Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশ্রূষাকারীর শিক্ষা

মাস্টেকটমি বা স্তন পুনর্গঠনের অস্ত্রোপচারের পর ব্যায়াম

মাস্টেকটমি (স্তনের অস্ত্রোপচার) করার পর আপনি যে ব্যায়ামগুলো করবেন, এই তথ্যটিতে সেগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে। আপনার যদি স্তন পুনর্গঠনসহ মাস্টেকটমি, স্তন পুনর্গঠন ছাড়া মাস্টেকটমি, অথবা পরে বিলম্বিতভাবে স্তন পুনর্গঠন করা হয়ে থাকে, তাহলে এই নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

গভীর শ্বাস নেওয়ার ব্যায়াম

গভীর শ্বাস নেওয়া আপনাকে শিথিল হতে এবং আপনার অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানের (কাটা জায়গার) চারপাশে অস্বস্তি ও টানটান ভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে। এটি দিনের বেলা মানসিক চাপ কমানোরও একটি ভালো উপায়।

1. চেয়ারে আরাম করে বসুন।
2. নাক দিয়ে ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নিন। আপনার বুক ও পেট প্রসারিত হতে দিন।
3. মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন।

প্রয়োজন অনুযায়ী যতবার দরকার, ততবার পুনরাবৃত্তি করুন।

হাত ও কাঁধের ব্যায়াম

হাত ও কাঁধের বয্যাম করলে আপনার আকর্ান্ত পাশের হাত ও কাঁধের সব্াভাবিক নড়াচড়ার সম্পূণর্ পরিসরে ফিরে পেতে সাহাযয্ হবে। আপনার আকর্ান্ত পাশ বলতে সেই পাশকে বোঝায়, যে পাশে আপনার অস্েতর্াপচার হয়েছে। নড়াচড়ার পরিসর বলতে শরীরের কোনো একটি অংশ আপনি কতটা নিরাপদে নাড়াতে পারেন, তা বোঝায়।

সম্পূণর্ নড়াচড়ার পরিসর ফিরে পেলে আপনি যা করতে পারবেন:

- আপনার হাত মাথার ওপর তুলতে এবং পাশের দিকে সরাতে পারবেন।
- আপনার হাত ঘাড়ের পিছনে নিতে পারবেন।
- আপনার হাত পিঠের মাঝামাঝি অংশে নিতে পারবেন।

অস্েতর্াপচারের 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-পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ আপনাকে তা জানিয়ে দেবেন।

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

আমার নড়াচড়ার পরিসরের সীমাবদ্ধতা হলো ________ ডিগির্।

এই বয্যামগুলো কখন করবেন

আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ আপনাকে জানাবেন যে কখন থেকে এই বয্যামগুলো করা নিরাপদ। কিছু বয্যাম আপনি

অনয্গুলোর তুলনায় আগে থেকেই শুরু করতে পারবেন।

অস্ত্রোপচারের আগে যেভাবে আপনার আকর্রান্ত হাতটি নাড়াতে পারতেন, সেভাবে নাড়াতে না পারা পযর্ন্ত দিনে ৩ বার এই বয্ায়ামগুলো করুন। এরপর, দিনে একবার করে এই বয্ায়ামগুলো চালিয়ে যান। আপনার বুক, কাঁধ বা আকর্রান্ত হাতের নিচের অংশে এখনও টানটান ভাব থাকলে, এটি বিশেষভাবে গুরুতব্পূণর্। এই বয্ায়ামগুলো আপনার বগল ও কাঁধে ক্ষতস্থানের টিসুয্ (স্কার টিসুয্) তৈরি হওয়া পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করতে পারে। ক্ষতস্থানের টিসুয্ পরবতর্ীতে আপনার হাতের নড়াচড়া সীমিত করতে পারে।

অস্ত্রোপচারের ৪ সপ্তাহ পরেও যদি আপনার কাঁধ নাড়াতে সমসয্া হয়, তাহলে আপনার শলয্চিকিৎসককে জানান। পর্য়োজনে আরও পুনবর্াসনের বয্বস্থা, যেমন ফিজিকয্াল থেরাপি বা অকুপেশনাল থেরাপি, করা দরকার কি না, তা তারা আপনাকে জানাবেন।

উপকরণ

আপনার এই উপকরণগুলোর পর্য়োজন হতে পারে:

- স্টপওয়াচ, টাইমার অথবা সেকেন্ডের কাঁটাযুক্ত ঘড়ি। আপনি যদি পিঠ বেয়ে ওঠা বয্ায়াম অথবা ঘাড়ের পিছনে হাত রাখা বয্ায়াম করেন, তবেই শুধু আপনার এটি পর্য়োজন হবে।
- ৪টি গাঢ় রঙের টেপের টুকরো। আপনি যদি পাশের দেওয়ালে হাত বেয়ে ওঠা অথবা সামনের দেওয়ালে হাত বেয়ে ওঠা বয্ায়াম করেন, তবেই শুধু এগুলোর পর্য়োজন হবে।

নিদের্শাবলী

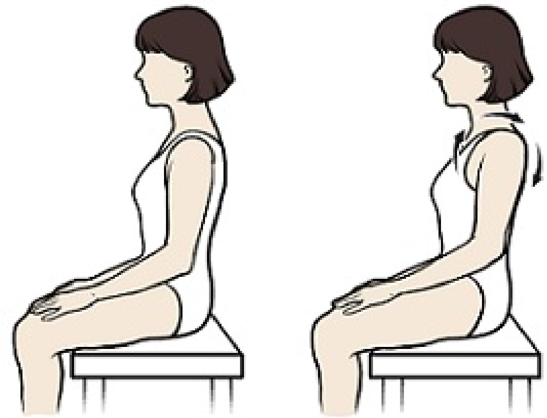
এখানে যেভাবে বয্ায়ামগুলো তালিকাভুক্ত করা হয়েছে, ঠিক সেই কর্মে

ব্যায়ামগুলো করুন। আপনার হাত বা শরীর কতটা নাড়াচাড়া করতে পারবেন তার সীমা এবং প্রতিটি ব্যায়াম কখন শুরু করবেন, সে বিষয়ে আপনার চিকিৎসা-পরিচর্যার দলের নির্দেশনা মেনে চলতে ভুলবেন না।

কাঁধ পেছনের দিকে ঘোরানো

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

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



চিত্র 1. পেছনের দিকে কাঁধ ঘোরানো

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

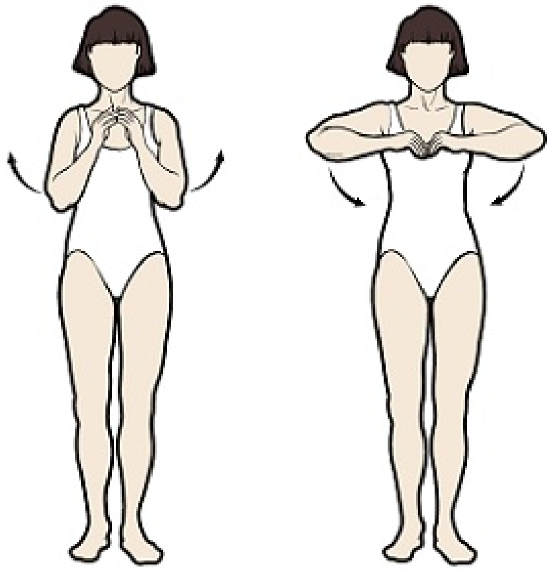
এই ব্যায়ামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে এটি ১০ বার করার পর্যায়ে নিয়ে যান।

কাঁধের ডানা বয্যায়াম

এই বয্যায়ামটি আপনার কাঁধকে আবার বাইরে দিকে নাড়ানোর ক্ষমতা ফিরে পেতে সাহাযয্ করবে। আপনি এটি বসে বা দাঁড়িয়ে করতে পারেন।

নড়াচড়ার পরিসরের সীমা: _____ ডিগির্

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 নিধর্ারিত 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 (চিতর্ ২ দেখুন)।



চিতর্ 2. নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা ছাড়া কাঁধের ডানা বয্যায়াম

- যদি অসব্স্তি বোধ করেন, তাহলে সেই অবস্থান ধরে রাখুন এবং গভীর শব্াস-পর্শব্াসের বয্যায়াম করুন। যদি অসব্স্তি চলে যায়,

তাহলে আপনার কনুই দু’টি আরও একটু ওপরে তুলুন। যদি অসব্স্তি 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। বয্যাম শেষ হলে, ধীরে ধীরে আপনার হাত দু’টি নিচে নামান।

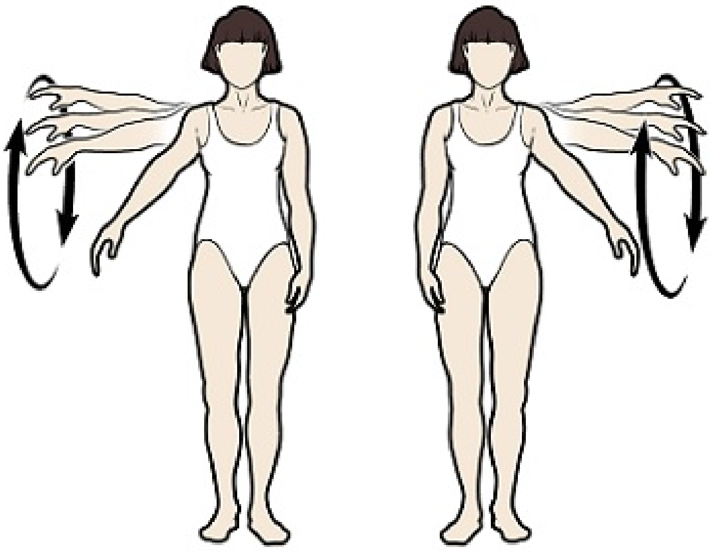
এই বয্যামটি যখন সহজ মনে হতে শুরু করবে, তখন এই নড়াচড়াটি আরও একবার করুন। ধীরে ধীরে এটি ১০ বার করার পযর্যায়ে নিয়ে যান।

পেছনের দিকে হাত ঘোরানো

যদি আপনার দুই স্তনেই অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, তাহলে এই বয্যামটি একবারে একটি হাত দিয়ে করুন। একসঙ্গে দুই হাত দিয়ে এই বয্যাম করলে আপনার বুকের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়বে।

নড়াচড়ার পরিসরের সীমা: _____ ডিগির্

1. ভারসাময্ বজায় রাখার জনয্ আপনার পা দু’টি সামানয্ ফাঁক করে দাঁড়ান। আপনার অস্ত্রোপচার করা হাতটি পাশের দিকে তুলুন (চিতর্ ৩ দেখুন)। মনে রাখবেন, আপনার হাতটি যেন নিধর্ারিত নড়াচড়ার সীমার চেয়ে বেশি ওপরে না ওঠে। আপনার নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা না থাকলে, অসব্স্তি না হওয়া পযর্ন্ত 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।



চিতর্ 3. নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা ছাড়া পেছনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানো

3. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন। পর্তিটি 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 বয্থা অনুভব হয় বা হাত ক্লান্ত হয়ে যায়, তাহলে কিছুক্ষণ বিরতি নিন। ভালো বোধ করলে আবার বয্য়ামটি চালিয়ে যান।
4. বয্য়াম শেষ হলে, ধীরে ধীরে আপনার হাতটি পাশে নামিয়ে আনুন।

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

সামনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানো

পেছনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানোর মতো একই নিদের্শনা অনুসরণ

করুন, তবে ধীরে ধীরে সামনের দিকে বৃত্তাকারে হাত ঘোরান।

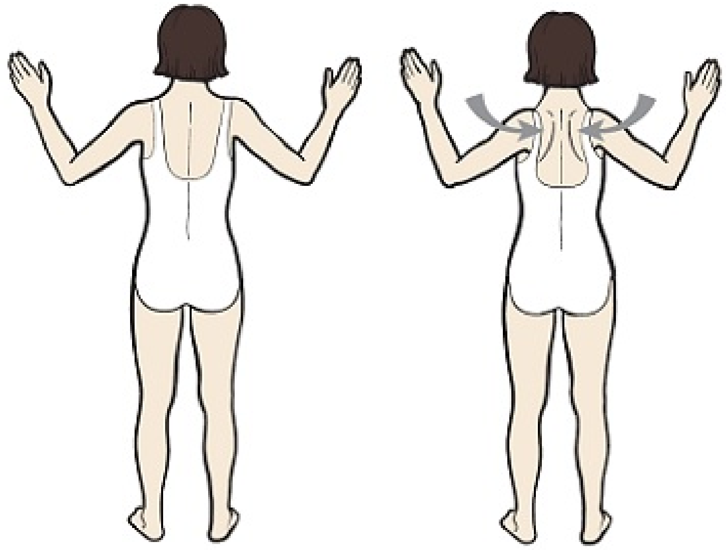
পেছনের দিকে এবং সামনের দিকে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানোর ব্যায়ামের মধ্যে কিছুক্ষণ আপনার হাতকে বিশ্রাম দিতে ভুলবেন না।

W ব্যায়াম

আপনি এই ব্যায়ামটি বসে বা দাঁড়িয়ে করতে পারেন।

নড়াচড়ার পরিসরের সীমা: _____ ডিগ্রি

1. 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 পর্যন্ত আরামদায়কভাবে তুলতে পারেন, ততটা ওপরে তুলুন। মনে রাখবেন, আপনার নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা থাকলে, সেই সীমার চেয়ে বেশি ওপরে আপনার হাত তুলবেন না।
2. 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।



চিতর্ 4. নড়াচড়ার পরিসরে কোনো সীমাবদ্ধতা ছাড়া W বয্ায়াম

- যদি অসব্স্িত বোধ করেন, তাহলে সেই অবস্থান ধরে রাখুন এবং গভীর শব্াস-পর্শব্াসের বয্ায়াম করুন। যদি অসব্স্িত চলে যায়, তাহলে আপনার হাত দু'টি আরও একটু পেছনের দিকে নেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি অসব্স্িত না কমে, তাহলে আপনার হাত দু'টি আর পেছনের দিকে নেবেন না।

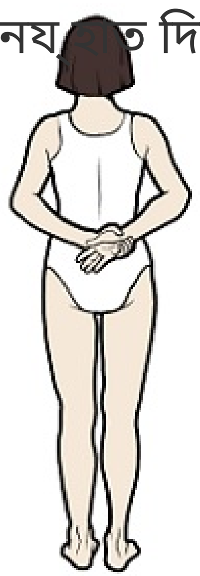
3. ধীরে ধীরে আপনার হাত দু'টি আবার শুরুর অবস্থানে ফিরিয়ে আনুন।
4. এই নড়াচড়াটি ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন। বয্ায়াম শেষ হলে, ধীরে ধীরে আপনার হাত দু'টি নিচে নামান।

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

পিঠের দিকে হাত ওপরে তোলা

আপনি এই স্েটর্চিং বয্ায়ামটি বসে বা দাঁড়িয়ে করতে পারেন। আপনার একটি টাইমার বা স্টপওয়াচের পর্য়োজন হবে।

1. আপনার দুই হাত পিঠের পিছনে রাখুন। আপনার অন্য হাত দিয়ে অস্ত্রোপচার করা পাশের হাতটি ধরুন (চিত্র ৫ দেখুন)। যদি আপনার দুই স্তনেই অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, তাহলে যে হাতটি সবচেয়ে সহজে নাড়াতে পারেন, সেটি ব্যবহার করে অন্য হাতটি ধরুন।



চিত্র 5. পিঠের দিকে হাত ওপরে তোলা

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-প্রশ্বাস নেবেন।
    - আপনার অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানের কাছে টানটান ভাব অনুভব হলে, সেই অবস্থানে থামুন এবং গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের 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 কিছুক্ষণ ধরে রাখুন। ধীরে ধীরে এই অবস্থানটি ৬০ সেকেন্ড (১ মিনিট) ধরে রাখার পর্যায়ে নিয়ে যান।

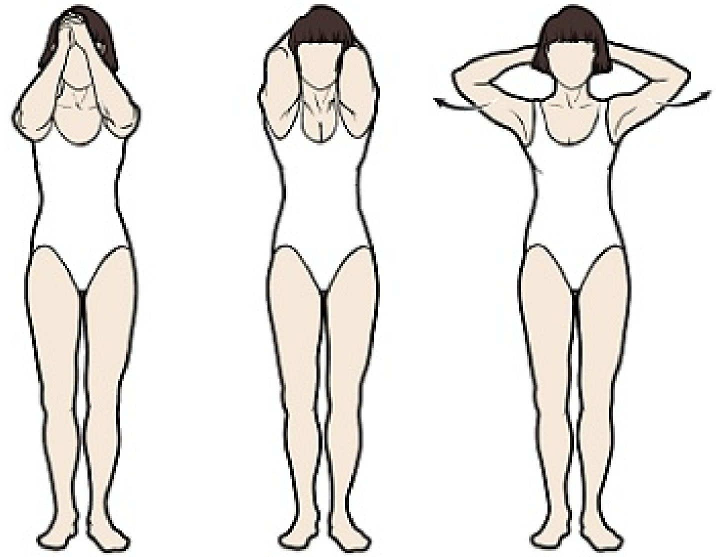
ঘাড়ের পেছনে হাত রাখা

এই স্ট্রেচিং ব্যায়ামের জন্য আপনার একটি টাইমার বা স্টপওয়াচের প্রয়োজন হবে।

প্রথম কয়েকবার এই স্ট্রেচিং ব্যায়ামটি করার সময়, বিছানায় চিৎ হয়ে আরাম করে শুয়ে এটি করুন। আপনার মাথার নিচে একটি বালিশ রাখুন। একটি ছোট বা মাঝারি আকারের তোয়ালে গোল করে পেঁচিয়ে, সেটি আপনার মেরুদণ্ড বরাবর পিঠের মাঝখানে রাখলে উপকার হতে পারে। এটি আপনার বুকের সামনের অংশ প্রসারিত করতে সাহায্য করবে।

শুয়ে থেকে এই স্ট্রেচটি করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করলে, পরে আপনি এটি বসে বা দাঁড়িয়েও করতে পারেন।

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



চিতর্ 6. ঘাড়ের পেছনে হাত রাখুন।

- আপনার অসে্তর্াপচারের কাটা স্থান বা বুকের চারপাশে টানটান অনুভূতি হলে, এই অবস্থানেই থাকুন এবং গভীর শব্াস নেওয়ার বয্ায়াম করুন। পর্য়োজন হলে আপনার হাত মাথার ওপর রেখে বিশর্াম 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 সবের্াচ্চ অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন। সময় মাপার জনয্ স্টপওয়াচ বা টাইমার বয্বহার করুন। মনে রাখবেন, সব্াভাবিকভাবে শব্াস-পর্শব্াস 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 বয্ায়ামটি 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 পযর্ায়ে নিয়ে যান।

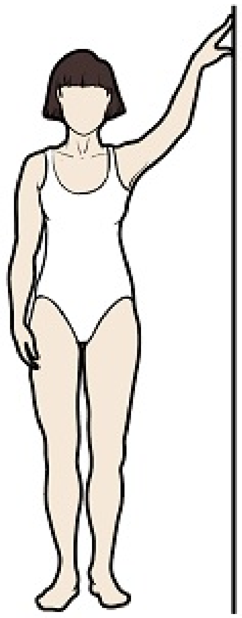
পাশের দেয়ালে হামাগুড়ি দেওয়া

এই বয্যামের জনয্ আপনার ২টি টেপের টুকরো লাগবে।

এই বয্যাম করার সময় আপনার বয্থা অনুভব করা উচিত নয়। আপনার বুকের পাশের অংশে কিছুটা টানটান ভাব বা টান লাগা সব্াভাবিক। টানটান ভাব কমে না যাওয়া পযর্ন্ত আপনার শব্াস-পর্শব্াসের দিকে মনোযোগ দিন।

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

যদি আপনার দু’টি স্তনেই অস্েতর্াপচার হয়ে থাকে, তাহলে ধাপ ৩ থেকে শুরু করুন।



চিতর্ 7. পাশের দেয়ালে হামাগুড়ি দেওয়া

1. আপনার যে পাশটিতে অস্েতর্াপচার হয়নি, সেই পাশটি দেয়ালের কাছাকাছি রেখে দেয়াল থেকে পর্ায় ১ ফুট (৩০.৫ সেন্িটমিটার) দূরে দাঁড়ান।
2. যে হাতে অস্েতর্াপচার হয়নি, সেই হাতটি যতটা সম্ভব উঁচুতে তুলুন। সেই স্থানটি এক টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্িনত করুন (চিতর্ ৭ দেখুন)। এটাই আপনার অস্েতর্াপচার করা হাতের লক্ষয্মাতর্া হবে।
3. আপনার শরীর ঘুরিয়ে এমনভাবে দাঁড়ান যাতে অস্েতর্াপচার করা পাশটি দেয়ালের সবচেয়ে কাছে থাকে। যদি

আপনার দু’টি স্তনেই অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, তাহলে যেকোনো একটি পাশ দেয়ালের সবচেয়ে কাছে রেখে শুরু করুন।

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 অস্ত্রোপচার করা হাত দিয়ে যতটা উঁচুতে পৌঁছেছেন, সেই সর্বোচ্চ স্থানটি এক টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্নিত করুন। প্রতিবার এই ব্যায়াম করার সময়, এতে আপনার কতটা অগ্রগতি হচ্ছে তা দেখতে পারবেন।
9. যদি আপনার দু’টি স্তনেই অস্ত্রোপচার 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 পর্যায়ে নিয়ে যান।

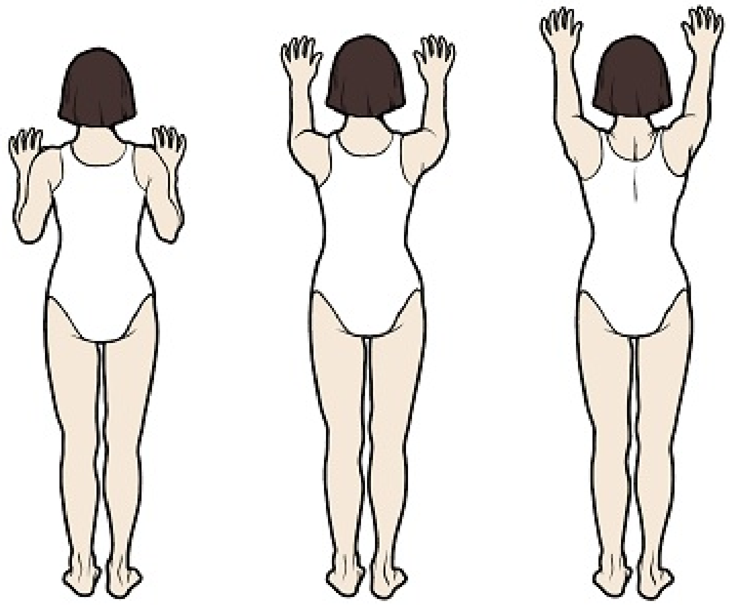
সামনের দিকে দেয়াল বেয়ে হাত দিয়ে ওঠা

এই ব্যায়ামের জন্যও আপনার ২ টুকরো টেপ লাগবে।

1. দেয়ালের দিকে মুখ করে দাঁড়ান। আপনার পায়ের আঙুলগুলো দেয়াল থেকে প্রায় ৬ ইঞ্চি (১৫ সেন্টিমিটার) দূরে থাকা উচিত।
2. যে হাতে অস্ত্রোপচার হয়নি, সেই হাতটি যতটা সম্ভব উঁচুতে তুলুন।

সেই স্থানটি এক টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্নিত করুন। এটাই আপনার অস্ত্রোপচার করা হাতের লক্ষ্যমাত্রা হবে। যদি আপনার দু’টি স্তনেই অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, তাহলে যে হাতটি সবচেয়ে আরামদায়কভাবে নড়াচড়া করতে পারে, সেই হাত দিয়ে আপনার লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করুন।

3. দুই হাত দেয়ালের ওপর এমন উচ্চতায় রাখুন, যা আপনার জন্য আরামদায়ক। আঙুল দুটো সমান উচ্চতায় রেখে, দেয়াল বেয়ে যতটা সম্ভব উপরে উঠুন (চিত্র ৮ দেখুন)। আপনার হাতের দিকে তাকানোর জন্য মাথা ওপরে তুলবেন না বা পিঠ বাঁকাবেন 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। প্রতিবার হাত ওপরে তোলার

সময়, আঙুলগুলো দিয়ে আগের চেয়ে একটু বেশি ওপরে ওঠার চেষ্টা করুন।

7. শেষবার দেয়াল বেয়ে আঙুল দিয়ে ওঠার সময়, আপনার অস্ত্রোপচার করা হাত দিয়ে যতটা উঁচুতে পৌঁছেছেন, সেই সর্বোচ্চ স্থানটি অন্য টুকরো টেপ দিয়ে চিহ্নিত করুন। এটি করলে প্রতিবার এই ব্যায়াম করার সময় আপনি আপনার অগ্রগতি 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 পর্যায়ে নিয়ে যান।

ক্ষতস্থানে ম্যাসাজ

আপনার ক্ষতস্থানের চারপাশের ত্বকে হাত দিতে আপনার অস্বস্তি হতে পারে। এই অংশের ত্বক নাড়াচাড়া করতে স্বচ্ছন্দ হওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ত্বক নাড়াচাড়া করলে রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে এবং টিস্যু নরম করতে সাহায্য করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থান সম্পূর্ণভাবে সেরে না ওঠা পর্যন্ত এবং নার্স আপনাকে এটি নিরাপদ বলে না জানানো পর্যন্ত ক্ষতস্থানে ম্যাসাজ শুরু করবেন না। কোনো খোলা ক্ষত বা শুকনো খোসাযুক্ত অংশ থাকা উচিত নয়। প্রথম দিকে ক্ষতস্থানের অংশটি অসাড় বা অতিরিক্ত সংবেদনশীল হতে পারে। অস্ত্রোপচারের পর এই দু'ধরনের অনুভূতিই স্বাভাবিক।

আপনার ক্ষতস্থানে ময্াসাজ করার জনয্:

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

পর্তিদিন একবার ৫ থেকে ১০ মিনিট ধরে এই ময্াসাজটি করুন।

ফোলা ভাব নিয়ন্তর্ণের পরামশর্

অস্েতর্াপচারের পর আপনার আকর্ান্ত পাশের হাত বা বাহুতে কিছুটা ফোলা বা স্ফীতভাব হতে পারে। এটি সব্াভাবিক এবং সাধারণত নিজে থেকেই সেরে যায়।

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

- আপনার হাতটি হৃদপিণ্েডর স্তরের ওপরে তুলে দিনে কয়েকবার হাতের পাম্প বয্ায়াম করুন। এটি শুধুমাতর্ তখনই করুন, যদি তা আপনার নড়াচড়ার পরিসরের সীমাবদ্ধতার মধেয্ থাকে।
    - হাতের পাম্প বয্ায়াম করতে, ধীরে ধীরে ১০ বার মুঠো খুলুন ও বন্ধ করুন। এটি আপনার বাহু থেকে অতিরিক্ত তরল বের হয়ে যেতে সাহাযয্ করবে।

- আপনার হাত মাথার ওপর সোজা করে কয়েক মিনিটের বেশি ধরে রাখবেন না। এতে আপনার বাহুর পেশিগুলো ক্লান্ত হয়ে যেতে পারে।

- দিনে কয়েকবার, প্রতিবার প্রায় ২০ মিনিটের জন্য আপনার হাতটি পাশের দিকে তুলে রাখুন। এটি করার জন্য 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 আক্রান্ত হাতটি রেখে ঘুমাতে পারেন।

যদি ৪ থেকে ৬ সপ্তাহের মধ্যে ফোলা না কমে, তাহলে আপনার শল্যচিকিৎসক বা নার্সের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

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 নিশ্িচত 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 সংরকি্ষত