

PATIENT INFORMATION

ਗਰਮੀ ਬਨਾਮ ਠੰਢ

ਇੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਜੈੱਲ ਪੈਕ: ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਪਹਿਲੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੋਜ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਚੋਟ ਜਾਂ ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, “ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਢ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?” ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਜਵਾਬ ਹੈ ਸੋਜ ਲਈ ਠੰਢ, ਸਖ਼ਤੀ ਲਈ ਗਰਮੀ, ਪਰ ਚੋਣ ਨਾਲੋਂ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬਰਫ਼ — ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ

ਬਰਫ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੋਜ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦੇ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ; ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਇਹ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ; ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਚਮੜੀ ਸੁੰਨ, ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ

ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਜੰਗਲੀ ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਫਰੋਜ਼ਨ ਬੈਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ।

ਗਰਮੀ — ਜਦੋਂ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਗਰਮੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ (acute) ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰਜਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਸਦਾ ਅਪਵਾਦ ਉਹ ਸਰਜਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਖ਼ਤ

ਜੇੜ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਕੈਪਸੂਲਰ ਰਿਲੀਜ਼, ਆਰਥਰੋਲਾਈਸਿਸ): ਉੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ:

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਗੇਹੁੰ ਦਾ ਥੈਲਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਸਭ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟ
- ਗਰਮ ਪੈਕ ਨਾਲ ਨਾ ਸੋਵੋ; ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੜਨ (burns) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗਰਮੀ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (physiotherapy) ਦੀਆਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨਾਲ ਵੱਧ ਖਿੱਚ ਸਕੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਅੰਗ ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਵਧਦਾ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਮੀ-ਜਾਂ-ਬਰਫ਼ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੇਜ਼ ਨਿਯਮ

ਪੜਾਅ	ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ	ਵਰਤੋਂ
ਪਹਿਲੀਆਂ 2-3 ਦਿਨ	ਧੜਕਣ, ਤਣਾਅ, ਸੋਜ	ਬਰਫ਼
ਹਫ਼ਤਾ 1-2	ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਪਰ ਸਖ਼ਤ	ਕੋਈ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਮੰਨੋ
ਹਫ਼ਤਾ 2 ਤੋਂ ਬਾਅਦ	ਸਖ਼ਤ ਪਰ ਸੋਜ ਨਹੀਂ	ਵਰਕਆਊਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮੀ, ਜੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਰਫ਼
ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ	ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ	ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਪੈਕ ਨਹੀਂ