

రోమ్ము

క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్స తరువాత వ్యాయామాలు

రోమ్ము క్యాన్సర్ శస్త్ర చికిత్స జరిగిన తరువాత రోజుల్లో మరియు వారాల అనంతరం ఉపయోగించడం కొరకు ఎక్సర్సైజులు డిజైన్ చేయబడ్డాయి. ఇది చాలామంది వ్యక్తులకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. చేతులు లేదా భుజాలకు సంబంధించి ముందస్తుగా ఏవైనా సమస్యలున్నట్లయితే, వ్యాయామాలు ప్రారంభించడానికి ముందు ఒక స్పెషలిస్టు కన్సల్టేషన్ అవసరం అవుతుంది

పరిచయం

వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలి?

శస్త్రచికిత్స లేదా రేడియో థెరపీ ముందున్న చేతులను చలనాన్ని తిరిగి పొందడం కొరకు రోమ్ము క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న స్త్రీ మరియు పురుషులకు ఈ వ్యాయామాలు దోహదపడతాయి. కణజాలాలు నయం కావడానికి ఈ వ్యాయామాలు సహాయపడతాయి, అదేవిధంగా వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కదిలించే భాగానికి ఎక్కువగా ఆక్సిజన్ అందించబడుతుంది కనుక నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది

ఎప్పుడు వ్యాయామాలు చేయడం ప్రారంభించాలి?

శస్త్రచికిత్స పూర్తయిన తరువాత సాధ్యమైనంత త్వరగా అంటే తరువాత రోజు నుంచి వ్యాయామాలు ప్రారంభించవచ్చు. వాక్యూం కీనర్, వాషింగ్ లేదా డ్రైవింగ్ వంటి రోజువారీ కార్యక్రమాలను నెమ్మదిగా తిరిగి ప్రవేశపెట్టవచ్చు. వ్యక్తులకు సౌకర్యవంతంగా ఉండి అవధుల్లోనే వ్యాయామాలు చేయాలి, ప్రారంభంలో స్వల్పకాలంపాటు మోతమే వ్యాయామాలు చేయాలి.

ఎంతకాలం వ్యాయామాలు చేయాలి?

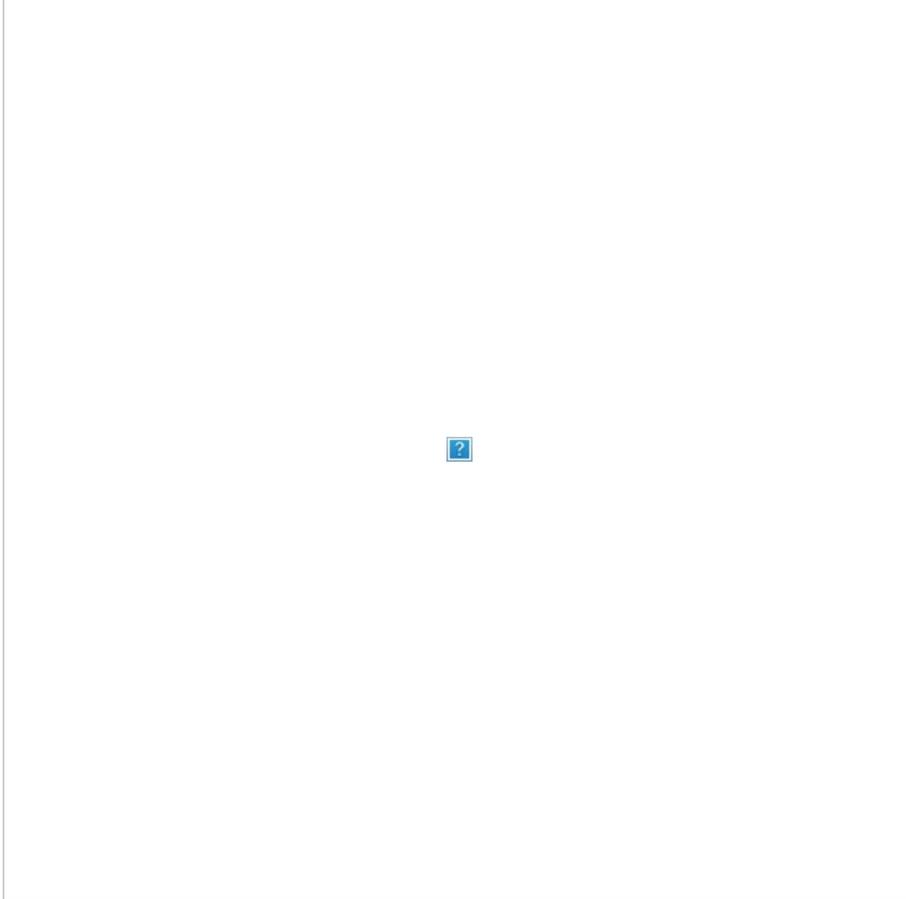
కండరాలను ఉపయోగించనట్లయితే అతి తక్కువ సమయంలో అవి బిగుసుకుపోతాయి. శస్త్రచికిత్స లేదా రేడియోథెరపీ తరువాత చేతులను గట్టిగా బిగుసుకుపోవడం వంటివి జరుగుతాయి కనుక, రోజువారీ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ వ్యాయామాలు చేయడం అనేది ఎంతో ముఖ్యమైనది.

ప్రాథమిక వ్యాయామాలు

ప్రతి వ్యాయామాన్ని ప్రారంభంలో మూడు నుంచి ఐదుసార్లు చేయాలి, తమకు తగిన వ్యాయామం అని భావించినట్లయితే క్రమేపీ దీనిని 10సార్లకు పెంచవచ్చు. ఆదర్శవంతంగా, ఈ వ్యాయామాన్ని శస్త్రచికిత్స తరువాత రోజు నుంచి ప్రారంభించవచ్చు

షోల్డర్ సర్క్యులింగ్

ఈ ఎక్సర్సైజ్ని వార్మ్అప్ గా ఉపయోగించండి. కింద కూర్చుని, విశ్రాంతిగా మీ చేతులను మీ ఒడిలో పెట్టుకోండి. మీ భుజాలను మీ చెవుల వైపుకు పెట్టండి, తరువాత వెనక్కి మరియు ముందుకు వృత్తాకారంలో తిప్పండి. అదే సమయంలో ముందుకు మరియు వెనక్కి చేయండి. దీనిని ముందుకు ఎన్నిసార్లు చేశారో, వెనక్కి అన్నిసార్లు చేయండి.

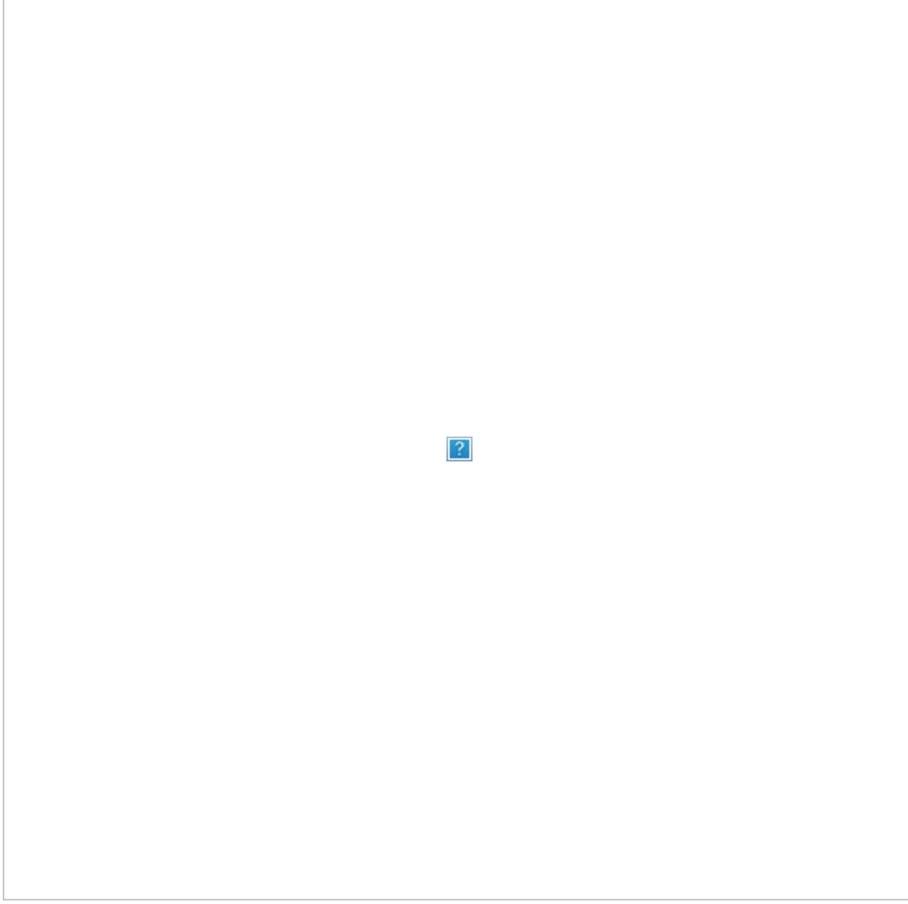


సాజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

జాబ్బు దువ్వకోవడం

మీ జాబ్బును మీరు దువ్వనతో దువ్వకుంటున్నట్లుగా ఊహించండి. మీ తలను తిన్నగా ఉంచి, మీ చేతులను ఎత్తండి, మీ మోచేతులను మీ నుంచి దూరంగా జరపండి. మీ జాబ్బును

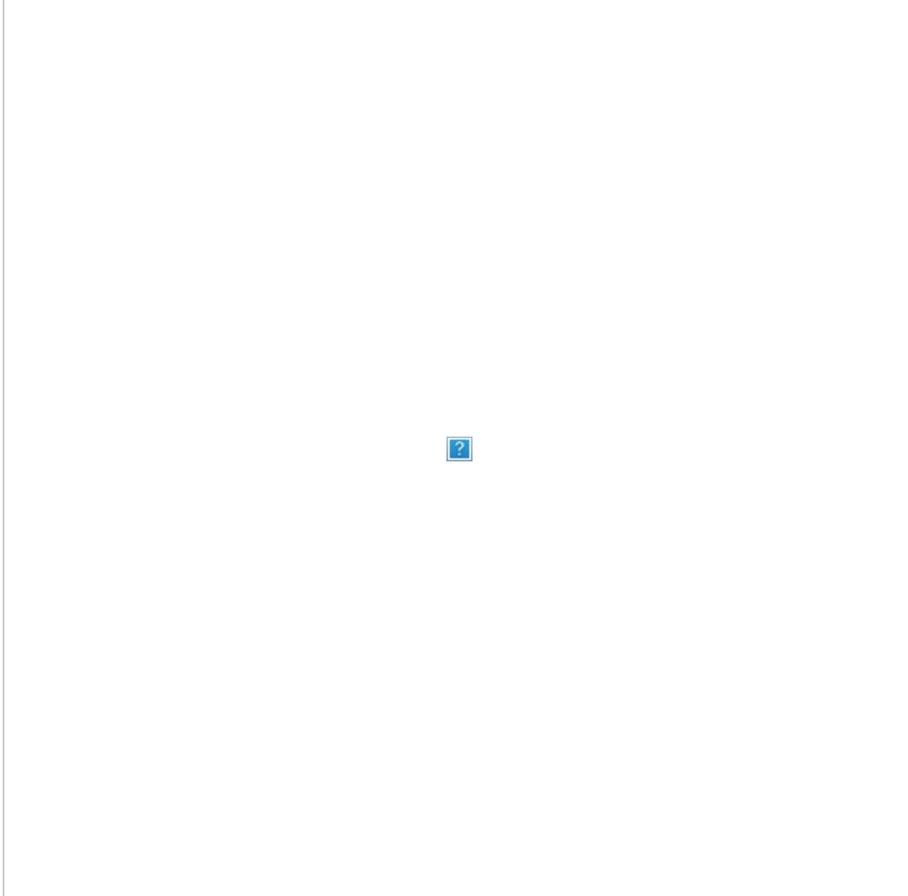
ముందు నుంచి వెనక్కి దువ్వుకుంటున్నట్లుగా నటించండి. ఒక్కవైపుతో ప్రారంభించండి, తరువాత నెమ్మదిగా మొత్తం తలకు పెంచండి. ఎక్కువ చేయవద్దు, అయితే ప్రయత్నిస్తూ ఉండండి.



సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

అసిస్టెడ్ లిఫ్ట్

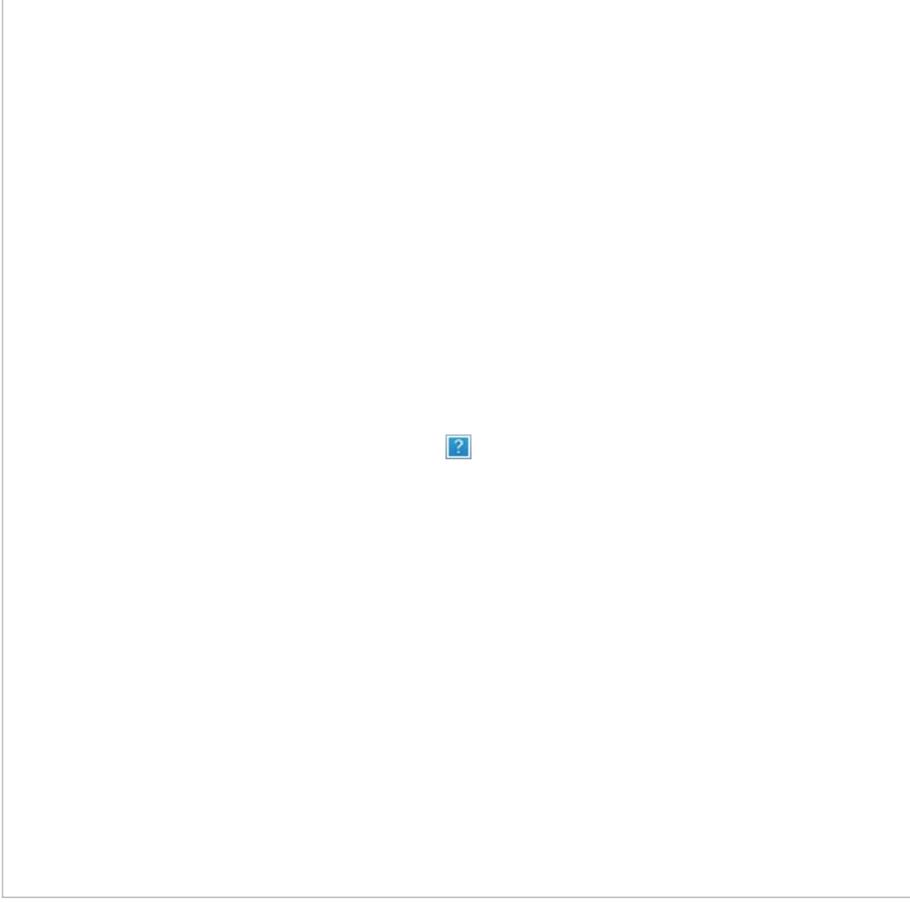
నిలబడి, మీ కాళ్లను క్రాస్ చేయండి, ప్రభావితం కాని మీ చేయిని మీ ప్రభావిత చేతి యొక్క మోచేతి ఉంచి రెండు మోచేతులను వంచండి. ఈ ప్రభావిత చేతికి ఈ విధంగా మద్దతు అందించడం ద్వారా, మీ చేతులను మీ భుజాల వరకు సాధ్యమైతే ఇంకా పైకి ఎత్తండి. మీ చేతులను నెమ్మదిగా దించండి



సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

వీవును గోకడం

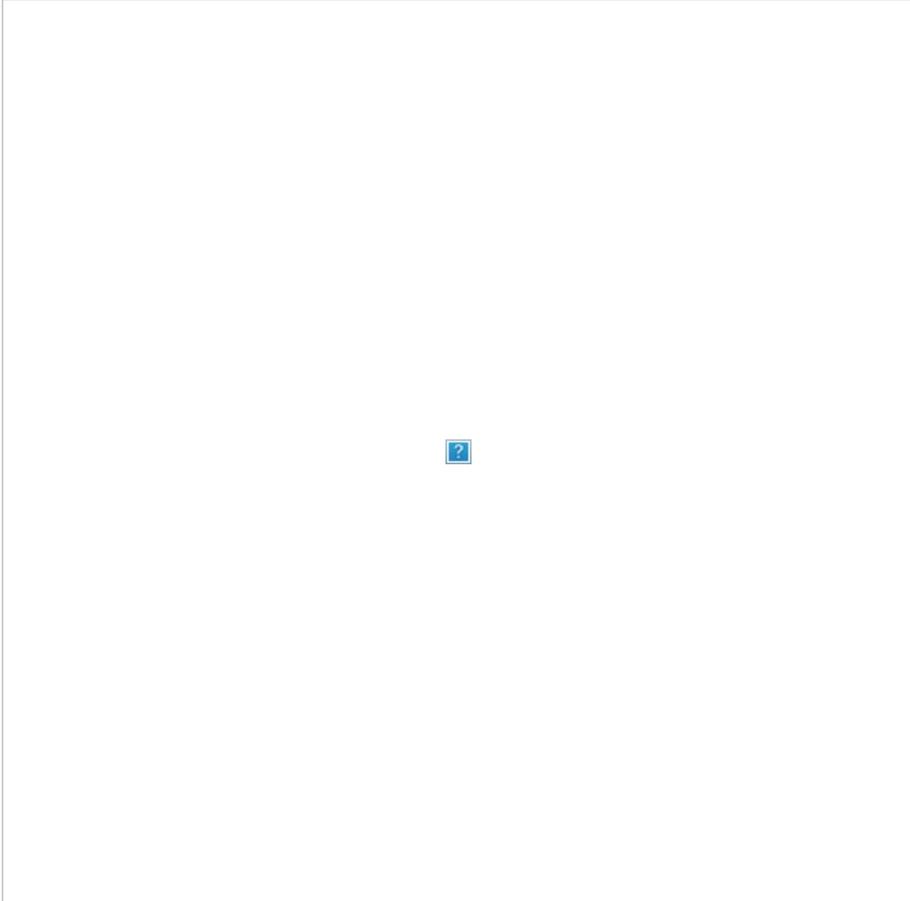
మీ చేతులను సైడ్, పెట్టి, మీ మోచేతుల నుంచి వంచండి. తరువాత నెమ్మదిగా, మీ చేతులను అదే పొజిషన్లో ఉంచి మీ వెనకభాగం వరకు మీ చేతులను తీసుకెళ్లండి



సాజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

చేతిని వంచడం

నిలబడి లేదా కూర్చోని, మీ రెండు చేతులను ముందుకు సాచండి, తద్వారా మీ దేహానికి లంబకోణంలో ఉంటుంది. మీ మోచేతులను వంచండి మరియు మీ చేతులను మీ భుజాలపై స్వల్పంగా ఆనించండి. మీ చేతులను నెమ్మదిగా దించండి, తరువాత మళ్ళీ వాటిని ఎత్తండి.



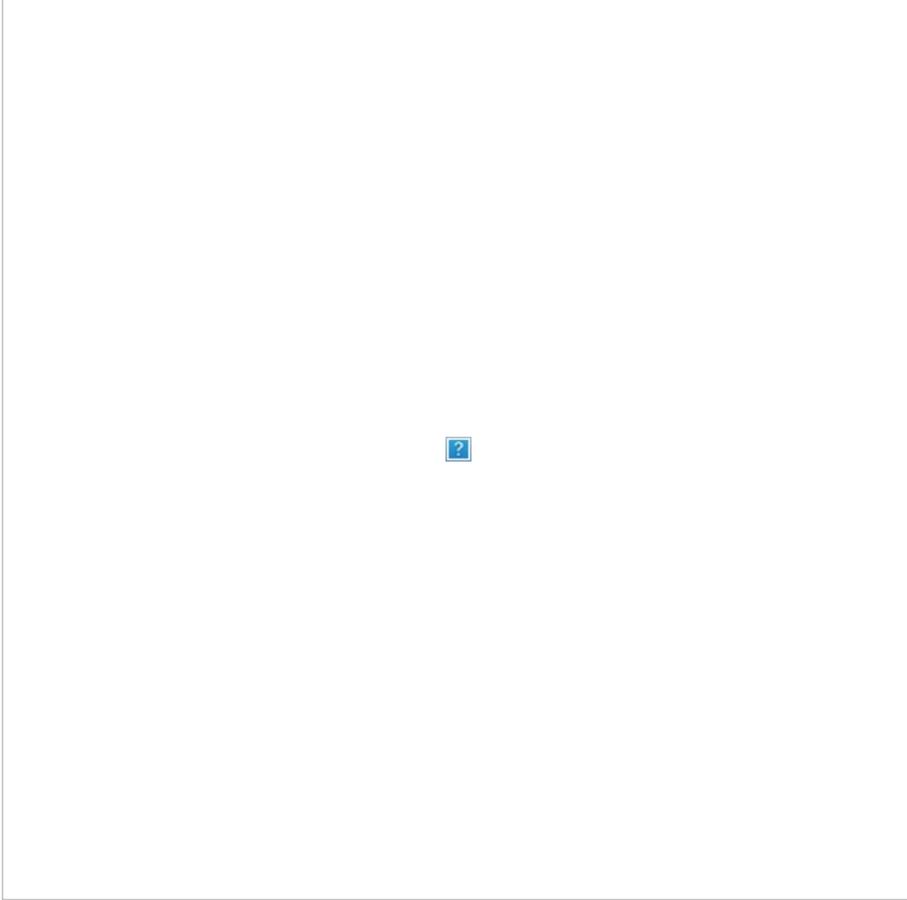
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

అడాప్ట్స్ వ్యాయామాలు

డ్రైన్ లేదా డ్రైన్లను తీసివేసిన కొన్నివారాల తరువాత ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.

ఆర్మ్ లిఫ్ట్లు

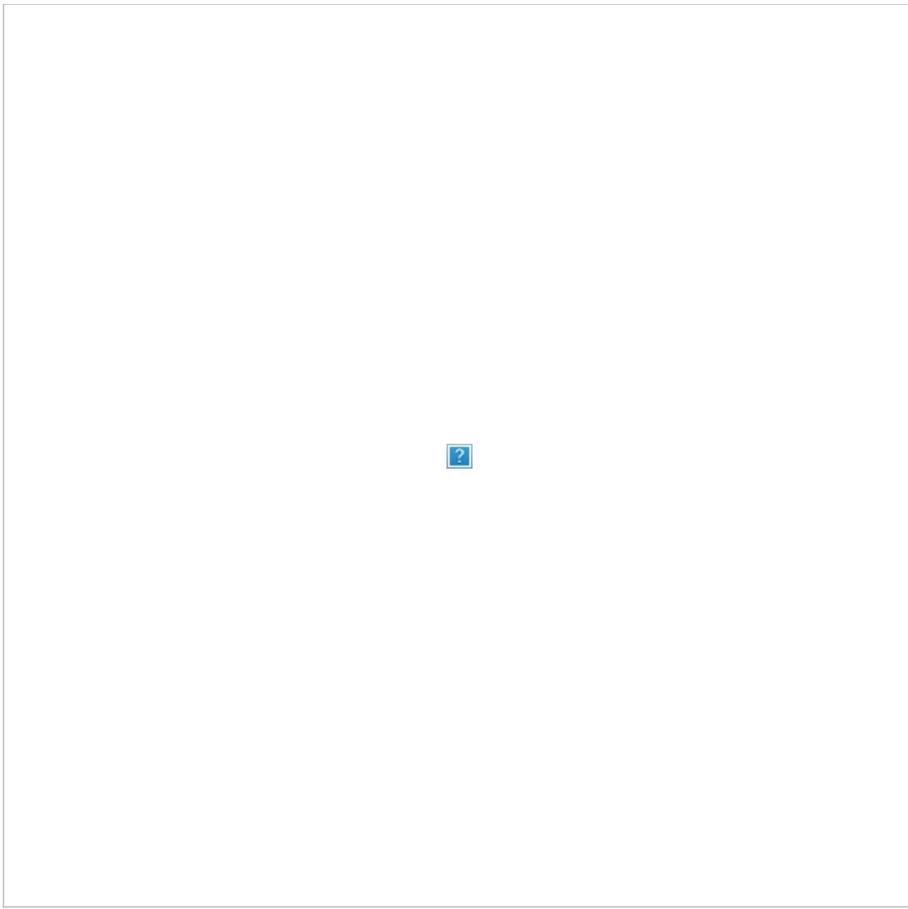
మీ తలకు కుప్పన్ లేదా దిండు సపోర్ట్ పెట్టుకొని బెడ్పైన లేదా నేలపైనా వడుకోండి. మీ మోచేతులను తిన్నగా ఉంచి, మీ చేతులను కలపండి, మీ చేతులను మీరు సౌకర్యంగా ఉన్నదని భావించేంత వరకు మీ తలపైకి ఎత్తండి. ఇక్కడ ఆపి, పది వరకు లెక్కించండి, తరువాత నెమ్మదిగా మీ చేతులను దించండి. పడుకునేటప్పుడు, మూడు లేదా నాలుగు సార్లు దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి మరియు మీ భుజాలను రిలాక్స్ చేయడంపై ఏకాగ్రత నిలపండి, తద్వారా మీ చెవుల వైపుకు అవి వంచి ఉండవు.



సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

గోడ ఎక్కడం

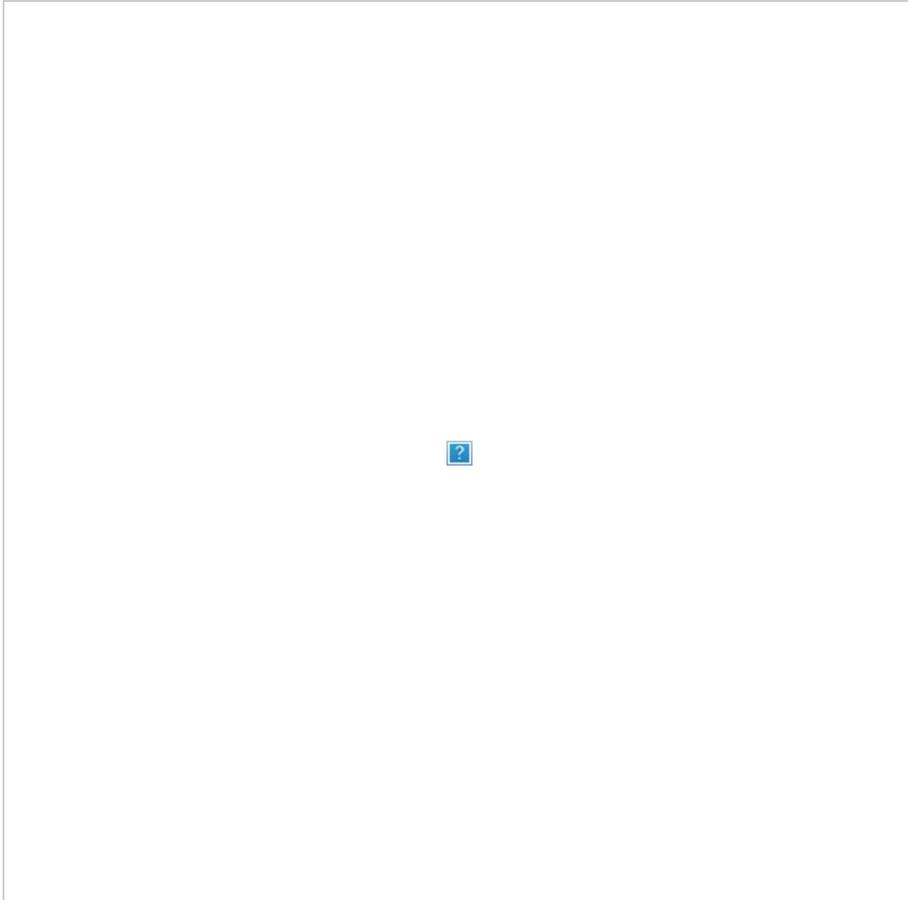
మీ పాదాలు రెండు దూరంగా ఉన్నప్పుడు, ఒక గోడ దిశలో దగ్గరగా నిలబడండి. మీ చేతులను మీ భుజాల స్థాయిలో ప్రారంభించండి, తరువాత సాగకుండా గోడపై ఎంత ఎత్తు వరకు మీ చేతులను ఎత్తగలరో అంతవరకు ఎత్తండి. బాగా ఎత్తిన తరువాత ఆ పాజిషన్లో పదివరకు లెక్కించండి, తరువాత మీ ఇదే వ్యాయామం మళ్ళీ చేయడానికి ముందు మీ చేతులు మీ భుజాల స్థాయి వరకు తీసుకురండి. గోడపై మీరు చేరుకున్న ప్రాంతాన్ని మార్క్ చేయండి, ప్రతిసారి దానికంటే ఎక్కువగా చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.



సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

బ్యాక్ డ్రైయింగ్

టవల్ లేదా అదేమాదిరిగా ఉండే ఒక గుడ్డను తీసుకొని, వెనక తుడిచుకునే చలనాన్ని చేయండి. పాజిషన్స్ రివర్స్ చేయండి, తద్వారా మీ మరో చేయి మిగిలిన దానికంటే వైన ఉంటుంది. .



సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

ఎల్ఫో పుష్

मी चेतुलु मीतल किंद पेठुकोनि मी वेनुवै पडुकोंडी मरियु मी मोचेतुलु पकलकु ऊंडेला चूडंडी. नेमुदिगा सधुयुनंत वरकु सारुवतंगु मी मोचेतुलु किंदकु नेठुंडी. पदिवरकु लेकिंचंडी, तरुवत रिलाक् अवरुंडी. एकवैल मीरु रीडेयु धरुपे चैयुंचुकुणुनुठुयुते ए वुयुयुमं एंतु सहुयुकरुगु ऊणुंडु, एदुकंते मीरु चिकितु कुरकु तरुचुगु ए सुठुलु ऊंडुलु वरुंडु.



सुअनुयु: वुठु क्युनुरु केरु, युुक