

स्तन  
केन्सरनुं  
रिडेबिलिटेसन



**Dr. Dipali Vaghela**

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](http://www.dipalivaghela.com)

[info@dipalivaghela.com](mailto: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)

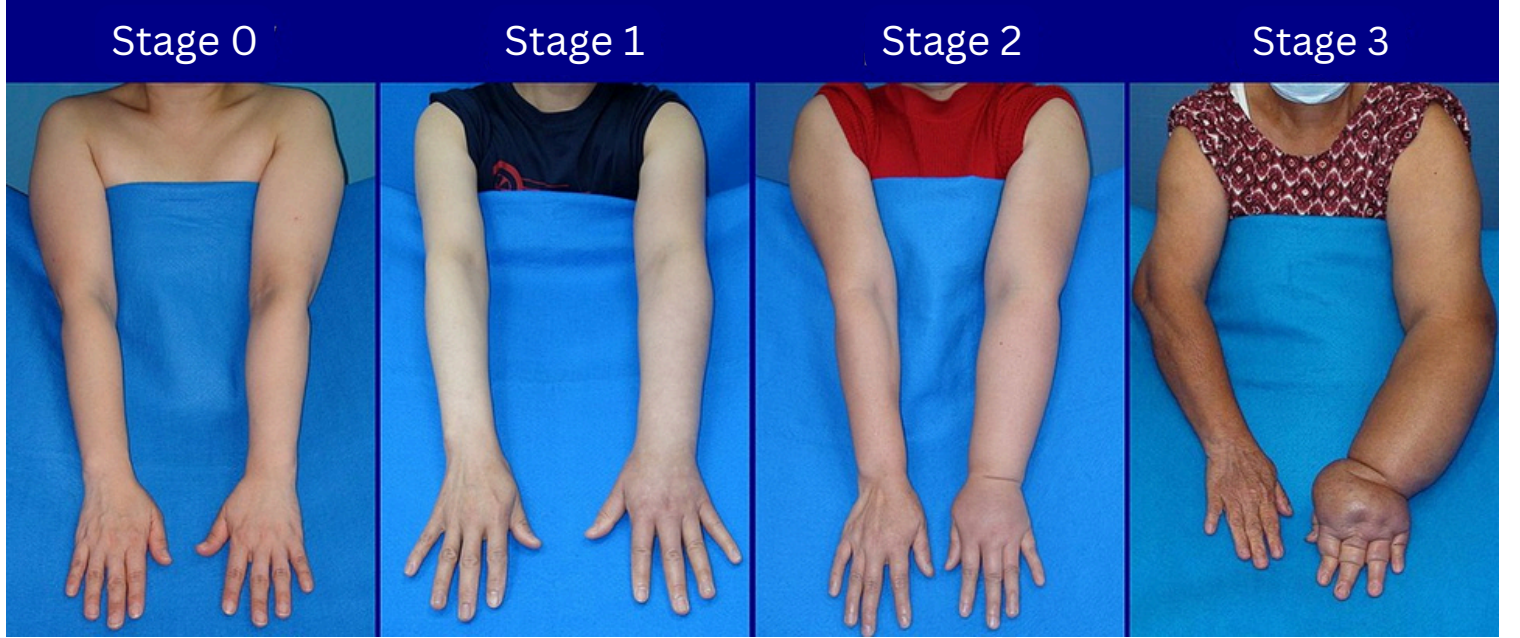


## સ્તન કેન્સર અંગેના લિમ્ફોડેમા (સોજા)ના સ્પેશ્યાલીસ્ટ ઓન્કો ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની ભૂમિકા

- મોટાભાગના લિમ્ફોડેમાના દર્દીઓએ કીમો અને રેડિયોથેરાપી લીધી હોય છે.
- સર્જરી પછી ભારતમાં 41.1% જેટલા દર્દીઓને લિમ્ફોડેમા થાય છે.
- તબીબી દ્રષ્ટિએ નોંધપાત્ર લિમ્ફોડેમા 33.5% લોકોને અને 17.2% લોકોને ગંભીર લિમ્ફોડેમા હતો. સર્જરીથી સારવાર લેતા દર્દીઓમાં લિમ્ફોડેમાનો શરીરમાં ફેલાવો 13.4% હતો, જ્યાં સર્જરી અને રેડિયોથેરાપીથી સારવાર લેતા દર્દીઓમાં આ ફેલાવો 42.4 % હતો.

## લિમ્ફોડેમાના સ્ટેજ

### હાથના લિમ્ફોડેમાના સ્ટેજ (Upper Limb Lymphoedema Stages)



## હાથના લિમ્ફોડેમા (સર્જરી પહેલા)

- બેઝલાઇન માપવા માટે હાથ માપવા, સ્ટ્રેચિંગ અને ફ્લેક્સિબિલિટી ની કસરતો વિષે સમજાવવું જેથી હાથની કામ કરવાની ક્ષમતા વધે અને સર્જરી પછી તે જકડાઈ જાય નહિ.
- તમારા અસરગ્રસ્ત હાથમાં લિમ્ફોડેમાના લક્ષણો જેવા કે તમારા હાથમાં સોજો (જેમાં આંગળીઓનો પણ સમાવેશ થાય છે), કળતર, પીડા કે વધારે ગરમી અનુભવવી, હાથમાં સોજો કે ભારેપણું અનુભવવું, છાતી, સ્તન અથવા અંડરઆર્મમાં કઠણતા અનુભવવી, સાંધા જકડાઈ જવા અને હલન-ચલનમાં તકલીફ થવી, શૂળ જેવી પીડા અનુભવવી, વારંવાર ચેપ લાગવો, ચામડી સખત અને જાડી થવી (ફાઇબ્રોસિસ).

## ઇન્ફેક્શનના લક્ષણો

- લાલાશ થવી (સેલ્યુલાઇટિસ તરીકે ઓળખાતું ચામડી ઉપરનું ઇન્ફેક્શન).
- ચકામાં દેખાવા (જે વધારે ગંભીર સંક્રમણ લિમ્ફોન્જાઇટિસ)
- તાવ
- સામાન્ય બીમારી

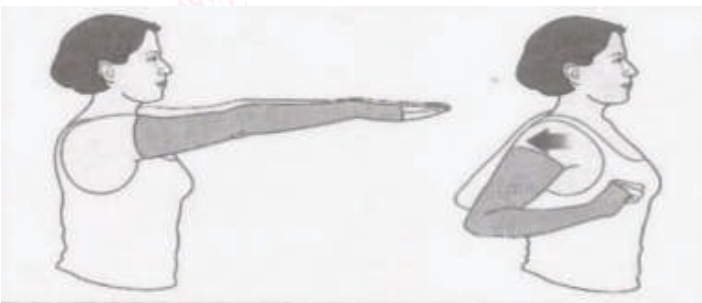
## જો ઇન્ફેક્શનના લક્ષણો હાજર હોય તો

- શરીરના અંગ પર કોઈપણ પ્રકારનું દબાણ પડે એવી વસ્તુ ના પહેરો (પાટો બાંધવો અથવા એવા વસ્ત્રો).
- યેપ વધુ વધે તે પહેલા, તરત જ તબીબી સહાય લો. (સામાન્ય રીતે સારવાર તરીકે એન્ટિબાયોટિક્સ સૂચવવામાં આવે છે).
- કસરત અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરવી જોઈએ.

## લિમ્ફોનેકટોમી સાથે કે વિના માસ્ટેકટોમી

- સર્જરી દ્વારા સમગ્ર સ્તનને દૂર કરીને સ્તન કેન્સરની સારવાર કરવાની એક રીત માસ્ટેકટોમી છે.
- લિમ્ફોનેકટોમી કે લસિકા ગાંઠોનું વિરોધન એ લસિકા ગાંઠોના એક અથવા વધુ જૂથોને સર્જીકલ રીતે દૂર કરવું તે છે.
- લિમ્ફોનેકટોમી એ ચામડીની નીચે ચરબીયુક્ત પેશીઓમાં લસિકા પ્રવાહી એકત્રિત થાય છે. તે સારવાર પછી વિકસી શકે છે.
- સર્જરી પછી કે રેડિયેશન થેરાપી પછી તરત જ સોજો આવવો સામાન્ય છે, જેને ટેમ્પરરી લિમ્ફોનેકટોમી કહી શકાય. આ સોજો સામાન્ય રીતે મહિના પછી જતો રહે છે.
- સારવાર પછી મહિનાઓ કે વર્ષો પછી ક્રોનિક (ફરીવાર ઉથલો મારતું) કે લોન્ગ ટર્મ (લાંબા ગાળાનું) લિમ્ફોનેકટોમી થઈ શકે છે. જેને રોકી શકાય છે.
- જો સારવાર પછી મહિનાઓ કે વર્ષો પછી તમને લિમ્ફોનેકટોમી થાય તો તેની સારવાર માટે લિમ્ફોનેકટોમી સ્પેશ્યાલીસ્ટની મદદ લેવી / સારવાર લેવી.

## હાથના લિમ્ફોનેકટોમી કસરતો

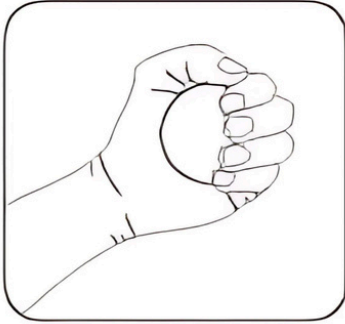


- બંને હાથ વડે આગળ પહોંચો, પછી તમારા હાથ પાછળ ખેંચો જાણે તમે તમારા ખભાના બ્લેડ વચ્ચે કંઈક પિંચ કરી રહ્યાં હોવ.
- 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો.

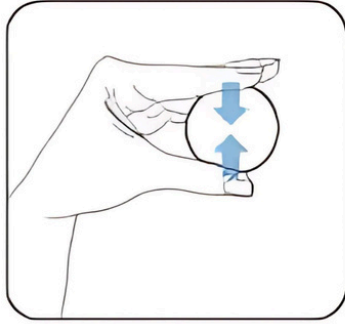


- કોણી વાળીને (પ્રાર્થના જેવી સ્થિતિમાં) તમારી છાતીની સામે તમારા હાથ એકબીજા સામે દબાવો.
- 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો.

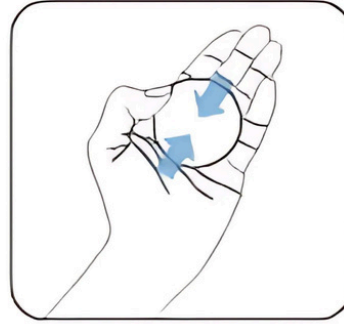
## થેરપી બોલ વડે કરવાની હાથની કસરતો



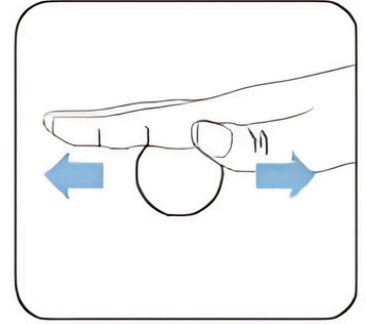
**POWER GRIP**



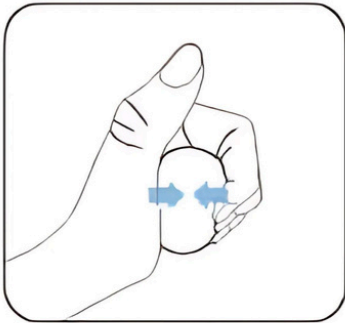
**PINCH**



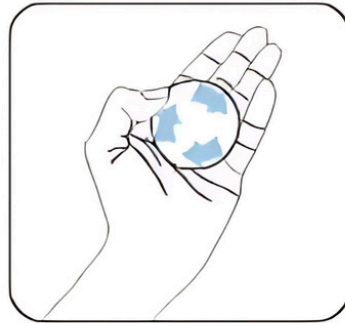
**THUMB EXTENSION**



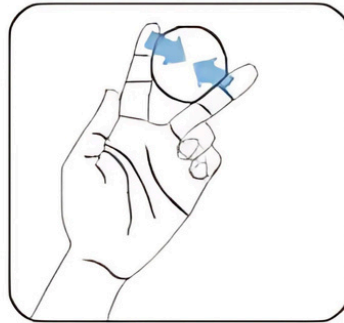
**TABLE ROLL**



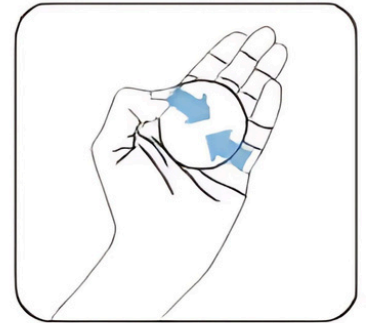
**FINGER FLEXION**



**THUMB ROLL**



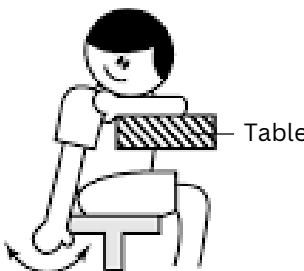

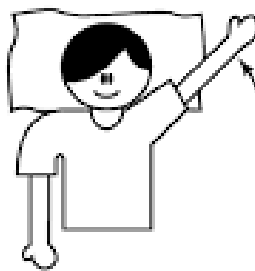
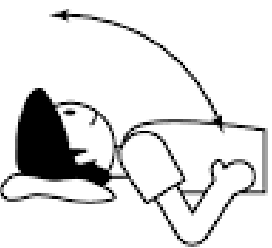
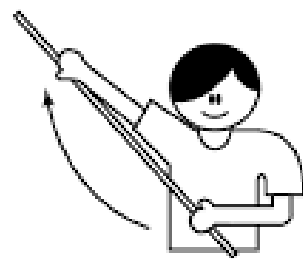
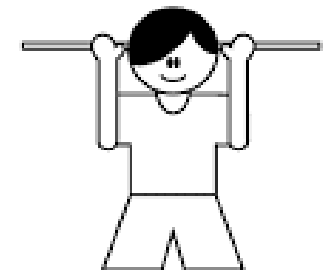
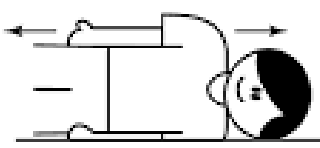
**FINGER SQUEEZE**



**THUMB OPPOSITION**

## હાથના લિમ્ફોડેમાને ઓછું કરવા માટેની કસરતો

<p>Open and close your hand</p>	<p>Move your Wrist forward and back</p>	<p>Bend and straighten your elbow</p>
<p>Roll your shoulders in a backward direction</p>	<p>Lift your hand up toward the ceiling and gently lower back down</p>	<p>Raise arms from your side up above your head and gently lower back down</p>

 <p>Pendular exercise</p>	 <p>Flexion/lying</p>	 <p>Abduction/lying</p>	 <p>Horizontal abduction on lying</p>
 <p>Elevation/elbow flexed</p>	 <p>Elevation with stick</p>	 <p>Abduction with stick</p>	 <p>Elevation with stick</p>
 <p>Depression/elevation on lying</p>	 <p>Crawling fingers</p>	 <p>Crawling abduction</p>	 <p>Retraction/external rotation</p>
 <p>Weight-bearing shoulder extension</p>		 <p>Hand behind back/neck</p>	

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

આ બધી કસરતો કર્યા પછી, સેલ્ફ MLD (મેન્યુઅલ લિમ્ફેટિક ડ્રેનેજ) 25-30 મિનિટ માટે કરવી જોઈએ.

## શું કરવું જોઈએ (DO'S) :

- તમારા હાથને તડકાથી બચાવો.
- જીવજંતુના કરડવાથી બચો.
- ગાર્ડનમાં કામ કરતી વખતે મોજા પહેરો.
- નિયમિત કસરત કરો.
- ઓવનમાંથી કે બર્નર પરથી ગરમ ડીશ પકડતી વખતે હાથ સુરક્ષિત રહે તે માટે મોજા પહેરો.
- તમારા હાથને સાફ રાખો અને નિયમિતપણે મોઇશ્વરાઇઝિંગ ક્રીમ લગાવો.
- ઈજા થાય તે પછી તરત જ તે જગ્યાને સાફ કરો.
- કોઈ પણ સ્ક્રેચ અથવા કટ પર એન્ટિબાયોટિક લગાવવું અને પાટો બાંધવો.
- સ્નાન કર્યા પછી તમારા હાથને સારી રીતે લુછવો.
- સોફ્ટપેડ વાળી બ્રા પહેરો.
- દાઝવાનું બને એટલું ટાળો.
- જ્યારે પણ તમે હવાઈ મુસાફરી કરો ત્યારે કમ્પ્રેશન સ્લીવ પહેરો.
- તમારા અંડરઆર્મ સાફ ઇલેક્ટ્રિક રેઝરથી શેવ કરવું અને સેન્સિટીવ સ્કિન માટે અનુકૂળ લેબલ વાળી હેર રિમૂવલ ક્રીમ વાપરો.
- જ્યાં સુધી તમે તમારી સામાન્ય સ્થિતિ પાછી ના મેળવો ત્યાં સુધી દિવસમાં બે વાર કસરત કરો.
- આરામદાયક ખુલ્લા કપડાં પહેરો.
- તમારા અસરગ્રસ્ત હાથનો ઉપયોગ તમારા વાળ ઓળવા, નાહવા અને કપડાં પહેરવામાં કરો.
- પ્રવાહી લેવામાં વધારો કરો (4-5 લીટર પાણી પીવું.); કબજિયાત અને ઓછા મીઠાના આહારને રોકવા માટે ઉરચ ફાઇબરવાળા ખોરાક લો.
- BMI 25 સુધી જાળવી રાખો.
- હાથ અને શરીરના ઉપલા ભાગને મજબૂત કરવા માટે સાદી કસરત કરવા માટે ડોક્ટરની સલાહ લો.

## શું ના કરવું જોઈએ (DON'TS)

- અત્યંત ગરમ પાણીથી નહાવું નહિ.
- તમારા નખની જાળવણી કરતી વખતે તમારા નખની ત્વચાને કાપશો નહીં.
- તમારા હાથ પર કોઈપણ પ્રકારની ચુસ્ત જવેલરી ન પહેરો.
- જોખમ હોય તેવા હાથના ખભા ઉપર ભારે પર્સ, બેગ કે બ્રીફકેસ લટકાવશો નહીં.
- જે હાથમાં તકલીફ છે ત્યાંથી લોહી લેવાની મંજૂરી આપશો નહીં.
- રસી અથવા અન્ય કોઈ પણ ઇન્જેક્શનને તકલીફ વાળા હાથમાં મૂકવાની મંજૂરી આપશો નહીં.
- તબીબી કર્મચારીઓને તકલીફ વાળા હાથની આસપાસ બ્લડ પ્રેશર કફ મૂકવાની મંજૂરી આપશો નહીં.
- બહારના પાળતુ પ્રાણીને સ્ક્રેચ કે તમારા હાથને કરડવા દો નહીં.
- તકલીફ હોય એવા અંગોને હીટ વાળી વસ્તુઓ થી દૂર રાખો.
- એવી રમતો ન રમશો કે જેનાથી તમારા હાથમાં ઈજા થઈ શકે.
- આંગળીમાં સોય વાગી ના જાય તે સામે રક્ષણ માટે અંગૂઠો પહેર્યા સિવાય સિલાઈ કામ કરશો નહિ.
- હાથ મોજાનો ઉપયોગ કર્યા વિના શાકભાજી કાપશો નહીં.
- હાથને સાફ કરતી વખતે તમારા ટુવાલથી હાથને બળ પૂર્વક ઘસશો નહીં.
- તમારા અસરગ્રસ્ત હાથ પર સુવુ નહીં.