

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள்

(ஒவ்வொரு மணிக்கு ஒரு தரம் செய்து முடிக்க வேண்டியவை)

Exercises After Surgery

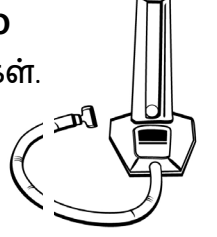
Form: D-5200K

Tamil

1. ஊக்குவிப்பு மூச்சாற்றல் அளவியைக் கொண்டு சுவாசித்தல்

- ஆழமாக சுவாசித்து உருண்டையை உச்சிக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- அவ்வாறு அந்த உருண்டையை உச்சத்திலேயே 3 வினாடிகள் வைத்திருங்கள்.
- மூச்சை வெளிவிடுங்கள்.

(10 தடவைகள்).



2. ஆழமான சுவாசப் பயிற்சிகள்

(10 தடவைகள்)

- உங்கள் தோள்களைத் தளர விடுங்கள், உங்கள் கையை உங்கள் வயிற்றின் மேல் வைப்பீர்கள்.
- உங்கள் வயிற்றை வெளியே தள்ளியவாறு மூச்சை உள்ளே இழுங்கள்.
- உங்கள் மார்பு விரிவடைவதை உணருங்கள்.
- உங்கள் மூச்சை 3 வினாடிகள் வெளிவிடாமல் வைத்திருங்கள்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடுங்கள்.



3. பிரிந்த இருமல்

(3 தடவைகள்)

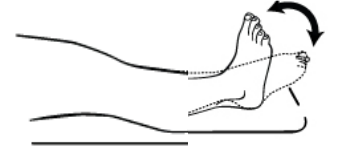
- உங்கள் மார்புக் காயத்தின் மீது இறுக்கமாக ஒரு தலையணையை வைப்பீர்கள்.
- இருமுறை தொடர்ந்து இருமுங்கள். அதன் பின் ஓய்வு எடுங்கள்.



4. கணுக்கால் ஏற்றி இறக்குதல்

(10 தடவைகள்)

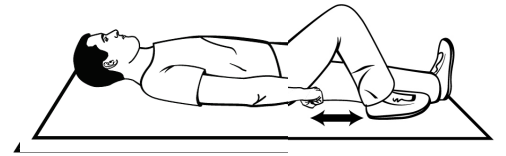
- முதுகு தரையில் பதியும்படி படுத்துக்கொண்டோ அல்லது ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்தோ உங்கள் பாதங்களை மேலும் கீழுமாக வளையுங்கள்.



5. கால் வழுக்குதல்கள்

(5-10 தடவைகள்)

- உங்கள் முதுகு தரையில் பதியும்படி படுத்துக் கொண்டு முழங்கால்களை மடித்துக்கொண்டு உங்கள் கால்களை, மேலும் கீழுமாக ஏற்றி இறக்குங்கள்.



© 2022 University Health Network. All rights reserved. Use this material for your information only. It does not replace advice from your doctor or other health care professional. Do not use this information for diagnosis or treatment. Ask your health care provider for advice about a specific medical condition. You may print 1 copy of this brochure for non-commercial and personal use only.

Form: D-5200K | Author: TGH Physiotherapy | Reviewed: 2022



Patient Education



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute