঘোরান (চিতর্ ১ দেখুন)। যতটা সম্ভব বড় করে কাঁধের গোলাকার নড়াচড়া করার চেষ্টা করুন এবং একই সময়ে দুই কাঁধ নড়ান।



চিতর্ 1. পেছনের দিকে কাঁধ ঘোরানো

3. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তিত করুন। আপনার অস্েত্রাপচারের ক্ষতস্থান বা বুকের চারপাশে টানটান ভাব অনুভব হলে, ছোট বৃত্ত দিয়ে শুরু করুন। টানটান ভাব কমে এলে ধীরে ধীরে বৃত্তগুলো বড় করুন।

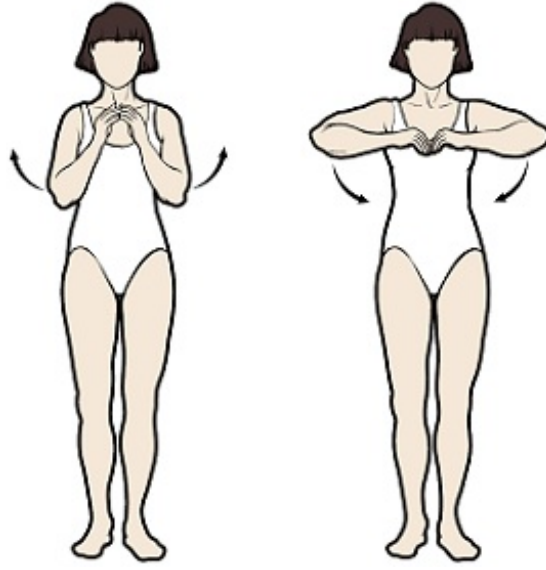
এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে এটি ১০ বার করার পযরায়ে নিয়ে যান।

কাঁধের ডানা ব্যায়াম

এই বয়্যামটি আপনার কাঁধকে আবার বাইরে দিকে
নাড়ানোর কক্ষমতা ফিরে পেতে সাহায্য করবে। আপনি এটি
বসে বা দাঁড়িয়ে করতে পারেন।

নড়াচড়ার পরিসরের সীমা: _____
ডিগ্রি

1. আপনার হাত দু'টি বুকের ওপর বা কলারবোনের ওপর রাখুন।
2. আপনার কনুই দু'টি দুই পাশে তুলুন। মনে রাখবেন, আপনার কনুই দু'টি যেন নিধরারিত নড়াচড়ার সীমার চেয়ে বেশি ওপরে না ওঠে। আপনার নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা না থাকলে, কনুই দু'টি যতটা সম্ভব ওপরে তুলুন, তবে কাঁধের সমান উচ্চতা পযর্ন্ত (চিত্র ২ দেখুন)।



চিত্র ২. নড়াচড়ার পরিসরে কোনো
সীমাবদ্ধতা ছাড়া কাঁধের ডানা বয়্যাম

- যদি অসব্ধিত বোধ করেন, তাহলে সেই অবস্থান ধরে রাখুন এবং গভীর শব্দ-পরশবাসের বয়্যাম করুন। যদি অসব্ধিত চলে যায়, তাহলে আপনার কনুই দু'টি আরও একটু ওপরে তুলুন। যদি অসব্ধিত না কমে, তাহলে আপনার কনুই দু'টি আর ওপরে তুলবেন না।
3. ধীরে ধীরে আপনার কনুই দু'টি নিচে নামান।
 4. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন। বয়্যাম শেষ হলে, ধীরে ধীরে আপনার হাত দু'টি নিচে নামান।

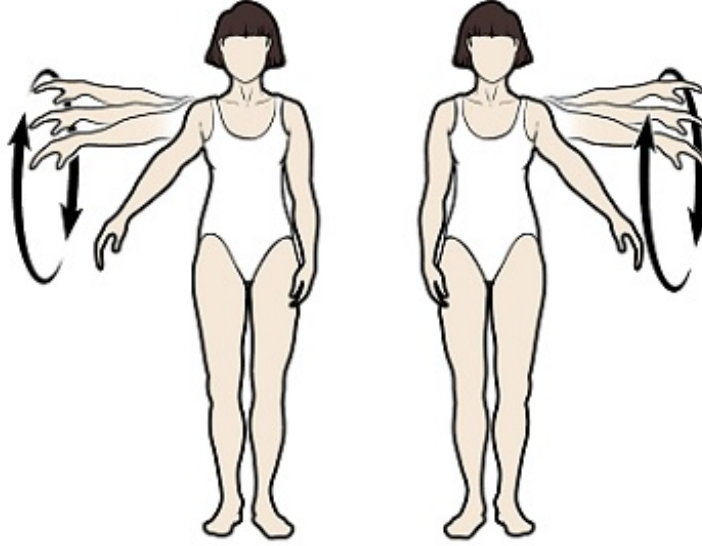
এই বয়্যামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে এটি ১০ বার করার পযর্ন্ত নিয়ে যান।

পেছনের দিকে হাত ঘোরানো

যদি আপনার দুই স্তনেই অস্বেত্রাপচার হয়ে থাকে, তাহলে এই ব্যায়ামটি একবারে একটি হাত দিয়ে করুন। একসঙ্গে দুই হাত দিয়ে এই ব্যায়াম করলে আপনার বুকের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়বে।

নড়াচড়ার পরিসরের সীমা: _____
ডিগ্রি

1. ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য আপনার পা দু'টি সামান্য ফাঁক করে দাঁড়ান। আপনার অস্বেত্রাপচার করা হাতটি পাশের দিকে তুলুন (চিত্র ৩ দেখুন)। মনে রাখবেন, আপনার হাতটি যেন নিধরারিত নড়াচড়ার সীমার চেয়ে বেশি ওপরে না ওঠে। আপনার নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা না থাকলে, অসবিস্ত না হওয়া পর্যন্ত আপনার হাতটি যতটা সম্ভব ওপরে তুলুন।
2. আপনার হাতটি ধীরে ধীরে বাতাসে পেছনের দিকে বৃত্তাকারে ঘোরান। নিশ্চিত করুন যে আপনি কনুই থেকে নয়, কাঁধ থেকে হাতটি নাড়াচ্ছেন। আপনার কনুই সোজা রাখুন।



চিত্র ৩. নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা ছাড়া পেছনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানো

3. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন। প্রতিটি বৃত্ত ধীরে ধীরে বড় করুন, যতক্ষণ না আপনি আরামদায়কভাবে যতটা সম্ভব বড় বৃত্ত করতে পারেন। মনে রাখবেন, আপনার নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা থাকলে, সেই সীমার চেয়ে বেশি ওপরে আপনার হাত তুলবেন না।
 - যদি আপনার কোনো ব্যথা অনুভব হয় বা হাত ক্লান্ত হয়ে যায়, তাহলে কিছুক্ষণ বিরতি নিন। ভালো বোধ করলে আবার ব্যায়ামটি চালিয়ে যান।
4. ব্যায়াম শেষ হলে, ধীরে ধীরে আপনার হাতটি পাশে নামিয়ে আনুন।

এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে

এটি ১০ বার করার পযর্ষে নিয়ে যান।

সামনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানো

পেছনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানোর মতো একই নির্দেশনা অনুসরণ করুন, তবে ধীরে ধীরে সামনের দিকে বৃত্তাকারে হাত ঘোরান।

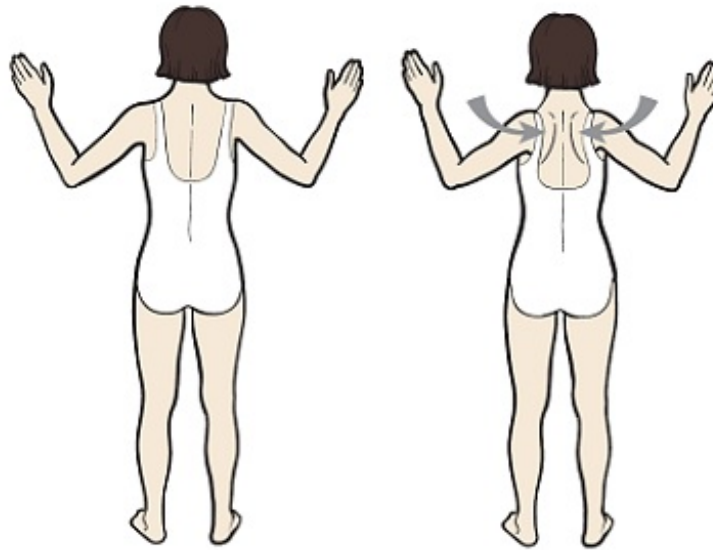
পেছনের দিকে এবং সামনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানোর ব্যায়ামের মধ্যে কিছুক্ষণ আপনার হাতকে বিশ্রাম দিতে ভুলবেন না।

W ব্যায়াম

আপনি এই ব্যায়ামটি বসে বা দাঁড়িয়ে করতে পারেন।

নড়াচড়ার পরিসরের সীমা: _____
ডিগ্রি

- আপনার দুই হাত দুই পাশে ছড়িয়ে এবং তালু সামনের দিকে রেখে হাত দিয়ে একটি "W" আকৃতি তৈরি করুন (চিত্র ৪ দেখুন)। আপনার হাত দু'টি ওপরে তুলে মুখের সমান উচ্চতায় আনার চেষ্টা করুন। আপনি যদি আপনার হাত দু'টি এতটা ওপরে তুলতে না পারেন, তাহলে যতটা পযর্ন্ত আরামদায়কভাবে তুলতে পারেন, ততটা ওপরে তুলুন। মনে রাখবেন, আপনার নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা থাকলে, সেই সীমার চেয়ে বেশি ওপরে আপনার হাত তুলবেন না।
- আপনার কাঁধের হাড়ের পেছনের পাতাগুলো (শোল্ডার ব্লেড) একসঙ্গে এবং নিচের দিকে টানুন, যেন সেগুলোর মাঝখানে একটি পেন্সিল চেপে ধরছেন। এগুলোকে একসঙ্গে এবং নিচের দিকে ৫ সেকেন্ড ধরে চেপে রাখুন।



চিত্র ৪. নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা ছাড়া W ব্যায়াম

- যদি অসব্স্থিত বোধ করেন, তাহলে সেই অবস্থান ধরে রাখুন এবং গভীর শ্বাস-পরশ্বাসের ব্যায়াম করুন। যদি অসব্স্থিত চলে যায়, তাহলে আপনার হাত দু'টি আরও একটু পেছনের দিকে নেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি অসব্স্থিত না কমে, তাহলে আপনার হাত দু'টি আর পেছনের দিকে নেবেন না।

3. ধীরে ধীরে আপনার হাত দু'টি আবার শুরুর অবস্থানে ফিরিয়ে আনুন।

4. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন। ব্যায়াম শেষ হলে, ধীরে ধীরে আপনার হাত দু'টি নিচে নামান।

এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে এটি ১০ বার করার পয়রায়ে নিয়ে যান।

পিঠের দিকে হাত ওপরে তোলা

আপনি এই স্ট্রেচিং ব্যায়ামটি বসে বা দাঁড়িয়ে করতে পারেন। আপনার একটি টাইমার বা স্টপওয়াচের পরয়োজন হবে।

1. আপনার দুই হাত পিঠের পিছনে রাখুন। আপনার অন্য হাত দিয়ে অস্বেত্রাপচার করা পাশের হাতটি ধরুন (চিত্র ৫ দেখুন)। যদি আপনার দুই স্তনেই অস্বেত্রাপচার হয়ে থাকে, তাহলে যে হাতটি সবচেয়ে সহজে নাড়াতে পারেন, সেটি ব্যবহার করে অন্য হাতটি ধরুন।
2. ধীরে ধীরে আপনার দুই হাত পিঠের মাঝ বরাবর যতটা সম্ভব ওপরে তুলুন। আপনার কাঁধের অংশে হালকা টান অনুভব হওয়া উচিত। মনে রাখবেন, স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-পরশ্বাস নেবেন।



চিত্র 5. পিঠের দিকে হাত ওপরে তোলা

- আপনার অস্বেত্রাপচারের ক্ৰতস্থানের কাছে টানটান ভাব অনুভব হলে, সেই অবস্থানে থামুন এবং গভীর শ্বাস-পরশ্বাসের ব্যায়াম করুন। টানটান ভাব কমে এলে, আপনার হাত দু'টি আরও একটু ওপরে তোলার চেষ্টা করুন। যদি টানটান ভাব না কমে, তাহলে আপনার হাত দু'টি যে অবস্থানে আছে, সেখানেই রাখুন।

3. এই অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন। সময় মাপার জন্য স্টপওয়াচ বা টাইমার ব্যবহার করুন। ৩০ সেকেন্ড পর ধীরে ধীরে আপনার হাত দু'টি নিচে নামিয়ে আনুন।

এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন ধীরে ধীরে এই অবস্থানটি আরও কিছুকক্ষণ ধরে

রাখুন। ধীরে ধীরে এই অবস্থানটি ৬০ সেকেন্ড (১ মিনিট) ধরে রাখার পযর্ষে নিয়ে যান।

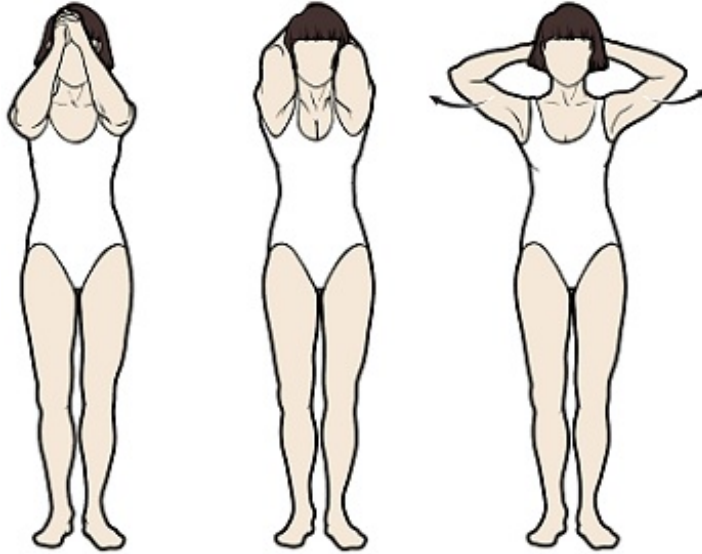
ঘাড়ের পেছনে হাত রাখা

এই স্টের্চিং বয্যামের জনয আপনার একটি টাইমার বা স্টপওয়াচের পরযোজন হবে।

পরথম কযেকবার এই স্টের্চিং বয্যামটি করার সময়, বিছানায় চিৎ হয়ে আরাম করে শুয়ে এটি করুন। আপনার মাথার নিচে একটি বালিশ রাখুন। একটি ছোট বা মাঝারি আকারের তোয়ালে গোল করে পৌঁচিয়ে, সেটি আপনার মেরুদণ্ড বরাবর পিঠের মাঝখানে রাখলে উপকার হতে পারে। এটি আপনার বুকের সামনের অংশ পরসারিত করতে সাহায্য করবে।

শুয়ে থেকে এই স্টের্চটি করতে সবাচ্ছন্দযবোধ করলে, পরে আপনি এটি বসে বা দাঁড়িয়েও করতে পারেন।

1. আপনার হাত দুটো কোলে বা আপনার সামনে একসঙে রাখুন।
2. ধীরে ধীরে আপনার হাত দুটো মাথার দিকে তুলুন। আপনার কনুই দুটো সামনে একসঙে রাখুন, দু'পাশে ছড়িয়ে রাখবেন না (চিতর্ ৬ দেখুন)। আপনার মাথা সোজা রাখুন। আপনার ঘাড় বাঁকাবেন না। আপনার কাঁধের পেছনের হাড় দুটো একসঙে চেপে রাখুন।
3. আপনার হাত দুটো মাথার ওপর দিয়ে পিছলে ঘাড়ের পেছনে না পৌঁছানো পযর্ন্ত নিয়ে যান। এই অবস্থানে পৌঁছালে, আপনার কনুই দুটো দু'পাশে ছড়িয়ে দিন।



চিতর্ 6. ঘাড়ের পেছনে হাত রাখুন।

- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থান বা বুকের চারপাশে টানটান অনুভূতি হলে, এই অবস্থানেই থাকুন এবং গভীর শবাস নেওয়ার বয্যাম করুন। পরযোজন হলে আপনার হাত মাথার ওপর রেখে বিশরাম নিতে পারেন। টানটান ভাব কমে গেলে, এই নড়াচড়াটি চালিয়ে

যান। টানটান ভাব না কমলে, আর এগিয়ে নড়াচড়া করবেন না।

4. আপনি যতটা উঁচুতে হাত তুলতে পারেন, সেই সবেচ্ছ অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন। সময় মাপার জন্য স্টপওয়াচ বা টাইমার ব্যবহার করুন। মনে রাখবেন, স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নেবেন। ৩০ সেকেন্ড পর ধীরে ধীরে আপনার কনুই দুটো আবার একসঙ্গে আনুন, হাত দুটো মাথার ওপর দিয়ে সামনে নিয়ে এসে, বাহু দুটো নিচে নামিয়ে দিন।

এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন ধীরে ধীরে এই অবস্থানটি আরও কিছুক্ষণ ধরে রাখুন। ধীরে ধীরে এই অবস্থানটি ৬০ সেকেন্ড (১ মিনিট) ধরে রাখার পয়রায়ে নিয়ে যান।

পাশের দেয়ালে হামাগুড়ি দেওয়া

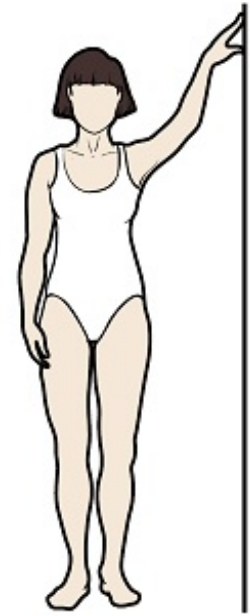
এই ব্যায়ামের জন্য আপনার ২টি টেপের টুকরো লাগবে।

এই ব্যায়াম করার সময় আপনার ব্যথা অনুভব করা উচিত নয়। আপনার বুকের পাশের অংশে কিছুটা টানটান ভাব বা টান লাগা স্বাভাবিক। টানটান ভাব কমে না যাওয়া পয়রন্ত আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দিন।

এই ব্যায়াম করার সময় সাবধান থাকুন, যেন আপনার শরীর দেয়ালের দিকে ঘুরে না যায়। নিশ্চিত করুন যে আপনার শরীরের শুধু পাশের দিকটি দেয়ালের দিকে থাকে।

যদি আপনার দু'টি স্তনেই অস্বেত্রাপচার হয়ে থাকে, তাহলে ধাপ ৩ থেকে শুরু করুন।

1. আপনার যে পাশটিতে অস্বেত্রাপচার হয়নি, সেই পাশটি দেয়ালের কাছাকাছি রেখে দেয়াল থেকে পায় ১ ফুট (৩০.৫ সেন্টিমিটার) দূরে দাঁড়ান।
2. যে হাতে অস্বেত্রাপচার হয়নি, সেই হাতটি যতটা সম্ভব উঁচুতে তুলুন। সেই স্থানটি এক টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্নিত করুন (চিত্র ৭ দেখুন)। এটাই আপনার অস্বেত্রাপচার করা হাতের লক্ষ্যমাত্রা হবে।
3. আপনার শরীর ঘুরিয়ে এমনভাবে দাঁড়ান যাতে অস্বেত্রাপচার করা পাশটি দেয়ালের সবচেয়ে কাছে থাকে। যদি আপনার দু'টি স্তনেই অস্বেত্রাপচার হয়ে থাকে, তাহলে যেকোনো একটি পাশ দেয়ালের সবচেয়ে কাছে রেখে শুরু করুন।



চিত্র ৭. পাশের দেয়ালে হামাগুড়ি দেওয়া

4. আপনার আঙুলগুলো দিয়ে দেয়াল বেয়ে যতটা সম্ভব উপরে উঠুন। মনে রাখবেন, স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নেবেন।

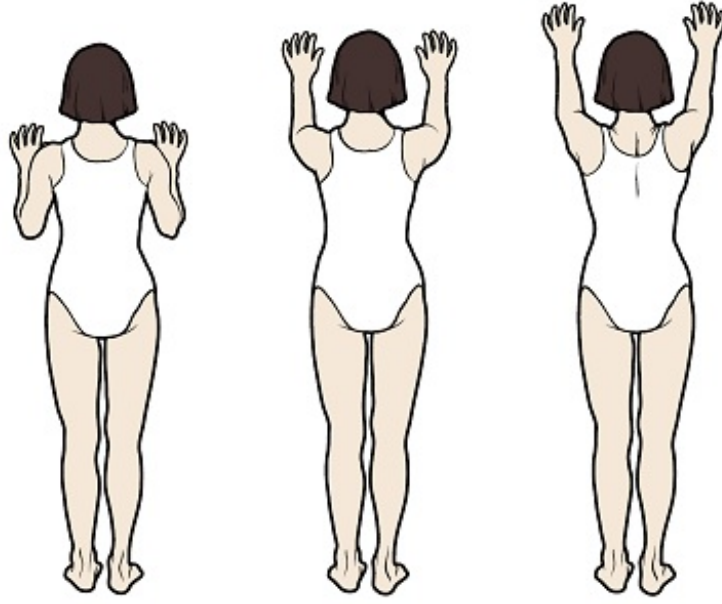
5. যখন এমন একটি অবস্থানে পৌঁছাবেন যেখানে ভালোভাবে টান অনুভূত হচ্ছে, কিন্তু ব্যথা হচ্ছে না, তখন গভীর শ্বাস নেওয়ার ব্যায়াম করুন।
6. দেয়াল বেয়ে আঙুলগুলো নিচের দিকে নামিয়ে শুরুর অবস্থানে ফিরে আসুন।
7. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন।
8. শেষবার আঙুল দিয়ে দেয়াল বেয়ে ওঠার সময়, আপনার অস্বেত্রপচার করা হাত দিয়ে যতটা উঁচুতে পৌঁছেছেন, সেই স্বেত্রচ্ স্থানটি এক টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্নিত করুন। পর্তিবার এই ব্যায়াম করার সময়, এতে আপনার কতটা অগর্গতি হচ্ছে তা দেখতে পারবেন।
9. যদি আপনার দু'টি স্তনেই অস্বেত্রপচার হয়ে থাকে, তাহলে অন্য হাত দিয়ে এই ব্যায়ামটি আবার করুন।

এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে এটি ১০ বার করার পযর্য়ে নিয়ে যান।

সামনের দিকে দেয়াল বেয়ে হাত দিয়ে ওঠা

এই ব্যায়ামের জনয়্ আপনার ২ টুকরো টেপ লাগবে।

1. দেয়ালের দিকে মুখ করে দাঁড়ান। আপনার পায়ের আঙুলগুলো দেয়াল থেকে পর্য় ৬ ইঞ্চি (১৫ সেন্টিমিটার) দূরে থাকা উচিত।
2. যে হাতে অস্বেত্রপচার হয়নি, সেই হাতটি যতটা সম্ভব উঁচুতে তুলুন। সেই স্থানটি এক টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্নিত করুন। এটাই আপনার অস্বেত্রপচার করা হাতের লক্ষয়্মাত্রা হবে। যদি আপনার দু'টি স্তনেই অস্বেত্রপচার হয়ে থাকে, তাহলে যে হাতটি সবচেয়ে আরামদায়কভাবে নড়াচড়া করতে পারে, সেই হাত দিয়ে আপনার লক্ষয়্মাত্রা নির্ধারণ করুন।
3. দুই হাত দেয়ালের ওপর এমন উচ্চতায় রাখুন, যা আপনার জনয়্ আরামদায়ক। আঙুল দুটো সমান উচ্চতায় রেখে, দেয়াল বেয়ে যতটা সম্ভব উপরে উঠুন (চিতর্ ৮ দেখুন)। আপনার হাতের দিকে তাকানোর জনয়্ মাথা ওপরে তুলবেন না বা পিঠ বাঁকান না।



চিত্র ৮। সামনের দিকে দেয়াল বেয়ে হাত দিয়ে ওঠা

4. যখন এমন একটি অবস্থানে পৌঁছাবেন যেখানে ভালোভাবে টান অনুভূত হচ্ছে, কিন্তু ব্যথা হচ্ছে না, তখন গভীর শ্বাস নেওয়ার ব্যায়াম করুন।
5. দেয়াল বেয়ে আঙুলগুলো নিচের দিকে নামিয়ে শুরুর অবস্থানে ফিরে আসুন।
6. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন। পর্তিবার হাত ওপরে তোলার সময়, আঙুলগুলো দিয়ে আগের চেয়ে একটু বেশি ওপরে ওঠার চেষ্টা করুন।
7. শেষবার দেয়াল বেয়ে আঙুল দিয়ে ওঠার সময়, আপনার অস্েত্রাপচার করা হাত দিয়ে যতটা উঁচুতে পৌঁছেছেন, সেই সবেরাচ্ছ স্থানটি অন্য টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্নিত করুন। এটি করলে পর্তিবার এই ব্যায়াম করার সময় আপনি আপনার অগরগতি দেখতে পারবেন।

আপনার নমনীয়তা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে, আপনাকে দেয়ালের আরও কাছে গিয়ে দাঁড়াতে হতে পারে। এতে আপনি আরও একটু উঁচুতে পৌঁছাতে পারবেন।

এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে এটি ১০ বার করার পযরায়ে নিয়ে যান।

ক্ষতস্থানে মযাসাজ

আপনার ক্ষতস্থানের চারপাশের তব্কে হাত দিতে আপনার অসব্স্থিত হতে পারে। এই অংশের তব্ক নাড়াচাড়া করতে সবচ্ছন্দ হওয়া খুবই গুরুতব্পূর্ণ। তব্ক নাড়াচাড়া করলে রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে এবং টিসুয়্ নরম করতে সাহায্য করবে।

আপনার অস্েত্রাপচারের ক্ষতস্থান সম্পূর্ণভাবে সেরে না ওঠা পযরন্ত এবং নাসর্ আপনাকে এটি

নিরাপদ বলে না জানানো পযর্ন্ত ক্ৰতস্থানে ময্সাজ শুরু করবেন না। কোনো খোলা ক্ৰত বা শুনো খোসায়ুক্ত অংশ থাকা উচিত নয়। পৰ্থম দিকে ক্ৰতস্থানের অংশটি অসাড বা অতিরিক্ত সংবেদনশীল হতে পারে। অস্ত্ৰাপচারের পর এই দু'ধরনের অনুভূতিই সবাভাবিক।

আপনার ক্ৰতস্থানে ময্সাজ করার জনয:

1. আপনার ক্ৰতস্থানের ওপর ২ বা ৩টি আঙুল রাখুন। আলতো করে আপনার তব্কটি সব দিকে নাড়াচাড়া করুন। স্তনের টিসুয়্ চেপে ধরবেন না।
2. আঙুলগুলো তুলে নিয়ে আপনার ক্ৰতস্থানের চারপাশে পৰ্তিটি দিকে ১ থেকে ২ ইঞ্চি (২.৫ থেকে ৫ সেন্টিমিটার) সরিয়ে রাখুন। ময্সাজটি পুনরাবৃত্তি করুন।

পৰ্তিদিন একবার ৫ থেকে ১০ মিনিট ধরে এই ময্সাজটি করুন।

ফোলা ভাব নিযন্তর্গের পরামশর্

অস্ত্ৰাপচারের পর আপনার আকরন্ত পাশের হাত বা বাহুতে কিছুটা ফোলা বা স্ফীতভাব হতে পারে। এটি সবাভাবিক এবং সাধারণত নিজে থেকেই সেরে যায়।

আপনার হাত বা বাহুতে ফোলা লক্ষয়্ করলে, ফোলা কমাতে সাহাযয়্ করার জনয্ নিচের পরামশর্গুলো অনুসরণ করুন। আপনার নড়াচড়ার পরিসরের কোনো সীমাবদ্ধতা থাকলে, সেটির মধ্যে থেকেই নড়াচড়া করার কথা মনে রাখবেন।

- আপনার হাতটি হৃদপিণ্ডের স্তরের ওপরে তুলে দিনে কয়েকবার হাতের পাম্প বয্যাম করুন। এটি শুধুমাত্র তখনই করুন, যদি তা আপনার নড়াচড়ার পরিসরের সীমাবদ্ধতার মধ্যে থাকে।
 - হাতের পাম্প বয্যাম করতে, ধীরে ধীরে ১০ বার মুঠো খুলুন ও বন্ধ করুন। এটি আপনার বাহু থেকে অতিরিক্ত তরল বের হয়ে যেতে সাহাযয়্ করবে।
 - আপনার হাত মাথার ওপর সোজা করে কয়েক মিনিটের বেশি ধরে রাখবেন না। এতে আপনার বাহুর পেশিগুলো ক্লান্ত হয়ে যেতে পারে।
- দিনে কয়েকবার, পৰ্তিবার পর্য ২০ মিনিটের জনয্ আপনার হাতটি পাশের দিকে তুলে রাখুন। এটি করার জনয্ বসুন অথবা চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। আপনার পাশে কয়েকটি বালিশের ওপর হাতটি এমনভাবে রাখুন, যাতে এটি হৃদপিণ্ডের স্তরের ওপরে থাকে।
- আপনি যদি আপনার সুস্থ পাশ ফিরে ঘুমাতে পারেন, তাহলে আপনার সামনে ১-২টি বালিশ রেখে তার ওপর আকরন্ত হাতটি রেখে ঘুমাতে পারেন।

যদি ৪ থেকে ৬ সপ্তাহের মধ্যে ফোলা না কমে, তাহলে আপনার শলয়্চিকিৎসক বা নাসের্ সঙ্গ

যোগাযোগ করুন।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচয় দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পয়রন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশিচত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেররি দেখুন।

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্বক সবরসবতব সংরকিষত