

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 © ④ 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 ਸਵਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਜਵਾਬ ਹੈ ਸੋਜ ਲਈ ਠੰਢ, ਅਕੜਨ ਲਈ ਗਰਮੀ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਚੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬਰਫ਼ — ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ

ਬਰਫ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀਆਂ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੋਜ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਜਾਅ 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 ਚਾਰ ਦੇ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ; ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ ਠੀਕ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਸੁੰਨ, ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ

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

ਗਰਮੀ — ਜਦੋਂ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਗਰਮੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ (acute) ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਤੋਂ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ)।

ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ:

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

ਗਰਮੀ ਕਸਰਤਾਂ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ (stretch) ਸਕੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਅੰਗ ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਵਧਦਾ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 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	ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਵਰਤੋਂ
ਪਹਿਲੇ 2-3 ਦਿਨ	ਧੜਕਣ, ਤਣਾਅ, ਸੋਜ	ਬਰਫ਼
ਹਫ਼ਤਾ 1-2	ਸਥਿਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਪਰ ਸਖ਼ਤ	ਕੋਈ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ
ਹਫ਼ਤਾ 2 ਤੋਂ ਬਾਅਦ	ਸਖ਼ਤ ਪਰ ਸੋਜ ਨਹੀਂ	ਵਰਕਆਊਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮੀ, ਜੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਰਫ਼
ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ	ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ	ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਪੈਕ ਨਹੀਂ