

વેરીકોઝ વેઈન રિહેબિલિટેશન



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)



વેરીકોઝ વેઈન શું છે?

- ચામડીની નીચે જોઈ શકાય તેવી વિસ્તૃત, વળી ગયેલી અને સોજાવાળી નસો
- સામાન્ય રીતે પગમાં થાય છે, પરંતુ તે હાથમાં પણ દેખાઈ શકે છે

કારણો

- નસોમાં નબળા અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત વાલ્વ
- નસોમાં દબાણમાં વધારો
- આનુવંશિક (વારસાગત) વલણ
- સ્થૂળતા (Obesity)
- લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવું કે બેસવું
- ગર્ભાવસ્થા અથવા મેનોપોઝ દરમિયાન હોર્મોનલ ફેરફારો
- વૃદ્ધત્વ

લક્ષણો

- જોઈ શકાય તેવી, સોજાવાળી અને જાળા જેવી નસો (કરોળીયાનો જાળો)
- પગમાં દુખાવો અથવા ખેંચાણ
- પગમાં ભારેપણું અથવા થાક
- નસોની આસપાસ સોજો, લાલાશ અથવા ગરમ (warm)
- ખંજવાળ અથવા બર્નિંગ સનસનાટીભર્યા
- ત્વચા જાડી અથવા સખત (ફાઇબ્રોસિસ)
- અલ્સર અથવા ઘા

વેરીકોઝ વેઈનના સ્ટેજ

સ્ટેજ 1 : રેટિક્યુલર વેઈન અથવા સ્પાઈડર વેઈન

- ચામડીની ઉપર નાની, વેબ જેવી નસો, ઘણીવાર લાલ, જાંબલી અથવા વાદળી રંગની હોય છે.

સ્ટેજ 3 : લોઅર લેગના ઈડીમા

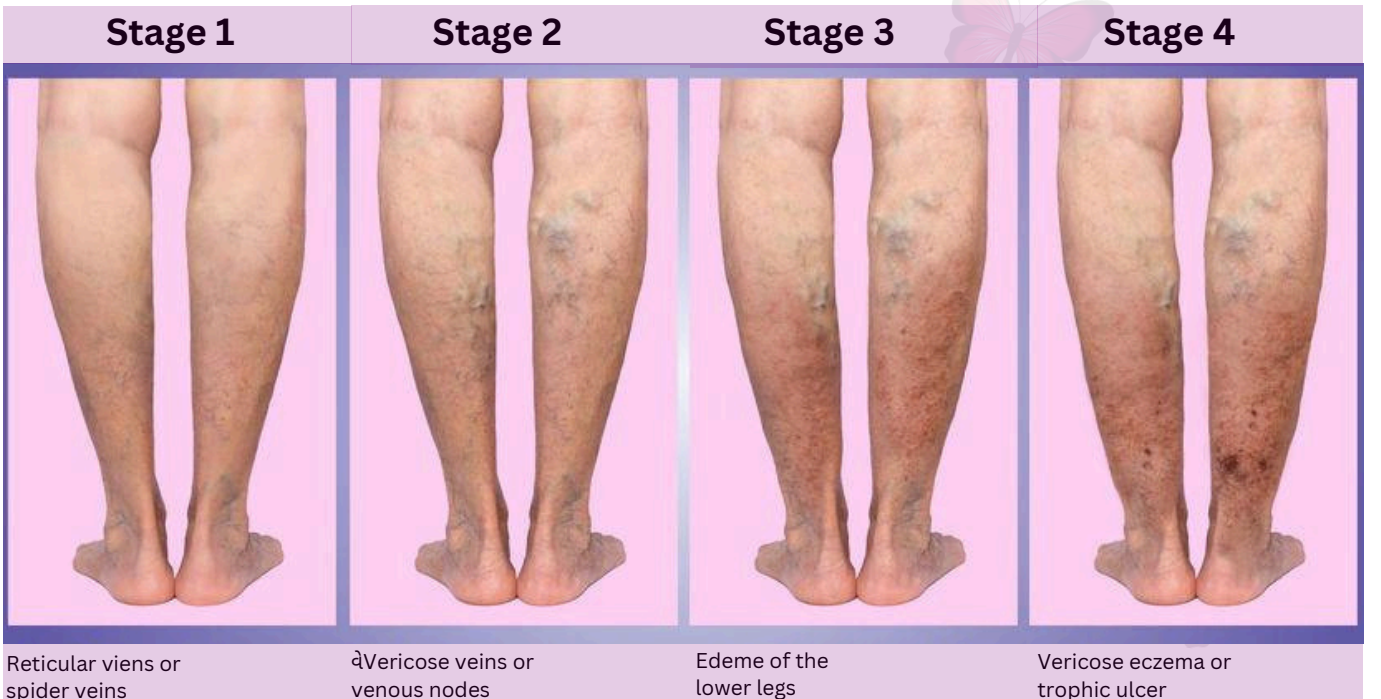
- પ્રવાહી જમા થવાને કારણે પગ, પગની ઘૂંટીઓ અને પગમાં સોજો આવે છે, જેથી ચામડી જાડી અને સખત થઈ જાય છે.

સ્ટેજ 2 : વેરીકોઝ વેઈન અથવા વિનસ નોડ

- મોટી, વાંકી, અને સોજા જેવી નસો જે પીડાદાયક અને દૃશ્યમાન હોઈ શકે છે.

સ્ટેજ 4 : વેરીકોઝ એક્સીમા અથવા ટ્રોફિક અલ્સર

- ચામડી જાડી, સખત અને વિકૃતિકરણ સહિત ચામડીના અદ્યતન ફેરફારો થાય છે, જે ખુલ્લા ચાંદા અથવા ઘા (અલ્સર) થઈ શકે છે.



આડઅસરો(COMPLICATIONS)

- રક્તસ્રાવ અથવા નસ ફાટવી
- લોહીના ગંઠાવા અથવા ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ
- ચેપ અથવા સેલ્યુલાઈટિસ
- ચામડીના અલ્સર અથવા ઘા
- ક્રોનિક વિનસ ઇનસફિસિયનસી
- લિમ્ફેડેમા

સારવાર (TREATMENT)

1. કમ્પ્રેશન થેરાપી

(Compression therapy)

- સોજો ઘટાડવા અને પરિભ્રમણ સુધારવા માટે કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ અથવા પાટો પહેરો.

3. એલિવેશન (Elevation)

- સોજો ઘટાડવા અને લોહીના પ્રવાહને વધારવા માટે પગને હૃદયના સ્તરથી ઉપર ઉઠાવવા.

5. વૂન્ડ કેર (Wound care)

- ત્વચાના કોઈપણ અલ્સર અથવા ઘા ને યોગ્ય સંભાળની તકનીકો વડે સારવાર કરવી.

7. લિમ્ફેડેમા મેનેજમેન્ટ

(Lymphedema management)

- મેન્યુઅલ લિમ્ફેટિક ડ્રેનેજ (MLD) જેવી ટેકનીકો દ્વારા સોજાનું સંચાલન અને લસિકા તંત્રને વધારવું.

નિદાન (DIAGNOSIS)

- ફિઝિકલ એક્સઝામિનેશન
- મેડિકલ હિસ્ટ્રી
- ઇમેજિંગ ટેસ્ટ (દા.ત., અલ્ટ્રાસાઉન્ડ, સીટી સ્કેન, એમઆરઆઈ)
- વેનોગ્રાફી અથવા એન્જીયોગ્રાફી

2. એજ્યુકેશન અને સપોર્ટ

(Education and support)

- દર્દીઓને સ્વ-સંભાળ તકનીકો, જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને ભાવનાત્મક ટેકો આપવા વિશે શિક્ષિત કરવું.

4. પેઇન મેનેજમેન્ટ (Pain management)

- દવા, શારીરિક ઉપચાર અથવા એક્યુપંક્ચર જેવી વૈકલ્પિક ઉપચાર પદ્ધતિઓ દ્વારા પીડાનું સંચાલન.

6. ફિઝિકલ થેરાપી (Physical therapy)

- શારીરિક ઉપચાર કસરતો દ્વારા પરિભ્રમણ, શક્તિ અને હલન ચલનમાં સુધારો.

8.એક્સરસાઇઝ પ્રોગ્રામ


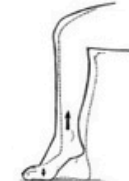


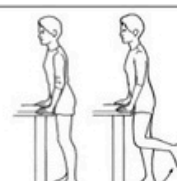
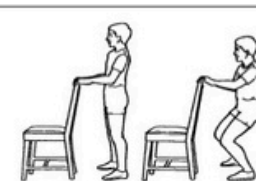
(Exercise program)

- લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારવા અને પગના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટે નિયમિત કસરત કરવી. જેમ કે ચાલવું, સાયકલ ચલાવવી અથવા સ્વિમિંગમાં જોડાવું.

અન્ય સારવાર

- સ્કલેરોથેરાપી
- એન્ડોવિનસ એબ્લેશન
- માઇક્રોફલેબેક્ટોમી
- સર્જિકલ ઓપ્શન (નસ સ્ટ્રીપીંગ, લિગેશન અને સ્ટ્રીપીંગ)

વેરિકોઝ વેઈન - પગ માટેની કસરતો

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

નિવારણ (PREVANTION)

નિયમિત કસરત કરો

- શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવી જેથી લોહીનું પરિભ્રમણ થાય. જેમ કે ચાલવું, સાયકલ ચલાવવું અથવા સ્વિમિંગ કરવું.
- દરરોજ ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ કસરત કરવી જોઈએ.

તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો

- વધારે વજન નસો પર દબાણ વધારે છે, તેથી સંતુલિત આહાર અને કસરત દ્વારા તંદુરસ્ત વજન જાળવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવાનું કે બેસવાનું ટાળો

- દિવસ દરમિયાન બેસવા અને ઊભા રહેવા વચ્ચે નિયમિત વિરામ લો.

કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરો

- 15-20 mmHg ના દબાણ સાથે અથવા તમારા ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરો.
- તેમને દિવસ દરમિયાન પહેરો, ખાસ કરીને લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવા અથવા બેસતી વખતે.

વેરિકોઝ વેઈન ઘટાડવા માટેની કસરતો

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



Bring knees to chest



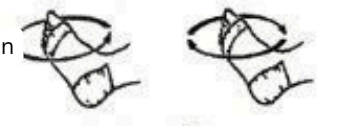
Slowly straighten and lower each leg in turn. Repeat 10 times.



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.



બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર મેનેજ કરો

- જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને દવાઓ (જો જરૂરી હોય તો) દ્વારા બ્લડ પ્રેશરને મોનિટર અને મેનેજ કરો
- તંદુરસ્ત આહાર અને કસરત દ્વારા કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર જાળવી રાખો

આરામ કરતી વખતે પગને ઉંચો રાખો

- સોજો ઘટાડવા અને લોહીના પ્રવાહને વધારવા માટે પગને હૃદયના સ્તરથી ઉપર રાખો.
- ઓશીકું (પિલો) વાપરો અથવા ગાદલા વડે પગ ઊંચા કરો.

વધારાની ટીપ્સ (Additional tips)

- પગ અને પગની ઘૂંટીઓ ક્રોસ કરવાનું ટાળો, જે રક્ત પ્રવાહને રોકી શકે છે.
- પગ અને કમરને જકડી રાખતા યુસ્ત કપડાં ટાળો.
- વધારે પાણી પીને હાઇડ્રેટેડ રહો
- ધૂમ્રપાન ટાળો, કારણ કે તે નસોને નુકસાન પહોંચાડે છે અને પરિભ્રમણને બગાડે છે
- ફ્લૂઈડ રીટેન્શન ઘટાડવા માટે મીઠાનું સેવન મર્યાદિત કરો

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