



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

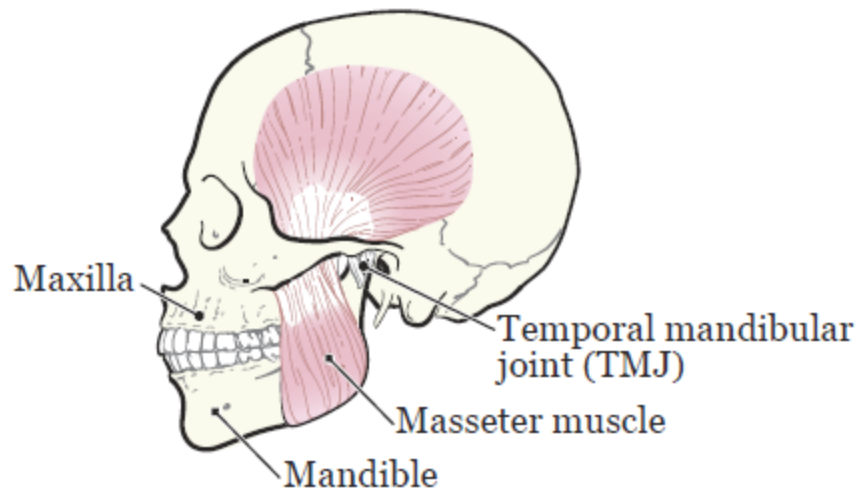
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਟ੍ਰਿਸਮਸ, ਜਿਸਨੂੰ ਲੌਕਜਾਅ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਜਬਾੜਾ ਕੱਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਜਬਾੜਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 1 ਵੇਖੋ)।

- ਤੁਹਾਡਾ **ਮੈਕਸੀਲਾ** ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ **ਮੈਂਡੀਬਲ** ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ **ਟੈਂਪੋਰੋਮੈਂਡੀਬੁਲਰ ਜੋੜ (TMJ)** ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਂਡੀਬਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ **ਮਾਸਸਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ** ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ 35 ਤੋਂ 55 ਮਿਲੀਮੀਟਰ (1.4 ਤੋਂ 2.2 ਇੰਚ) ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਗਭਗ 3 ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 2 ਵੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 2. ਖੁੱਲੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਆਮ ਚੌੜਾਈ

ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਬਾਰੇ

ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਲਈ ਕੀਮੋਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (KEE-moh-RAY-dee-AY-shun) ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਕੀਮੋਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਹ ਇਲਾਜ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ (fy-BROH-sis), ਜੋ ਕਿ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਾਗ ਹੈ, ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੇਰੇਪੀ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫਾਈ (ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ)। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਬਦਬੂ, ਖੋੜ ਅਤੇ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।
- ਚੁੰਮਣਾ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਲਗਾਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਜਨਰਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)।
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਚਿੰਤਤ (ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ) ਜਾਂ ਉਦਾਸ (ਨਾਖੁਸ਼) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵਿਗੜਿਆ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕੋ।

ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੱਲੋ)।
- ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ (ਸੂਚਕ) ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲੂ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ (ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ)।

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਸੈਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉੱਤੇ ਚਲਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 3 ਦੇਖੋ)। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਨਰਮ ਜਾਂ ਕੱਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਆਦਤਨ ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਨਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਚਿੱਤਰ 3. ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਬਾੜਾ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਜਾਂ ਘੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿੱਚਾਂ (ਸਟਰੈਚਸ) ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

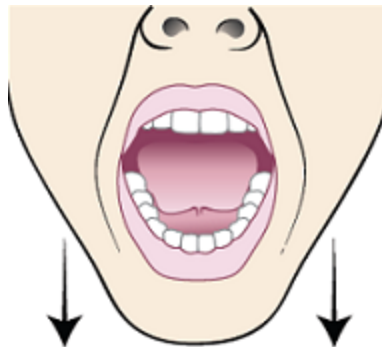
- ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ। ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਰੌਜ਼

ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।

1. ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਚਿੱਤਰ 4 ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਖਿੱਚ ਨੂੰ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 4. ਪੂਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮੂੰਹ

2. ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ (ਚਿੱਤਰ 5 ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਖਿੱਚ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
3. ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ (ਚਿੱਤਰ 6 ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਖਿੱਚ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 5. ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ



ਚਿੱਤਰ 6. ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ

ਪੈਸਿਵ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ।

1. ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਮੈਡੀਕਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਸਤਾਨੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਨਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

2. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

3. ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਇੰਡੈਕਸ (ਇਸ਼ਾਰਾ) ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਚਿੱਤਰ 7 ਵੇਖੋ)।

4. ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਖਿੱਚ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 7. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ

ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ, ਮੋਢਿਆਂ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ (ਚਿੱਤਰ 8 ਵੇਖੋ)। ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।



ਚਿੱਤਰ 8. ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

1. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾਓ (ਚਿੱਤਰ 9 ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
2. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਾਓ (ਚਿੱਤਰ 10 ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 9. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ
ਝੁਕਾਓ



ਚਿੱਤਰ 10. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ
ਝੁਕਾਓ

3. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ (ਚਿੱਤਰ 11 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ (ਚਿੱਤਰ 12 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 11. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ
ਮੋੜੋ



ਚਿੱਤਰ 12. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ

5. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਲਿਆਓ (ਚਿੱਤਰ 13 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
6. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਲਿਆਓ (ਚਿੱਤਰ 14 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 13. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਓ

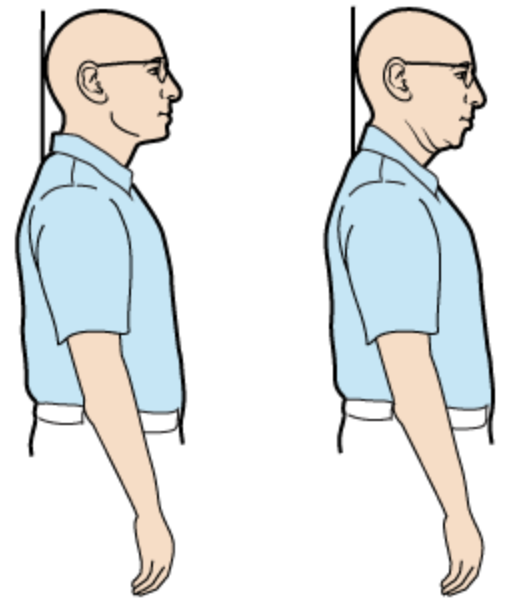


ਚਿੱਤਰ 14. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਓ

ਚਿਨ ਟਕ (ਦੋਹਰੀ ਠੋਡੀ)

ਇਹ ਕਸਰਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕੰਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। (ਚਿੱਤਰ 15 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
3. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।
4. ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

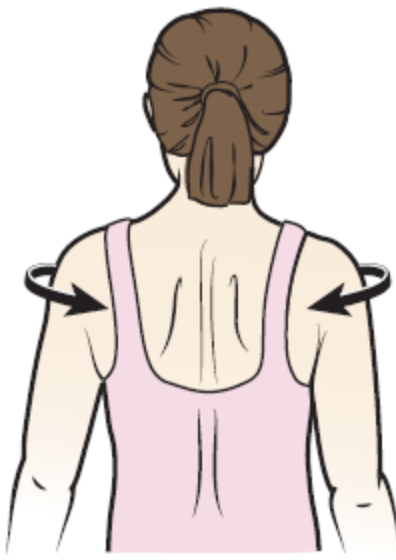


ਚਿੱਤਰ 15. ਚਿਨ ਟਕ (ਦੋਹਰੀ ਠੋਡੀ)

ਮੋਢੇ ਦੇ ਮੌਰ ਦਬਾਓ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਠੋਡੀ ਟੱਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹੈ)।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਫੇਲਡਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਟਵਿਸਟਰਾਂ ਦੇ ਮੌਰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕੱਸ ਕੇ ਦਬਾਓ (ਚਿੱਤਰ 16 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
4. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।
5. ਹਰੇਕ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 16. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਮੌਰ ਇਕੱਠੇ ਦਬਾਓ

ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾ ਸੌਵੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲੌਸ ਕਰੋ।

ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਇੱਕ ਹੈਂਡਹੈਲਡ ਯੰਤਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- TheraBite® ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਗਤੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ™।
- OraStretch® ਪ੍ਰੈਸ ਸਿਸਟਮ।
- Jaw Dynasplint® ਸਿਸਟਮ।

ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਠੋਰਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਕੋਲ।** ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਸਰਤ, ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਡਾਕਟਰ।** ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ (ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤੀਬਰ ਕੜਵੱਲ) ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ,

ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਰੈਫਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

Managing Trismus After Treatment for Head and Neck Cancer - Last updated on July 17, 2023
ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ