

स्तन कैंसर सर्जरी के बाद व्यायाम

व्यायाम का निर्माण स्तन कैंसर की सर्जरी के बाद के दिनों में करने के लिए किया गया है। यह अधिकांश लोगों के लिए उपयुक्त होता है। यदि बाँह या कंधे से संबंधित किसी भी पूर्ववर्ती समस्याओं के बारे में कोई भी ऐसी समस्या है जो आपको अभी भी है, तो व्यायाम शुरू करने से पहले विशेषज्ञ के परामर्श की आवश्यकता होती है।

परिचय

व्यायाम क्यों ?

व्यायाम उन महीलाओं और निस्संदेह उन पुरुषों की सहायता करते हैं जिनकी स्तन कैंसर के लिए सर्जरी हुई है ताकि वे बाँहों की वही गतिविधि वापस प्राप्त कर सकें जो सर्जरी या रेडियोथेरेपी से पहले मौजूद थी। व्यायाम द्वारा टिशू को भी ठीक होने में सहायता मिल सकती है क्योंकि व्यायाम के दौरान हिलाए जाने वाले भागों को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त होती है और दर्द में आराम मिलता है।

व्यायाम कब शुरू किया जाना चाहिए ?

ऑपरेशन के बाद जितनी जल्दी संभव हो व्यायाम शुरू किया जाना चाहिए - आदर्श रूप से एक दिन बाद। व्यक्ति धीरे-धीरे दैनिक कार्य शुरू कर सकता है जैसे कि वैक्यूम क्लीनर का उपयोग, कपड़े फैलाना या ड्राइविंग करना। व्यायाम को उसी सीमा तक किया जाना चाहिए जो व्यक्ति के लिए आरामदायक हों और शुरूआत में व्यायाम कम अवधि के लिए किया जाना चाहिए।

कितने समय तक अभ्यास किए जाने की आवश्यकता होगी ?

यदि मांसपेशियों का उपयोग न किया जाए, तो वे बहुत जल्द जकड़ जाती हैं। सर्जरी या रेडियोथेरेपी के बाद बाँहों में लंबे समय तक जकड़न और खिंचाव रह सकता है इसलिए अपनी दैनिक दिनचर्या के रूप में इन व्यायामों को करना महत्वपूर्ण है।

बुनियादी व्यायाम

प्रारंभ करने के लिए प्रत्येक व्यायाम को धीरे-धीरे तीन से पाँच बार करना चाहिए और जब व्यक्ति को यह आरामदायक लगने लगे, तो इसे बढ़ाकर 10 बार कर देना चाहिए। आदर्श रूप से, इन व्यायाम को सर्जरी के एक दिन बाद से प्रारंभ करना चाहिए।

कंधे को गोल-गोल घुमाना

वार्म अप करने के लिए इस व्यायाम का उपयोग करें। बैठकर, अपने हाथों को आराम से अपनी गोद पर रखें, अपने कंधों को ऊपर उठाकर अपने कानों की ओर ले जाएँ, इसके बाद उन्हें पीछे और नीचे की ओर गोलगोल-गोल घूमाएँ। इसे आगे और पीछे की ओर समान बार करें अर्थात जितनी बार आगे की ओर करें उतनी ही बार पीछे की ओर करें



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

बालों को ब्रश करना

कल्पना कीजिए कि आप अपने बालों को ब्रश या कंघी करने जा रहे हैं। अपने सिर को सीधा रखें और अपने हाथ को ऊपर उठाएँ और अपनी कोहनी को अपने बगल से दूर ले जाएँ। ऐसा ख्याल करें जैसे कि आप अपने बालों को आगे से पीछे की ओर ब्रश या कंघी कर रहे हैं। केवल एक ओर से प्रारंभ करें, उसके बाद धीरे-धीरे पूरे सिर पर करें। अधिक न करें, लेकिन प्रयास करते रहें।



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

सहारा देकर उठाना

खड़े रहते हुए, अपनी बाँहों को एक दूसरे के ऊपर रखें, अपनी अप्रभावित बाँह के हाथ को प्रभावित बाँह की कोहनी के नीचे रखें और अपनी कोहनियों को झुकाकर रखें। अपनी प्रभावित बाँह को इस प्रकार सहारा दें, अपनी बाँहों को कंधे के स्तर तक ले जाएँ व यदि आप इससे ऊपर ले जा सकते हैं, तो ले जाएँ। धीरे-धीरे अपनी बाँहों को नीचे लाएँ।



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

पीठ खुजलाना

अपनी बाँहों को शरीर के किनारों से दूर ले जाएँ और कोहनी से अपनी बाँहों को मोड़ें। इसके बाद धीरे-धीरे अपनी पीठ के पीछे कंधों के ब्लेड के नीचे तक ले जाएँ।



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

बाँहें मोड़ना

खड़े होकर या बैठ कर, अपनी दोनों बाँहों को आगे की ओर ऊपर उठाएँ ताकि वे आपके शरीर से सम कोण पर हों। अपनी कोहनियों को मोड़ें और अपने हाथों को अपने कंधों पर धीरे से रखें। धीरे-धीरे अपनी बाँहों को नीचे लाएँ, इसके बाद उन्हें वापस ऊपर उठाएँ।



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

उन्नत व्यायाम

अपवाहिका या अपवाहिकाओं को निकाले जाने के कुछ सप्ताह बाद ये व्यायाम किए जाने चाहिए।

बाँहों को उठाना

बिस्तर या जमीन पर लेट जाएँ और सहारा देने के लिए अपने सिर के नीचे तकिया रखें। अपनी कोहनियों को सीधा रखते हुए अपने हाथों को कस कर पकड़ें और जब तक आप आरामदायक महसूस करें तब तक अपनी बाँहों को उठाकर अपने सिर तक ले जाएँ। हाथों को पकड़ कर रखें और 10 तक गिनती गिनें, इसके बाद धीरे-धीरे अपनी बाँहों को नीचे लाएँ। लेटने के दौरान, तीन या चार बार गहरी सांस लें और अपने कंधों को आराम देने पर ध्यान केंद्रित करें ताकि वे आपके कानों की ओर न झुकें।



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

दीवार चढ़ना

संतुलन के लिए अपने पैरों के बीच थोड़ी दूरी बनाएँ, दीवार की ओर अपना मुँह रखते हुए उसके पास खड़े हों। अपने हाथों को कंधे के स्तर पर रखते हुए प्रारंभ करें और इसके बाद अपने आप पर जोर डाले बिना जितना ऊपर हो सके अपने हाथों को उतना ऊपर ले जाएँ। यहाँ रूकें और दस तक गिनती गिनें, इसके बाद व्यायाम को दोहराने से पहले अपने हाथों को अपने कंधे के स्तर तक लेकर आएँ



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

पीठ पोंछना

तौलिए या इसी प्राकर के किसी अन्य कपड़े का उपयोग कर अपनी पीठ को आराम से सूखाने वाली गतिविधि करें। स्थिति को बदलें ताकि आपकी दूसरी बाँह ऊँची रहे।



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

कोहनी को पुश करना

अपने हाथों को अपने सिर के पीछे रखते हुए और अपनी कोहनियों को किनारे से दूर रखते हुए अपनी पीठ के बल लेटें। जब तक आप आरामदायक महसूस करें तब तक धीरे-धीरे अपनी कोहनियों को नीचे की ओर ले जाएँ। दस तक गिनती गिनें, इसके बाद आराम करें। यदि आपको रेडियोथेरेपी कराने के लिए जाना होता है, तो यह व्यायाम विशेष रूप से सहायक होता है क्योंकि उपचार में अक्सर इस स्थिति में लेटने की आवश्यकता होती है।



सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन