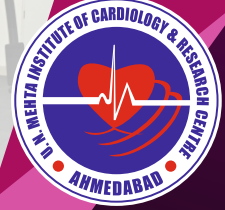


બાળ કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન હૃદય માટે થતી કસરતો



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



ઓપેરશન પછી ધ્યાન માં રાખવાની બાબતો.

- ♥ બાળકને પોષણ યુક્ત ખોરાક આપો.
- ♥ ટાંકાનું ધ્યાન આપો.
- ♥ શરીરની સફાઈ રાખો.
- ♥ બાળક ભૂરું પડી જાય કે પછી શ્વાશ લેવામાં તકલીફ થાય કે બાળક નિષ્ક્રિય રહેતું હોય તો તુરંત નજીકની ક્લિનિક, હોસ્પિટલ અથવા યુ. એન. મેહતા હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવો.
- ♥ સમયસર સલાહ પ્રમાણે બાળકની તાપસ કરાવવા ઓપડી માં આવતા રહેવું.
- ♥ દવાઓ નિયમિત રીતે અને સમયસર આપવી.
- ♥ નાના બાળકને જમાડી, થોડીવાર ખભે રાખી તેની પીઠ ઉપર થપેડવું.

ઓપેરશન પછી શું ન કરવું ?

- ♥ બાળકને બગલમાંથી કે પછી હાથ પકડીને ઊંચકવું નહીં.
- ♥ વધું પડતું વજન ઊંચકાવવું નહીં.
- ♥ બાળકને ટાંકા ખેંચાય એવું કોઈ કામ કરાવવું નહીં.
- ♥ ખોરાક આપતી વખતે બાળક આડું સુતેલું ના રાખવું.
- ♥ ખોરાક આપ્યા પછી તરત કોઈ કસરત કરાવવી નહીં.
- ♥ થોડા મહિનાઓ સુધી નીચે જણાવ્યા મુજબની પ્રવૃત્તિઓ કરશો નહીં.
 - ભારે વસ્તુઓ ઉપાડવી દા.ત. ભારે રમકડાં, શોપિંગ બેગ, ભારે દરવાજા
 - ઓવરહેડ, ક્લાઈમ્બીંગ અથવા હેંગિંગ પ્રવૃત્તિઓ દા.ત. સ્વિમિંગ, સીડી, મંકી બાર
- ♥ આ તમારા બાળકના હાડકાં અને સ્નાયુઓને સાજા થવા અને તેમને આરામદાયક રાખવા માટે સમય આપશે.

ઓપેરશન પછી કરવાની કસરતો.

એક વર્ષ સુધીના બાળકને કરાવવાની કસરતો.

- ♥ બાળકને પડખું ફેરવવું.
- ♥ આધાર સાથે બેસાડવું.
- ♥ બાળકથી થોડી દૂર અલગ અલગ અંતરે રમકડાં પકડાવવાની કસરતો કરાવવી.
- ♥ બાળકને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ખસવા માટેની રમતની પ્રવૃત્તિઓ માટે પ્રોત્સાહન આપવું.

એક થી પાંચ વર્ષ સુધીના બાળકને કરાવવાની કસરતો.

- ♥ બાળકને ચલાવવાની પ્રવૃત્તિ માટે પ્રોત્સાહિત કરવું.
- ♥ હાથ પગનો ઉપયોગ વધુ થાય તેવી રમત ગમતની પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી.
- ♥ નાની નળી દ્વારા પાણીમાં પરપોટા કરવાની તથા રૂ કે કાગળના નાના ટુકડાઓને કૂંક મારી ઉડાવવું. (શ્વાસની કસરત માટે).
- ♥ ત્રણ દડીવાળી શ્વાસની કસરત દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત કરાવવી.
- ♥ કુગ્ગા ફુલાવવાની કસરત કરાવવી.
- ♥ સિસોટી મારવાની કરાવવી.
- ♥ ચિત્રોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કસરત કરવા કહો.



પાંચ વર્ષથી વધુ ઉંમરના બાળકને કરાવવાની કસરતો.

- ♥ સ્પીરોમેટ્રી નિયમિત રીતે કરવી.
- ♥ બાળકને ચલાવવાની પ્રવૃત્તિ માટે પ્રોત્સાહિત કરવું.
- ♥ પગથિયાં ચડવા - ઉતારવાની કસરત.
- ♥ હાથ, પગ અને ગાળાની કસરત નીચે બતાવ્યા મુજબ કરવી.

તમારા બાળકને હૃદયની શસ્ત્રક્રિયા પછી તેમના ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખવા માટે કસરતની જરૂર પડશે..
પરિણામે તેમના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થશે, જેનાથી તેઓ વહેલા સજા થઈ શકશે.

આ વર્કઆઉટ્સમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ♥ મજબૂત ઇન્હેલેશન, સ્પિલ્ટર્ટ ઊધરસ અને પ્રવૃત્તિ જેવી કે (ચાલવું, ઉભા થવું વગેરે)
- ♥ બાળકોએ સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે વારંવાર શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાવું જોઈએ. ઘાને ખલેલ પહોંચાડવાનું ટાળવા માટે, તમારા બાળકને ઓપરેશન પછી થોડા અઠવાડિયા સુધી સાવચેત રહેવાની જરૂર પડશે.

શિશુઓ માટેની પ્રવૃત્તિઓ માટેની ભલામણો:

1. શસ્ત્રક્રિયા પછીના પ્રથમ બે અઠવાડિયા :

- ♥ ઘાનેખલેલ પહોંચાડે તેવી પ્રવૃત્તિઓ ટાળો.
- ♥ ઊંઘા સુવાનુ ટાળો. બે અઠવાડિયા પછી, ઊંઘા સુવાનુ સામાન્ય વિકાસ માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

2. સર્જરી પછીના પ્રથમ 6 અઠવાડિયા માટે :

- ♥ તમામ પ્રવૃત્તિ દરમિયાન છાતીના સ્નાયુઓ અને હાડકાની સંભાળ રાખો.
- ♥ ટોડલર્સ અને નાના બાળકોને હાથ નીચે ઉપાડવાનું ટાળો. તેના બદલે, તેમને માથા/ગરદન અને કમરથી ઉપાડો.
- ♥ ભારે વસ્તુઓને દબાણ કે ખેંચવાનું ટાળો.
- ♥ પુશ-અપ્સ, સિટ-અપ્સ અથવા ફર્નિચર પર પોતાને ખેંચવાનું ટાળો.
- ♥ પાછળની તરફ હાથના વર્તુળની હિલચાલ ટાળો.
- ♥ જિમ ક્લાસ ફરી શરૂ કરી શકાય છે પરંતુ સંપર્ક રમતો ટાળો.

3. સર્જરી પછી ૬ થી ૧૨ અઠવાડિયા સુધી ચાલુ રાખવાની પ્રવૃત્તિઓ :

- ♥ તમામ પ્રવૃત્તિ દરમિયાન છાતીના હાડકાનું ધ્યાન રાખો.
- ♥ છાતીમાં ફટકો પડી શકે તેવી પ્રવૃત્તિઓ ટાળો. આમાં રફ પ્લે, બોલ ફેંકવા, ફૂટબોલ, હોકી, કરાટે અથવા અન્ય સંપર્ક રમતોનો સમાવેશ થાય છે.



હાર્ટ સર્જરી પછી મુદ્રામાં સુધારો કરવા માટેની કસરતો:

- ♥ સામાન્ય રીતે, ખાવું, ડ્રેસિંગ અને દાંત સાફ કરવા જેવી બાબતો માટે, બાળકે તેના હાથનો શ્રેષ્ઠ રીતે આરામદાયક રીતે ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- ♥ તમારું બાળક શસ્ત્રક્રિયા પછીના પ્રથમ બે દિવસમાં નિયમિત ધોરણે દરેક કસરત કરવાનું શરૂ કરી શકે છે. તે જડતા ટાળવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમને તેમની આદત પડી જાય, ત્યારે દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત આ કસરતો કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- ♥ શસ્ત્રક્રિયા પછીના પ્રથમ છ અઠવાડિયા દરમિયાન અથવા જ્યાં સુધી તમારા બાળકની હિલચાલ અને મુદ્રા સામાન્ય ન થાય ત્યાં સુધી, આ કસરતો કરી શકાય છે.
- ♥ કસરત દ્વારા દુખાવો વધવો જોઈએ નહીં.
- ♥ કસરતો ધીમે ધીમે અને કાળજીપૂર્વક કરવા દો.
- ♥ જો તમારું બાળક નોંધપાત્ર પીડા અનુભવે છે જે સમય જતાં સુધરતું નથી, તો કૃપા કરીને ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

શસ્ત્રક્રિયા પછી કરવા માટેની કસરતો:

૧. તમે બેઠા છો કે સીધા ઊભા છો તેની ખાતરી કરવા માટે દિવસ દરમિયાન વારંવાર તમારી મુદ્રા તપાસો અને આગળ અથવા બાજુ તરફ ઝુકાવવું નહીં.



શરુઆતની મુદ્રા

- ♥ ફ્લોર પર તમારા પગ સાપાટ રાખીને બેસો.
 - ♥ તમારા ખભા પાછળ અને નીચે ખેંચીને સીધા બેસો અથવા ઊભા રહો.
૨. ખભાને ગોળ ફેરવવા.
- ♥ ધીમે ધીમે અને નરમાશથી તમારા ખભાને વર્તુળોમાં આગળ અને પાછળ ફેરવો.
 - ♥ 5-10 વાર પુનરાવર્તન કરો.
૩. તમારા માથાને પાછળની બાજુએ ખેંચો.
- ♥ તમારા ખભાના બ્લેડને તમારી કરોડરજીના કેન્દ્ર તરફ દોરીને ઊંચા બેસો.
 - ♥ આ મુદ્રાને પકડી રાખતી વખતે, તમારી દાઢીને પાછળ લાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો જેથી તમારી ગરદન લાંબી હોય.



બભા આગળ



બભા ઉપર



બભા પાછળ



બભા નીચે



શરુઆતની મુદ્રા



ગરદન પાછળ

શસ્ત્રક્રિયાના 6 અઠવાડિયા પછી, કરવા માટેની કસરતો.

૧. શરીરને ડાબી અને જમણી તરફ વારાફરતી વાળવું.

- ♥ ચીરા સાથે થઈ શકે તેવી જડતા સુધારવા માટે.
- ♥ સારી મુદ્રામાં બેસો.
- ♥ પહેલા ડાબી તરફનો હાથ ઉપર કરવું અને જમણી બાજુ શરીરને વાળવું.
- ♥ એના પછી જમણી બાજુનો હાથ ઉપર કરી ડાબી તરફ શરીરને વાળવું.
- ♥ શ્વાસ લો, અંદર લો, પછી શ્વાસ બહાર કાઢો અને શરુઆતની સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- ♥ 5-10 વાર પુનરાવર્તન કરો.

૨. તમારા બંને હાથ ઉપર કરો.

- ♥ સારી મુદ્રામાં બેસો.
- ♥ તમારા ખભાના બ્લેડને તમારી કરોડરજ્જુના કેન્દ્ર તરફ ઘોરિને ઊંચા બેસો.
- ♥ તમારા હાથ ધીમે ધીમે ઉપર અને આગળ એવી રીતે ઉઠાવો કે કોણી કાનને સ્પર્શે.
- ♥ 5-10 વાર પુનરાવર્તન કરો.

૩. સ્થળ પર કૂચ કરો./ સ્થાયી સ્થાને ચાલવું (5-10 વાર પુનરાવર્તન કરો.)

૪. અંગૂઠા ઉપર ઉભા થવું. (5-10 વાર પુનરાવર્તન કરો.)

૫. ઉપર અને નીચે પગલું ભરવું. (5-10 વાર પુનરાવર્તન કરો.)



શરુઆતની મુદ્રા



એક બાજુ વળો



શરુઆતની મુદ્રા



હાથ ઉપર



શરુઆતની મુદ્રા



હાથ ઉપર

~: ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ :~



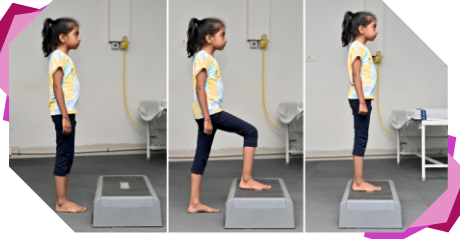
બાળરોગ માટે કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન



બાળ દર્દીઓ માટે સાઇકલ



બાળ દર્દીઓ માટે સીડી અને ઢાળ



સ્ટેપર કસરત



એન્ટિ-સ્લિપ સપાટી



મોનીટરીંગ સાથે કસરત

કાર્ડિયાક સર્જરી પછી નિયમિત કસરત 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