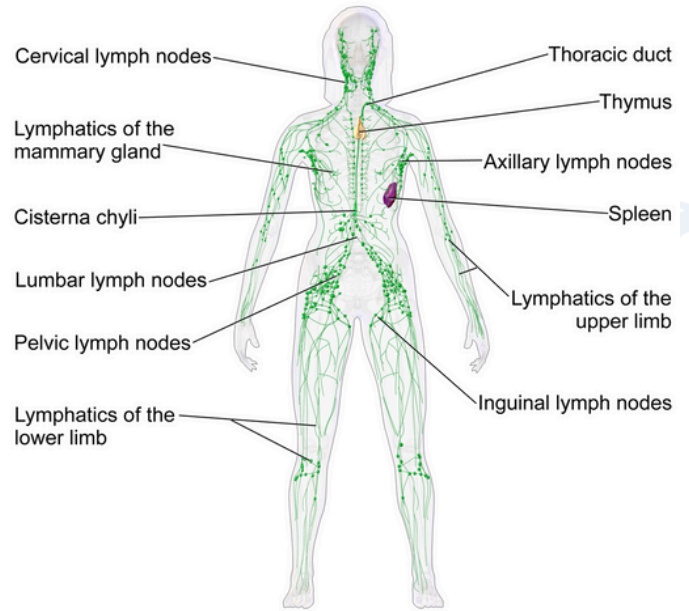




CANCER
REHABILITATION
CENTER

Lymphatic System



LOWER LIMB CANCER REHABILITATION



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

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)



પગના લિમ્ફેડેમા (સોજા)ના સ્પેશ્યાલીસ્ટ ઓન્કો ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની ભૂમિકા

- મોટાભાગના લિમ્ફેડેમાના દર્દીઓએ કીમો અને રેડિયોથેરાપી લીધી હોય છે.
- સર્જરી પછી ભારતમાં 41.1% જેટલા દર્દીઓને લિમ્ફેડેમા થાય છે.
- તબીબી દ્રષ્ટિએ નોંધપાત્ર લિમ્ફેડેમા 33.5% લોકોને અને 17.2% લોકોને ગંભીર લિમ્ફેડેમા હતો. સર્જરીથી સારવાર લેતા દર્દીઓમાં લિમ્ફેડેમાનો શરીરમાં ફેલાવો 13.4% હતો, જ્યાં સર્જરી અને રેડિયોથેરાપીથી સારવાર લેતા દર્દીઓમાં આ ફેલાવો 42.4 % હતો.
- લિમ્ફેડેમા એક વૈશ્વિક બીમારી છે જે પેથોલોજીકલ અને અસરકારક નજીકના ભાગોમાં પ્રોટીનયુક્ત પ્રવાહી ભરી જવાની સ્થિતિ તરીકે ઓળખાય છે. તે પ્રાથમિક અથવા ગૌણ (સેકન્ડરી) હોઈ શકે છે અને મુખ્યત્વે કેન્સરની સારવાર પછી લિમ્ફેડેમાં થાય છે.

લિમ્ફેડેમાના સ્ટેજ

પગના લિમ્ફેડેમાના સ્ટેજ (UPPER LIMB LYMPHOEDEMA STAGES)



ઇન્ફેક્શનના લક્ષણો

- લાલાશ થવી (સેલ્યુલાઇટિસ તરીકે ઓળખાતું ચામડી ઉપરનું ઇન્ફેક્શન).
- ચકામાં દેખાવા (જે વધારે ગંભીર સંક્રમણ લિમ્ફેન્જાઇટિસ)
- 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 વણસે તે પહેલા, તરત જ તબીબી સહાય લો. (સામાન્ય રીતે સારવાર તરીકે એન્ટિબાયોટિક્સ સૂચવવામાં આવે છે).
- કસરત અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરવી જોઈએ.

પ્રાથમિક (PRIMARY) પગના લિમ્ફેડેમાના રોગો

મિલરોય ડિઝીઝ (MILROY DISEASE)

- પ્રાથમિક લિમ્ફેડેમાનું એક દુર્લભ, વારસાગત સ્વરૂપ જે સામાન્ય રીતે પગને અસર કરે છે.

લેટ-ઓન્સેટ લિમ્ફેડેમા (LATE-ONSET LYMPHEDEMA)

- પ્રાથમિક લિમ્ફેડેમાનો એક પ્રકાર જે પુખ્તાવસ્થામાં વિકસે છે, જે ઘણીવાર પગને અસર કરે છે.

લિમ્ફેડેમા ટાર્ડા (LYMPHEDEMA TARDA)

- પ્રાથમિક લિમ્ફેડેમાનો એક પ્રકાર જે પુખ્તાવસ્થામાં વિકસે છે, જે ઘણીવાર પગને અસર કરે છે.

લિમ્ફેડેમા પ્રેકોક્સ (LYMPHEDEMA PRAECOX)

- પ્રાથમિક લિમ્ફેડેમાનો એક પ્રકાર જે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓને અસર કરે છે અને તરુણાવસ્થા દરમિયાન વિકાસ પામે છે, ઘણીવાર પગમાં.

મેઇજ ડિઝીઝ (MEIGE DISEASE)

- પ્રાથમિક લિમ્ફેડેમાનો એક પ્રકાર જે સામાન્ય રીતે પગને અસર કરે છે અને ખાસ કરીને તરુણાવસ્થા પછી, સોજો દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે.

ગૌણ (SECONDRY) પગના લિમ્ફેડેમાના રોગો

પોસ્ટ-સર્જિકલ લિમ્ફેડેમા (POST-SURGICAL LYMPHEDEMA)

- લસિકા ગાંઠો દૂર કરવા અથવા નસની લણણી (કાપવું) જેવી શસ્ત્રક્રિયાઓ પછી.

રેડિયેશન-ઇન્ડ્યુસ લિમ્ફેડેમા (RADIATION-INDUCED LYMPHEDEMA)

- કેન્સરની સારવાર માટે રેડિયેશન થેરાપી પછી.

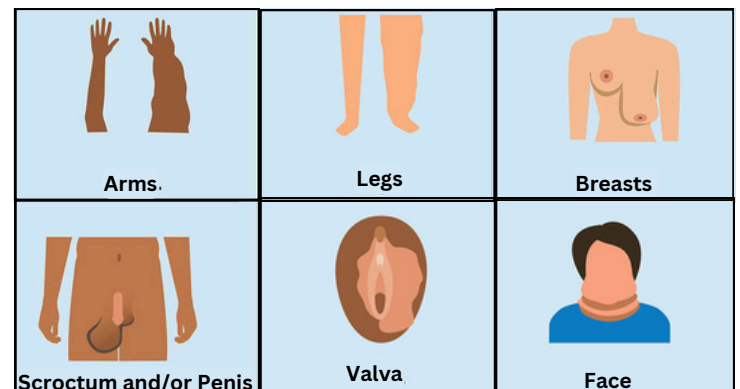
ટ્રૉમૅટિક લિમ્ફેડેમા (TRAUMATIC LYMPHEDEMA)

- ઇજાઓ અથવા પગમાં ઇજાના પરિણામે.

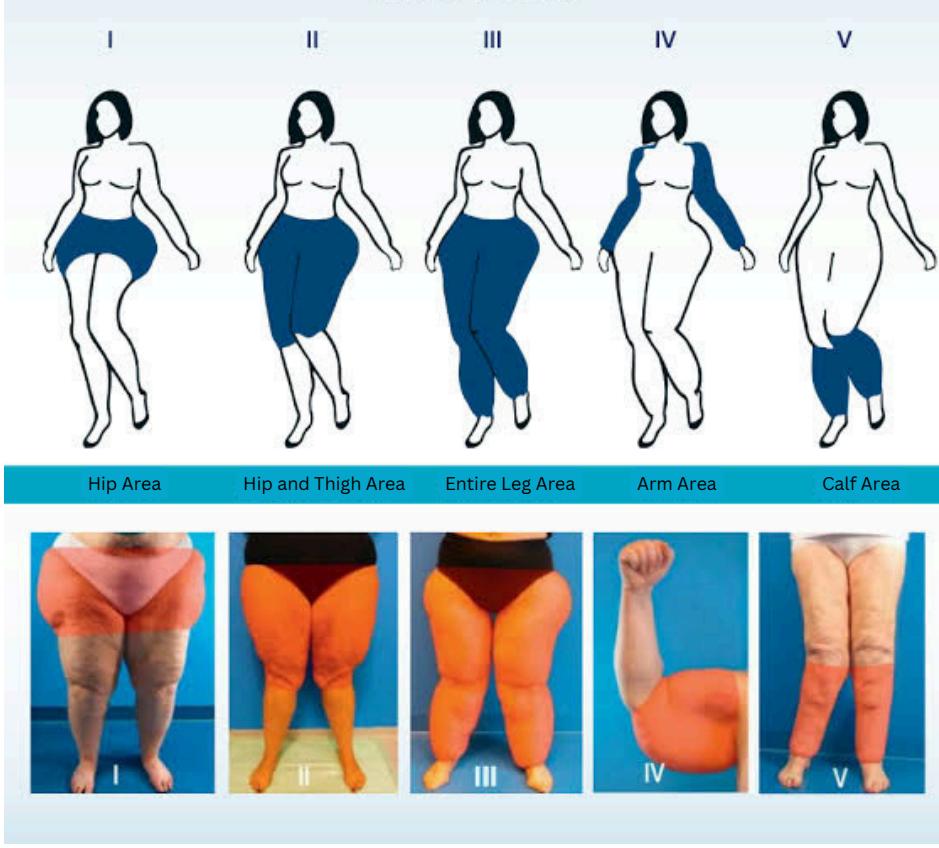
ફિલેરિયાસિસ- ઇન્ડ્યુસ લિમ્ફેડેમા (FILARIASIS-INDUCED LYMPHEDEMA)

- પરોપજીવી ચેપ ફિલેરિયાસિસને કારણે થાય છે.

LYMPHATIC FILARIASIS (ફિલેરિયાસિસ લિમ્ફેડેમા)



લિપેડેમાના તબક્કાઓ



સામાન્ય લક્ષણો

- પગ, જાંઘ અને નિતંબમાં દ્વિપક્ષીય અને સપ્રમાણ સોજો
- અસરગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં પીડા અને કોમળતા
- સરળ ઉઝરડા અને રક્તસ્ત્રાવ
- ત્વચાની જાડાઈ અને સપ્તાઈ (ફાઈબ્રોસિસ)
- મર્યાદિત ગતિશીલતા અને સુગમતા
- પગ અને હાથ સિવાય અપ્રમાણસર ચરબીનું વિતરણ
- ત્વચા હેઠળ પીડાદાયક નોડ્યુલ્સ અથવા ગઠ્ઠો
- ત્વચા ફોલ્ડ અથવા કીઝ, ચેપનું જોખમ વધારે છે

અન્ય લક્ષણો

- થાક
- સાંધામાં દુખાવો અથવા જડતા
- સ્નાયુ નબળાઈ
- અસરગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં સંવેદનામાં ઘટાડો અથવા નિષ્ક્રિયતા આવે છે
- ભાવનાત્મક તકલીફ અને મનોવૈજ્ઞાનિક અસર

શારીરિક ચિહ્નો

- દૃશ્યમાન સોજો અને ચરબીનું સંચય
- ત્વચાની જાડાઈ અને સપ્તાઈ (ફાઈબ્રોસિસ)
- ઉઝરડા અથવા વિકૃતિકરણ
- ત્વચા ફોલ્ડ અથવા કીઝ
- ગતિની મર્યાદિત શ્રેણી

Keep in mind that symptoms may vary in severity and impact daily life. If you're experiencing these symptoms, consult a healthcare professional for proper diagnosis and treatment.

YOU DON'T KNOW HOW STRONG YOU ARE UNTIL BEING STRONG IS THE ONLY CHOICE YOU HAVE.

પગના લિમ્ફોડેમાને ઓછું કરવા માટેની કસરતો

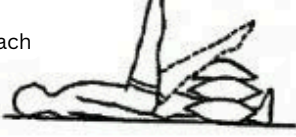
These exercises are best done lying on the floor with legs raised on pillows.



Bring knees to chest



Slowly straighten and lower each leg in turn.
Repeat 10 times.



Slowly point toes and then flex.
Repeat 10 times.







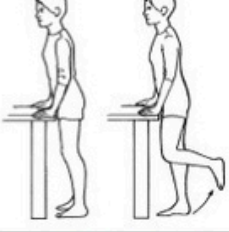
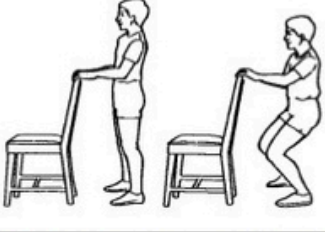
Move each foot in a circular movement to the left and then right.
Repeat 10 times.



Bring knees to chest wall and do cycling movement.
Repeat 10 times.



પગના લિમ્ફોડેમાને ઓછું કરવા માટેની કસરતો

		
<p>Roll your foot in a circle Repeat in the opposite direction</p>	<p>Place your foot flat on the floor Tap your heels</p>	<p>Sit with your feet down Straighten and bend your knee</p>
		
<p>Stand holding on to a firm surface (e.g. table) Lift one foot off the floor as high as you can Slowly lower back down</p>	<p>Bend your knee, lifting your foot up behind you and lower</p>	<p>Slowly bend both your knees and Then slowly stand back up</p>

બધી કસરતો 10-15 વાર અને દિવસમાં 2 વખત થવી 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 ડૉક્ટરની 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 સુવું નહીં.