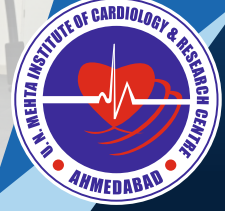


હૃદયના ઓપરેશન પછીની કસરતો

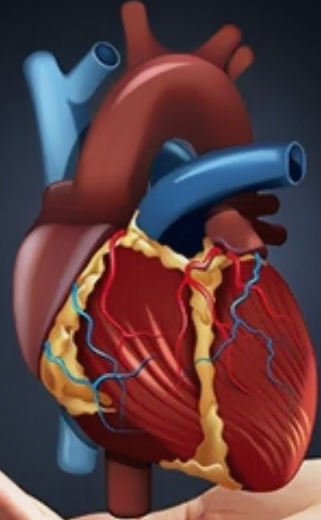


કાર્ડિયાક
રિહેબિલિટેશન સેન્ટર

106, એ બ્લોક, પ્રથમ માળ,
યુ એન મહેતા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ
ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર

વધુ જાણકારી માટે કૃપયા
9316752149

પર સંપર્ક કરો (સવારે 9 થી સાંજના 5 વાગ્યાની વચ્ચે)



હૃદયના ઓપેરેશન પછી ધ્યાન માં રાખવાની બાબતો.

- ♥ કસરત અને જમવા વચ્ચે પહેલા તથા પછી ૧ કલાકનો ગાળો રાખવો.
- ♥ નિયમિત સૂચના પ્રમાણે ચાલવા જવું.
- ♥ ચાલતી વખતે કે મુસાફરી કરતા તથા પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે છાતીનો પટ્ટો પહેરી રાખવો.



- ♥ સૂઈને ઊભા થતી વખતે છાતી ઉપર હાથ રાખી પડખુ ફરીને ઊભા થવું.
- ♥ ઉઘરસ ખાતી વખતે છાતી પર હાથ અથવા ઓશીકાનો આધાર રાખવો.
- ♥ પગમાં સોજો આવે તો ગુલાબી પાટો પહેરવો.
- ♥ નિયમિત દવાઓ લેવી તેમજ તૈલીય અને ચરબી યુક્ત ખોરાક ખુબ જ ઓછો લેવો. (ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે)



હૃદયના ઓપેરેશન પછી કસરત ન કરવાથી થતાં ગેરફાયદા

- ♥ શરીરમાં લોહીનું પરીભ્રમણ બરાબર થતું નથી.
- ♥ ડોક, ખભા તથા કમરનાં સ્નાયુઓ જકડાઈ જાય છે.
- ♥ હૃદય પોતાની શ્રેષ્ઠતમ કાર્ય ક્ષમતા પ્રમાણે કામ કરી શકતું નથી.
- ♥ હૃદયની નળીઓમાં લોહી ગંઠાઈ જવાનો ભય રહે છે.

નિયમિત કરવાની કસરત

પ્રાણાયામ તથા ત્રણ દડી વાળા મશીનની કસરત.



દડી વાળી શ્વાસ અંદર લેવાની કસરત (દર બે કલાકે વીસ વખત)



પ્રાણાયામ કરવું



ઊંડા શ્વાસ લઈ કૂંક મારવાની ફેફસાની કસરત

ડોક અને ખભાની કસરત (દિવસમાં બે વાર દસ વખત)



માથું ઉપર અને નીચે કરવું



માથું વારાફરતી બંને બાજુ ફેરવવું



માથું વારાફરતી બંને બાજુ નમાવવું



કોણી ગોળ ફેરવવી



કોણી ભેગી કરવી અને પાછળ લઈ જવી.

હાથ અને ડોકની કસરત (દિવસમાં બે વાર દસ વખત)



બંને હાથ સીધા રાખી જેટલા ઉપર લઈ જઈ શકો લઈ જવા



બંને હાથ સીધા રાખી જેટલા બંને બાજુ પર જેટલા લઈ જઈ શકો લઈ જવા

કમરની કસરત (દિવસમાં બે વાર દસ વખત)



છાતી વારાફરતી બંને બાજુ ફેરવવી



કમરથી વારાફરતી બંને બાજુ નમવું

પગની કસરત (દિવસમાં બે વાર દસ વખત)



સીધા ઊભા રહીને બંને પગને વારાફરતી આગળ પાછળ લઈ જવા



સીધા ઊભા રહીને બંને પગને વારાફરતી બાજુ પર લઈ જવા



સીધા ઊભા રહીને બંને એડીઓ ઊંચી કરવી



સીધા ઊભા રહીને બંને પગને વારાફરતી ઉપર લઈ જવા



સીડી પર ચઢવું અને ઊતરવું

કસરત બંધ કરવાના ચિન્હો :

- ♥ તમારા છાતી, ગળા, જડબુ, હાથ, કમરમાં દુ:ખાવો થાય.
- ♥ વધુ પડતો પરસેવો થાય, ઊલ્ટી જેવું કે ચક્કર આવે.
- ♥ આજુબાજુના વાતાવરણને સમજવામાં મુશ્કેલી થાય.
- ♥ જો આવું થાય તો કસરત-પ્રવૃત્તિ બંધ કરો અને જો ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી પણ ચિન્હો બંધ ના થાય, તો નજીકની મેડિકલ ઈમરજન્સી સુવિધાનો સંપર્ક કરો.
- ♥ નાક-કાન અથવા મોઢા માંથી લોહી નીકળતું હોય, જો આવું થાય તો પણ નજીકની મેડિકલ ઈમરજન્સી સુવિધાનો સંપર્ક કરો.



ઓપરેશન પછી શું ના કરવું :

- ♥ વધુ પડતું વજન ઊંચકવું નહી, કમર માંથી આગળ નમવું નહી કે તેવું કોઈ કામ ના કરવું.
- ♥ ૩ મહિના સુધી વાહન ચલાવવું નહી તથા ૩ મહિના સુધી આંચકો-ઝાટકો આવે તેવું કામ ના કરવું.
- ♥ બાજુમાંથી વજન સાથે હાથ વધારે ઊંચા કે માથા સુધી ન લઈ જવા.
- ♥ તણાવ વાળું કામ ન કરવું તેમજ ગુસ્સો ન કરવો.



~: ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ :~



ટ્રેડમિલ, સાયકલ અર્ગોમીટર, કોસ ટ્રેનર, આર્મ અર્ગોમીટર



મલ્ટી જિમ



પલ્મોનરી ફંક્શનલ ટેસ્ટિંગ



કાર્ડિયોપલ્મોનરી વ્યાયામ પરીક્ષણ



મહત્વપૂર્ણ દેખરેખ સાથે પુનર્વસન



એન્ટિ સ્લીપ સપાટી

કાર્ડિયાક સર્જરી પછી નિયમિત કસસ્ટ માટે કૃપા કરીને મુલાકાત લો,
કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન સેન્ટર, 106, A બ્લોક, પહેલો માળ, UNMICRC



યુ. એન. મહેતા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર

(બી. જે. મેડિકલ કોલેજ, અમદાવાદ દ્વારા સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડિસિટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ-380 016 ગુજરાત.

ફોન : (079) 22684220 | ઈમેઇલ : unmicrc@gmail.com | વેબસાઇટ : www.unmicrc.org