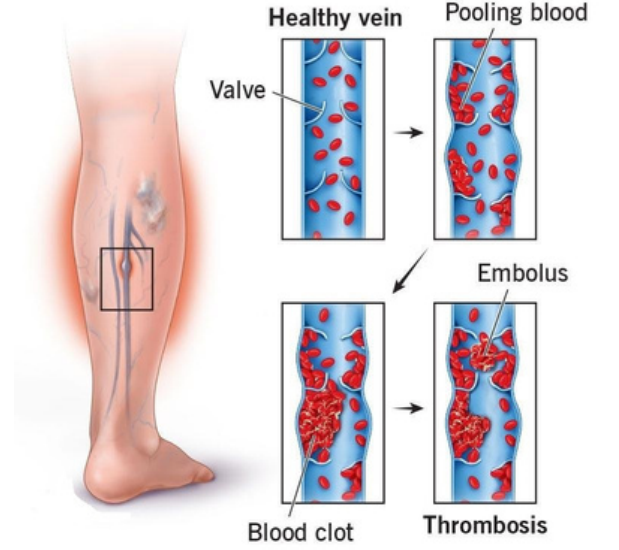




CANCER
REHABILITATION
CENTER

Deep Vein Thrombosis



ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ 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)



WHAT IS DEEP VEIN THROMBOSIS (DVT)?

- Blood clot formation in the deep veins, typically in the legs
- Can be life-threatening if the clot breaks loose and travels to the lungs (pulmonary embolism)

CAUSES

- Immobility or prolonged bed rest
- Surgery or trauma
- Cancer or cancer treatment
- Genetic predisposition
- Obesity
- Age (over 40)
- Hormonal changes (pregnancy, menopause)
- Inherited blood-clotting disorders

SYMPTOMS

- Swelling, redness, or warmth in the affected leg
- Pain or tenderness in the leg, ankle, or foot
- Weakness or cramping in the leg
- Skin discoloration or ulcers
- Shortness of breath or chest pain (if the clot breaks loose)

TYPES

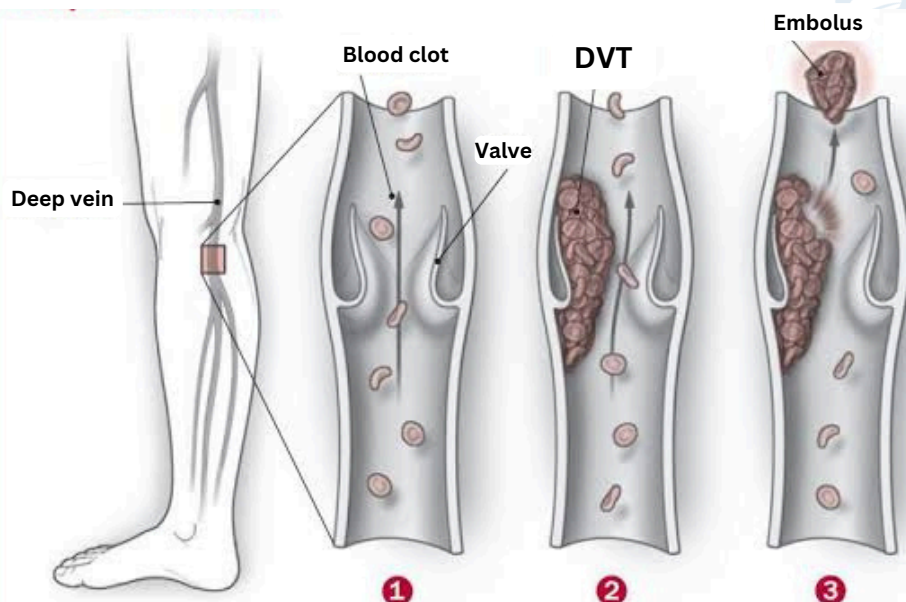
- **Proximal DVT:** Clot forms in the larger veins near the hip or groin
- **Distal DVT:** Clot forms in the smaller veins near the calf or ankle

DEEP - VAIN TROUBLE

Blood clot: Leg veins contain small valves that help keep blood moving toward the heart. Injury, immobility, and other factor can lead to the formation of a blood clot.

DVT: Inside a leg vein. This is called a deep-vein thrombosis. Sometimes a piece of the clot breaks away.

Embolus: (this is called an embolus) and enters the circulation. If it lodges in the lungs, it can cause a potentially embolism.



આડઅસરો (COMPLICATIONS)

- પલ્મોનરી એમબોલિઝમ (જીવન માટે જોખમી)
- પોસ્ટ-થ્રોમ્બોટિક સિન્ડ્રોમ (ક્રોનિક પીડા, સોજો અને ચામડીના ફેરફારો)
- રિકરન્ટ ડીવીટી અથવા પલ્મોનરી એમબોલિઝમ
- એન્ટિકોએગ્યુલેશન ઉપચારને કારણે રક્તસ્રાવ અથવા ઉઝરડો

સારવાર (TREATMENT)

એન્ટિકોએગ્યુલેશન થેરપી

- થ્રોમ્બોલિસ થિનર જેમ કે વોરફેરિન, હેપરિન અથવા ડાયરેક્ટ ઓરલ એન્ટિકોએગ્યુલન્ટ્સ જે ગાંઠની વૃદ્ધિ અને નવી ગાંઠની રચનાને અટકાવે છે.


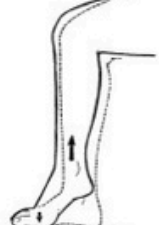



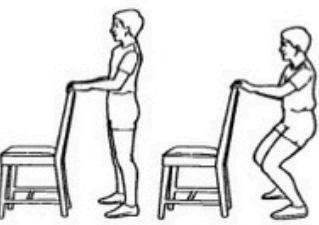
ફિલ્ટર ઇન્સર્શન(insertion)

- ફેફસામાં ગંઠાણનું સ્થળાંતર અટકાવવા માટે વેના કાવામાં ફિલ્ટર મૂકવું.

એલિવેશન અને રેસ (res)

- સોજો ઘટાડવા અને રક્ત પ્રવાહને વધારવા માટે અસરગ્રસ્ત પગને ઊંચો રાખવો અને આરામ કરવો.

ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ - 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) Lift 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

નિદાન (DIAGNOSIS)

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

થ્રોમ્બોલિટીક થેરપી

- ટીપીએ અથવા સ્ટ્રેપ્ટોકિનેઝ જેવી ક્લોટ-બસ્ટિંગ દવાઓ ગંઠાઈને ઓગાળી શકે છે.

કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ

- સોજો ઘટાડવા અને રક્ત પ્રવાહને વધારવા માટે કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરવા.

સર્જરી

- ગંઠાણ અથવા ગંભીર કિસ્સાઓમાં ક્ષતિગ્રસ્ત નસોની સારવાર.

નિવારણ (PREVENTION)

નિયમિતપણે ફરો

- લાંબી મુસાફરી અથવા હોસ્પિટલમાં રોકાણ દરમિયાન દર કલાકે ફરો.

નિયમિત વ્યાયામ કરો

- પરિભ્રમણ સુધારવા માટે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો.

સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખો

- તંદુરસ્ત વજન જાળવીને નસો પર દબાણ ઓછું કરો.

ધૂમ્રપાન ટાળો

- ધૂમ્રપાન DVTનું જોખમ વધારે છે.

વધારાની નિવારણ વ્યૂહરચના (ADDITIONAL PREVENTION STRATEGIES)

સ્ટ્રેચ અને મૂવ

- લાંબી મુસાફરી દરમિયાન તમારા પગને ખેંચો અને ખસેડો.

હાઇડ્રેટેડ રહો

- હાઇડ્રેટેડ રહેવા માટે પુષ્કળ પાણી પીવો.

ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ 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.



બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રિત કરો

- હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલ DVTનું જોખમ વધારે છે.

કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરો

- લાંબી મુસાફરી અથવા હોસ્પિટલમાં રોકાણ દરમિયાન કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરો.

એન્ટિકોએગ્યુલેશન થેરાપીનો વિચાર કરો

- ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતી વ્યક્તિઓ એન્ટિકોએગ્યુલેશન ઉપચારથી લાભ મેળવી શકે છે.

પગને ક્રોસ કરવાનું ટાળો

- તમારા પગને ક્રોસ કરવાનું ટાળો, જે રક્ત પ્રવાહને પ્રતિબંધિત કરી શકે છે.

ચુસ્ત કપડાં પહેરવાનું ટાળો

- ચુસ્ત કપડાં પહેરવાનું ટાળો જે રક્ત પ્રવાહને પ્રતિબંધિત કરી શકે.

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.



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