



દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી ગળાની સજરી પછી કરવાની કસરતો

આ માહિતી તમને તમારી ગળાની સજરી પછી ગળા અને ખભાની કસરતો કેવી રીતે કરવી તે શીખવશે.

તમારી ગળાની સજરી પછી કસરત કરવા વિશે

સજરી પછી, સજરી થયેલી બાજુનું તમારું ગળું અને ખભું તંગ અને નબળું લાગી શકે છે. આ સંસાધનમાં આપેલી કસરતો તમારા ગળા અને ખભાના સ્નાયુઓને વધુ મજબૂત અને વધુ લવચીક બનાવવામાં મદદ કરશે. આ કસરતોથી તમારા ખભા અને ગળાને તમારી સજરી પહેલાંની જેમ હલનચલન કરવામાં અને કાયર કરવામાં મદદ મળશે.

તમારા દૈનિક જીવન માટે ઉપયોગી સલાહ

જ્યારે તમે સ્વસ્થ થઈ રહ્યા હો, ત્યારે તમારી દૈનિક પરવૃત્તિઓ કરવી તમારા માટે વધુ મુશ્કેલ થઈ શકે છે. મદદ માટે નીચે આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.

- હંમેશા તમારા ખભા પાછળની તરફ અને આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખો, તેમજ તમારા માથાને પાછળ ખેંચેલી (સીધી) સ્થિતિમાં રાખો. આ તમને શરીરની યોગ્ય મુદ્રા (પોસચર) જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે. આ તમારા છાતીના સ્નાયુઓમાં જકડાણ થતું અટકાવવામાં તેમજ તમારા ગળા અને ખભાના સ્નાયુઓ પર વધુ તાણ પડતું રોકવામાં પણ મદદ કરે છે.
- સૂતી વખતે બને ત્યાં સુધી તમારી પીઠ પર સીધા (ચતૂર્તા) સુવાનો પર્યત્ન કરો. જો તમારે અસર ન થયેલી બાજુ પર સૂવું જરૂરી હોય, તો અસરગર્સ્ત બાજુના તમારા હાથને તમારી આગળ રાખેલા ઓશીકાં પર ટેકો આપો. આ તમારા ખભા પર ખેંચાણ પડતું અટકાવે છે. જ્યાં સુધી તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા કહે નહીં કે તે યોગ્ય છે, ત્યાં સુધી અસરગર્સ્ત બાજુ પર સૂશો નહીં.
- તમારી અસરગર્સ્ત બાજુથી 3 પાઉન્ડ (1.4 કિલોગ્રામ) કરતાં વધુ વજનની કોઈ વસ્તુ ઉઠાવશો નહીં કે લઈ જશો નહીં. તમારા સંદભર માટે, એક સ્ટીમ ઇસ્ટરીનું વજન લગભગ 3 પાઉન્ડ હોય છે, જ્યારે અડધો ગેલન દૂધનું વજન 4 પાઉન્ડ હોય છે. 3 પાઉન્ડ કરતાં વધુ વજનની વસ્તુઓ ઉઠાવતા અથવા લઈ જતા પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.
- સજરી થયો હોય તે બાજુના ખભા પર ભારે બેગ કે પસર્ ન લટકાવો. બેકપેક અથવા નેપસેક (પીઠ પર લટકાવવાની થેલી) લઈ જવાનો પર્યાસ કરતા પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની સલાહ લો.

કસરતો

આ વિભાગમાં તમારી ગળાની સજર્રી પછી સ્વસ્થ થવામાં મદદ કરવા માટે તમારે કરવાની કસરતો બતાવવામાં આવી છે. આ કસરતો ત્યારે જ શરૂ કરો જ્યારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને કહે કે તે કરવી સુરક્ષિત છે. તેઓ તમને એ પણ જણાવશે કે તમારો કાપો (સજર્રીનો ઘા) આ કસરતો શરૂ કરવા માટે પૂરતો રૂઝાઈ ગયો છે કે નહીં. ખૂબ વહેલા અથવા ખૂબ મોડેથી શરૂઆત કરવાથી, ભવિષ્યમાં તમારા ખભા અને ગરદન કેટલી સારી રીતે કામ કરશે તેના પર અસર પડી શકે છે.

તમારી કસરતો કરતી વખતે આ ટિપ્સનું પાલન કરો.

- તમે સ્ટ્રેચને પૂરતા સમય સુધી જાળવી રાખો છો તેની ખાતરી કરવા માટે ટાઈમર અથવા ઘડિયાળનો ઉપયોગ કરવો મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો. કસરતો દરમિયાન તમારો શ્વાસ રોકી રાખશો નહીં.
- કસરતો ધીમે ધીમે અને સરળતાથી કરો. કોઈપણ ઝડપી અથવા આંચકાવાળી હિલચાલ કરશો નહીં.
- તમારી મુદ્રા (પોસ્ટ્યર) યોગ્ય છે તેની ખાતરી કરવા માટે અરીસામાં તમારી હલનચલનને જુઓ.
- જે કોઈપણ કસરત કરવાથી દુખાવો, ઊબકા, ચક્કર, સોજો અથવા અસ્વસ્થતા થાય, તે કસરત તરત જ બંધ કરો. જો આવું થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને ફોન કરીને તેમને જણાવો.

આ કસરતો 3 મહિના સુધી દિવસમાં 2 વખત કરો. તમે 3 મહિના પહેલાં જ તમારા ખભાને હલાવી શકશો અને તમારા ગળાની સંપૂર્ણ હલનચલન પાછી મેળવી શકશો તેવી શક્યતા છે. જો આવું થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો કે શું તમે આ કસરતો કરવાનું બંધ કરી શકો છો. જો આ કસરતો 3 મહિના સુધી ક્યારે પછી પણ તમે તમારા ગળા અથવા ખભાને હલાવી શકતા ન હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો.

તર્સી ગરદનનું ખેંચાણ: ઉપરની તરફ

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. ધીમે ધીમે તમારું માથું ફેરવો જેથી તમે ઉપર અને જમણી બાજુ જોઈ રહ્યા હો.
2. તમારો જમણો હાથ તમારા ડાબા ગાલ અને જડબા પર રાખો. વધુ ઊંડો ખેંચાણ મેળવવા માટે હળવું દબાણ આપો (આકૃતિ 1 જુઓ).



આકૃતિ 1. તર્સી ગરદનનું
ખેચાણ: ઉપરની તરફ

3. બીજી દિશામાં પણ આ જ પરકિર્યા ફરીથી કરો.
4. દરેક ખેચાણ (સ્ટ્રેચ)ને 30 સેકન્ડ માટે જાળવી રાખો, પછી આરામ આપો. દરેક પુનરાવર્તન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. બંને બાજુ આ પરકિર્યા 5 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

તર્સી ગરદનનું ખેચાણ: નીચેની તરફ

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. ધીમે ધીમે તમારું માથું ફેરવો જેથી તમે નીચે અને ડાબી બાજુ જોઈ રહ્યા હો.
2. તમારો ડાબો હાથ તમારા માથાની ટોચ પર રાખો. વધુ ઊંડો ખેચાણ મેળવવા માટે હળવું દબાણ આપો (આકૃતિ 2 જુઓ).



આકૃતિ 2. તર્સી ગરદનનું ખેચાણ: નીચેની
તરફ

3. બીજી દિશામાં પણ આ જ પરકિર્યા ફરીથી કરો.
4. દરેક ખેચાણ (સ્ટ્રેચ)ને 30 સેકન્ડ માટે જાળવી રાખો, પછી આરામ આપો. દરેક પુનરાવર્તન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. બંને બાજુ આ પરકિર્યા 5 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

ગરદનને બાજુ પર ખેંચવાની કસરત

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. બેસો અથવા ઊભા રહો અને તમારા જમણા હાથને નીચેની તરફ રાખો.
2. તમારો ડાબો હાથ તમારા માથાની ટોચ પર રાખો.
3. તમારી ગરદનની જમણી બાજુના સ્નાયુઓને ખેંચાણ આપવા માટે, તમારા માથાને ધીમેથી ડાબા ખભા તરફ ખેંચો (આકૃતિ 3 જુઓ).



આકૃતિ 3. ગરદનને બાજુ પર ખેંચવાની કસરત

4. બીજી દિશામાં પણ આ જ પરિક્રિયા ફરીથી કરો.
5. દરેક ખેંચાણ (સ્ટ્રેચ)ને 30 સેકન્ડ્સ માટે જાળવી રાખો, પછી આરામ આપો. દરેક પુનરાવર્તન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. બંને બાજુ આ પરિક્રિયા 5 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

દરવાજાની ફરેમનો ઉપયોગ કરીને છાતીના સ્નાયુઓનું ખેંચાણ

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. દરવાજાની ફરેમ વચ્ચે ઊભા રહો.
2. તમારા હાથ અને કોણીથી આગળના ભાગને ખભાની ઊંચાઈએ દરવાજાની ફરેમની બંને બાજુ પર રાખો (આકૃતિ 4 જુઓ).



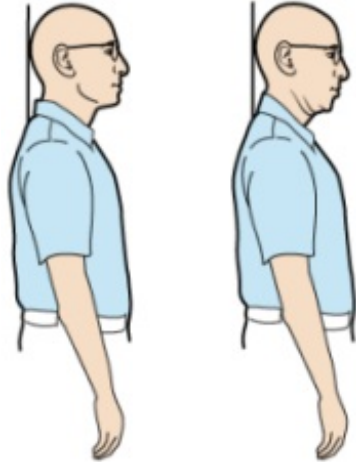
આકૃતિ 4. દરવાજાની ફ્રેમનો
ઉપયોગ કરીને છાતીના
સ્નાયુઓનું ખેંચાણ

3. તમારી છાતી અને ખભાના આગળના ભાગમાં હળવું ખેંચાણ અનુભવાય ત્યાં સુધી ધીમેથી એક પગલું આગળ વધો. તમારી પીઠ સીધી રાખો અને તમારા ગળા તથા ખભાને આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખો.
4. 30 સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિ જાળવી રાખો, પછી આરામ આપો.
5. પછી તમારા હાથને શરીરની બાજુમાં રાખીને શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા આવો.
6. દરેક પુનરાવર્તન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવર્તન કરો.

હડપચી અંદર લેવી

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. તમારી પીઠ અને માથું દીવાલના ટેકે રાખીને બેસો અથવા ઊભા રહો.
2. તમારી દાઢીને અંદરની તરફ ખેંચો અને તમારા ગળાના પાછળના ભાગને દિવાલ સામે સપાટ કરવાનો પ્રયાસ કરો (આકૃતિ 5 જુઓ). આ સ્થિતિને 5 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો.



આકૃતિ 5. હડપચી અંદર લેવી

3. શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા ફરો.
4. દરેક પુનરાવતરન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.

જડબું નીચે કરવાની કસરત

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. અરીસાની સામે બેસો અથવા ઊભા રહો, જેથી તમે તમારો ચહેરો જોઈ શકો.
2. તમારી જીભની ટોચને ઉપરના દાંતની પાછળ રાખો.
3. તમારી જીભને મોની ઉપરની છત (તાળવું) સાથે અડી રાખીને, ધીમે ધીમે તમારું નીચેનું જડબું નીચે લાવો જેથી તમારું મો ખુલ્લું થાય (આકૃતિ 6 જુઓ). અરીસાનો ઉપયોગ કરીને ખાતરી કરો કે તમે તમારું મો સરખી રીતે ખોલી રહ્યા છો અને તમારું જડબું એક બાજુથી બીજી બાજુ ખસેડી રહ્યા નથી. આ સ્થિતિને 10 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો.



આકૃતિ 6. જડબું નીચે કરવાની કસરત

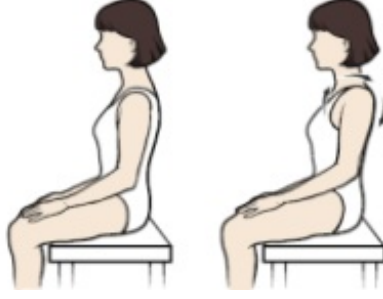
4. તમારું મો બંધ કરો.

5. દરેક પુનરાવતરન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.

ખભાને પાછળની તરફ ગોળ ફેરવવાની કસરત

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. યોગ્ય મુદ્રા જાળવીને સીધા બેસો.
2. તમારા ખભાને તમારા કાન તરફ ઊંચા કરો, પછી તમારા ખભાને પાછળની તરફ ધકેલો (આકૃતિ 7 જુઓ).



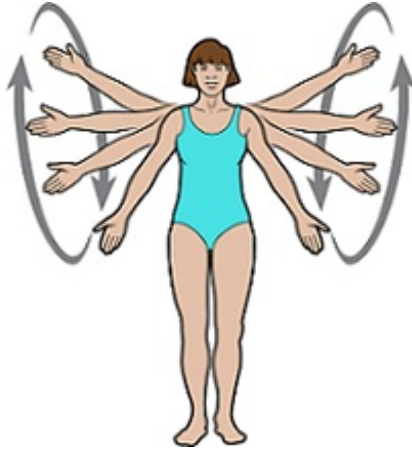
આકૃતિ 7. ખભાને પાછળની તરફ ગોળ ફેરવવાની કસરત

3. પછી ધીમે ધીમે તમારા ખભાને નીચે લાવો.
4. દરેક પુનરાવતરન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.

હાથને ગોળ ફેરવવાની કસરત

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. બેસો અથવા ઊભા રહો અને તમારા હાથને શરીરની બાજુમાં રાખો. તમારી હથેલીઓ આગળની તરફ રાખો અને તમારા અંગૂઠા છત તરફ નિદેશ કરતા રાખો.
2. તમારા હાથને ઉપર ઉઠાવો અને તેમને પાછળની તરફ ગોળ ફેરવો (આકૃતિ 8 જુઓ).



આકૃતિ 8. હાથને ગોળ ફેરવવાની કસરત

3. શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા ફરો.
4. દરેક પુનરાવતરન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.

હાથ અને ખભાને પાછળ ખેંચવાની કસરત

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. તમારા હાથ આગળની તરફ રાખીને અને હથેલીઓ સામે દેખાય તે રીતે બેસો અથવા ઊભા રહો.
2. તમારા ખભા નીચેની તરફ ધકેલો અને તમારા કાનથી દૂર રાખો. આ તમને ખભા ઊંચા કરતા અટકાવે છે.
3. તમારા હાથને બાજુઓ તરફ ફેલાવો અને તે જ સમયે તમારા ખભાના પાછળના હાડકાને એકબીજાની તરફ દબાવીને ભેગા કરો (આકૃતિ 9 જુઓ). આ સ્થિતિને 5 સેકન્ડ્સ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો.



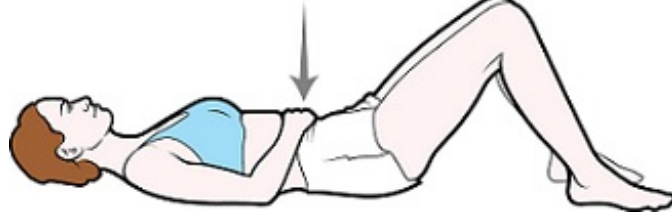
આકૃતિ 9. હાથ અને ખભાને પાછળ ખેંચવાની કસરત

4. શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા ફરો.
5. દરેક પુનરાવતરન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.

ડાયાફ્રેગ્મેટિક (પેટ દ્વારા) શ્વાસ લેવાની કસરત

આ કસરત દરરોજ 2 વખત કરો.

1. તમારી પીઠ પર સૂઈ જાઓ અથવા યોગ્ય ટેકો આપતી ખુરશીમાં બેસો.
2. તમારા એક અથવા બંને હાથ તમારા પેટ પર રાખો (આકૃતિ 10 જુઓ).



આકૃતિ 10. ડાયાફ્રેગ્મેટિક (પેટ દ્વારા) શ્વાસ લેવાની કસરત

3. તમારા નાક દ્વારા ધીમે ધીમે અને ઊંડો શ્વાસ લો. તમારું પેટ ઉપર ઊઠવું જોઈએ, પરંતુ તમારી છાતીનો ઉપરનો ભાગ સ્થિર અને આરામદાયક રહેવો જોઈએ.
4. તમારા મોં દ્વારા ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. જેમ જેમ તમે શ્વાસ બહાર કાઢો, તેમ તેમ ધીમે ધીમે અને હળવાશથી તમારા પેટને તમારી કરોડરજ્જુ તરફ અંદરની તરફ ખેંચો.
5. દરેક પુનરાવર્તન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.

જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુક્રવાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પરદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વયુર્અલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/pe ની મુલાકાત કરો

Exercises After Your Neck Surgery - Last updated on February 7, 2022

તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરક્ષિત છે