

મોઢા અને ગરદનના કેન્સરનું રિહેબિલિટેશન



ડો.દિપાલી વાઘેલા

BPT, CLT(USA-ACOLS), FOR, GSCPT & IAP
Registered Consultant Physiotherapist,
Certified Lymphedema Therapist,
Fellowship in Onco Rehabilitation Specialist

+91 832 029 4965

www.dipalivaghela.com

info@dipalivaghela.com

[lymphedema_cancer_rehab_india](https://www.instagram.com/lymphedema_cancer_rehab_india)

Dr Dipali Vaghela Lymphedema Cancer Rehab Specialist

[in/dr-dipali-vaghela-16858a1a0](https://www.linkedin.com/in/dr-dipali-vaghela-16858a1a0)



લક્ષણો

- ચામડી પર ના જખમ; એરિથેમા (લાલાશ);
- સહેજ એલિવેટેડ: સ્મૂથ અથવા રફ મ્યુકોસા
- ક્કશતા (Hoarseness)
- કાનમાં દુખાવો
- ગળવામાં અને ખાવામાં મુશ્કેલી
- જીભ કરડવી (tongue Biting)
- આંખો, હોઠ, જડબા, ચહેરો અને ગરદનની આસપાસ સોજો
- ચહેરા, ગરદન અથવા નાક પર થતી જાડી ત્વચા
- ગરદન અને જડબામાં ગતિશીલતામાં ઘટાડો (Decrease mobility)
- કન્જેશન (Congestion)

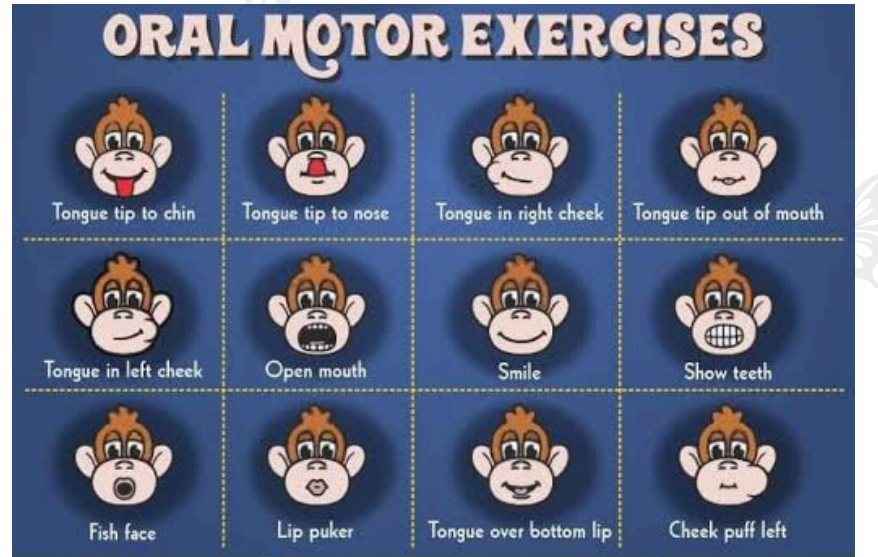
ઊંડા શ્વાસની કસરતો

1. તમારી પીઠ સીધી રાખીને આરામદાયક થાઓ.
2. તમારા પેટ પર એક હાથ મૂકો.
3. ઇન્હેલ પર "એક, બે, ત્રણ" સેકન્ડની ગણતરી કરો.
4. તમારા નાક દ્વારા શ્વાસ લો. તમારા પેટને હવાથી ભરવા દો, પછી તમારી છાતી અને કોલર બોન્સ.
5. વિરામ પર "એક, બે" ગણો.
6. શ્વાસ બહાર મૂકતા "એક, બે, ત્રણ, ચાર" ગણો.
7. હવાના છેલ્લા ભાગને બહાર કાઢવા માટે તમારા પેટના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરીને શ્વાસ બહાર કાઢો.
8. વિરામ પર "એક, બે" ગણો.
9. વધુ ત્રણ વખત પુનરાવર્તન કરો.



મોઢાની કસરત

- 5 થી 10 વખત મોં ખોલો અને બંધ કરો



ગરદનની કસરત (NECK EXERCISE)

- ગરદન વાળો - સીધી કરો
(નેક ફ્લેક્શન - એક્સટેન્શન)
- બાજુ વાળો (સાઇડ ફ્લેક્શન)
- બાજુ ફેરવો (સાઇડ રોટેશન)



1. Neutral and relaxed posture (preparation)



2. Look down (stretching and movement)



3. Look to both sides (movement)



4. Incline head to both sides (stretching)



5. Stretching the oblique neck muscles (stretching)



6. Nodding exercise to both sides (movement)



7. Lift the shoulders (movement)



8. Turn shoulders round in both directions (movement)



9. Slowly lift arms fully then lower them (movement)

ચહેરાની કસરતો અથવા અભિવ્યક્તિ (FACIAL EXERCISES OR EXPRESSION)

- આંધબ્રો ઉપર - નીચે કરો
- આંખ ખુલ્લી - ચુસ્તપણે બંધ કરો (tightly)
- નાકની કસરત
- ક્રોધિત અભિવ્યક્તિ (Angry expression)



રોગનિવારક જડબા અને ગરદનની કસરતો (THERAPEUTIC JAW AND NECK EXERCISES)

- લાકડી ની કસરત (Stick exercise)- ડાયનાસ્પિલન્ટ અથવા થેરા બાઇટ
- મોં ખોલવા માટે લાકડીનો ઉપયોગ કરો
- આ કસરત તમે કોઈપણ સમયે કરી શકો છો



પ્રોગ્રેશન સ્ટેજ (PROGRESSION STAGE)

- 1-2 મિનિટ માટે તમારા મોંમા પાણી ભરી ને બંધ કરો
- મોં ની કસરત માટે કુગ્ગાનો ઉપયોગ કરો
- ચાવવાની કસરત
- ગરદન ખેંચવાની કસરતો

ઓરલ મોટર એક્સરસાઇઝ



માયોફેશિયલ રીલીઝ

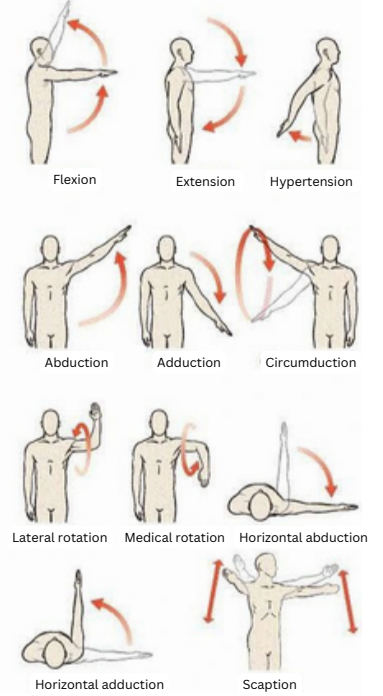
- SCM અને ટ્રેપેઝિયસ સ્નાયુ - મેન્યુઅલી રીલીઝ અથવા ટેપીંગ

ખભાના દુખાવાની કસરત

- બધી ખભાની કસરત
- સાંધાનું મોબિલાઇઝેશન / સોફ્ટ ટીશ્યુ મોબિલાઇઝેશન
- પીડા રાહત માટેની મેનીપ્યુલેશન ટેકનીક
- પીડા રાહત માટે તમે ફક્ત 5-7 મિનિટ માટે આઇસ પેકનો ઉપયોગ કરી શકો છો (દિવસમાં 3-4 વખત)
- કાઇનેસિયો ટેપીંગ
- પુલીની કસરત
- કોન્ટ્રાસ્ટ - રીલેક્સ ટેકનીક
- Rhomboid serratus, levator scapulae ને મજબૂત બનાવવાની કસરતો

નર્વ (Nerve) મા દુખાવો

- માયોફેશિયલ રીલીઝ
- પીડા રાહત માટે આઇસ પેક



બધી કસરતો 10-15 વાર અને દિવસમાં 2 વખત થવી જોઈએ.

આ બધી કસરતો કર્યા પછી, સેલ્ફ MLD (મેન્યુઅલ લિમ્ફેટિક ડ્રેનેજ) 15-20 મિનિટ માટે કરવી.

કરવું

- સ્વસ્થ આહારનું પાલન કરો
- નેચરલ હબનો ઉપયોગ કરો
- નિયમિત ધોરણે તમારા ડૉક્ટરની મુલાકાત લો
- સારી રીતે મોઢા અને દાંતની સ્વચ્છતા જાળવો
- તીક્ષ્ણ દાંત દ્વારા વારંવાર થતી ઇજાઓ ટાળો
- સુરક્ષિત સેક્સ પ્રેક્ટિસ કરીને અને HPV રસી મેળવીને HPV ચેપ સામે તમારી જાતને સુરક્ષિત કરો

શું ન કરવું

- ધૂમ્રપાન કરશો નહીં અથવા અન્ય તમાકુ ઉત્પાદનનો ઉપયોગ કરશો નહીં
- વારંવાર દારૂનું સેવન ન કરો
- યુવી કિરણોમાં વધુ સમય સુધી ન રહો