



ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

(Post-Natal Exercise and Advice – Punjabi)



ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਪ੍ਰਿੰਸੇਸ ਰਾਇਲ ਮੈਟਰਨਿਟੀ: **0141 201 3432**



ਕੁਵੀਨ ਐਲੀਜ਼ਾਬੇਥ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ: **0141 201 2324**



ਰਾਇਲ ਐਲਗਜ਼ਾਨਡਰਾ ਹਸਪਤਾਲ: **0141 314 6765**



www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy

ਪਰਿਚੈ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੈਲਵਿਕ (ਪੇਡੂ) ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਬਲੈਡਰ, ਅੰਤੜੀ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਚਾ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ?

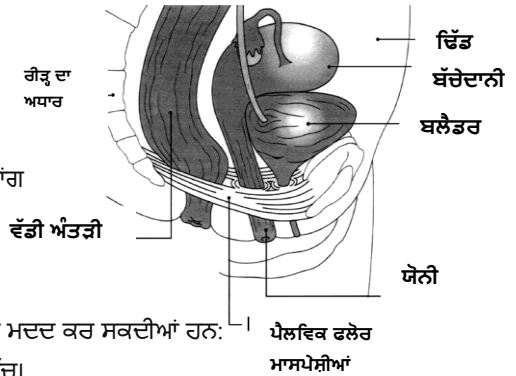
ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ, ਅੰਤੜੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਥਿਤ ਹਨ।

ਉਹ ਪੈਲਵਿਕ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਛੂਲੇ ਵਾਂਗ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ।
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਸ਼ਿਥਿਤੀ ਤੋਂ ਖਿਸਕਣ (ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ।
- ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ।
- ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ।
- ਜਖਮ ਭਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਪੈਲਵਿਕ ਦਾ ਤਲਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3-4 ਵਾਰ ਜਾਂ ਕੈਥੀਟਰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3-4 ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਵੱਖ ਕਰ ਕੇ ਲੇਟੋ, ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੱਦ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵੱਗਣ ਨੂੰ ਕੋਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ 'ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ' ਵਰਗੀ ਹੈ, ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋਵੇਂ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਸੰਕੁਚਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾ ਕਰੋ:

- ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕਨਾ
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਘੁੱਟਣਾ
- ਚਿੱਤੜਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਨਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਅਰਾਮ ਲਈ, ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਲਵੋ।

ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰੋ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਣਾਓ:

- ਤਾਕਤ
- ਧੀਰਜ
- ਤਾਲਮੇਲ

ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣਾ 'ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਲਾਕ' ਲੱਭੋ

ਆਪਣੀ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੇ ਵੇਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੁੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਸਕਿੰਟ)।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕੁਚਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸੰਕੁਚਨ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੁਹਰਾਓ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਵਾਰ)।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੁਣ ਮੁੱਢਲੀ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਪਰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸੰਕੁਚਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸਦੇ, ਖੰਘਦੇ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਸੰਕੁਚਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

(ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10)

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ 'ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਲਾਕ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੋਂ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਵਾਰੀ 'ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਲਾਕ' ਦੁਹਰਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
- 'ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਲਾਕ' ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲੇਗਾ। ਰੁੱਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ਵੱਧਣਗੇ।
- ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ, ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ

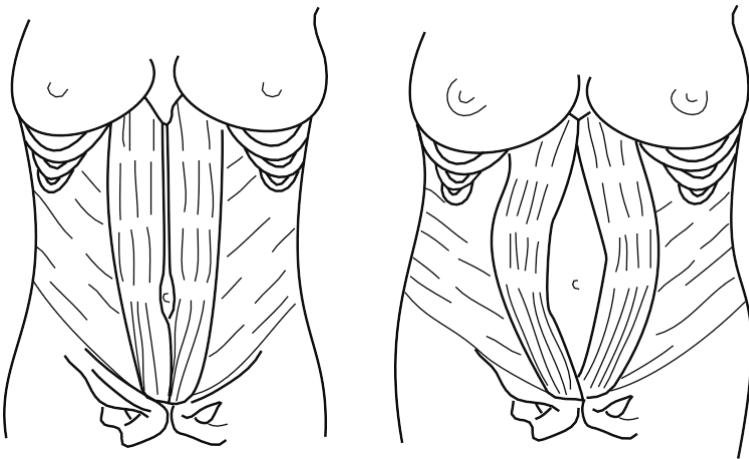
- ਟਾਇਲੇਟ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਫੁਟ ਰੈਸਟ ਉੱਤੇ ਹਨ। ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਸੈਨਿਟਰੀ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਰਖ ਕੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਠੱਪੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਾਨ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੋਰ ਨਾ ਲਾਓ।
- ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਦਰਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ।



ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ?

- ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਡੀਆਰਏਐਮ**- ਰੈਕਟਸ ਐਬਡੋਮਿਨਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਢਿੱਡ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਢਿੱਡ ਦਾ ਚੌੜਾ ਹੋਣਾ ਢਿੱਡ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਚੌੜਾ ਹੋਣਾ, ਤਿੰਨ ਉਗਲਾਂ ਚੌੜਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ:

- ਇਹ ਫਾਸਲਾ ਚਾਰ ਉਗਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚੌੜਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਉਭਾਰ ਪਰਤੱਖ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਾਰਕ ਜੋ ਢਿੱਡ ਦੇ ਖਿਸਕਣ (ਡਾਇਸਟੇਟਸ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੁੜਵਾਂ ਗਰਭ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਬੱਚੇ।
- ਨਿੱਕੇ ਕੱਦ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ।
- ਮਾੜਾ ਪੈਂਤੜਾ।
- ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ।
- ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ।

ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਕਟਸ ਐਬਡੋਮਿਨਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਡਾਇਸਟੇਟਸ (ਡੀਆਰਏਐਮ) ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ।
- 4 ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾੜੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਪਾੜਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਉਛਲਣਗੀਆਂ।

ਸਲਾਹ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੱਸ ਕੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਧੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕਰੋ। **‘ਸਿਟ-ਅੱਪ ਐਕਸ਼ਨ’ ਤੋਂ ਬਚੋ।**
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੇਲੋੜਾ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਊਬੀ-ਗਰਿੱਪ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ। ਚੰਗਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਵੀ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਡੂੰਘੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਕਸਰਤ

- ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ।



- ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਅਤੇ ਪਿਊਥਿਕ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਲਟਕਣ ਦਿਓ।
- ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਫਿਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ। 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਤਰੱਕੀ

- ਜਦੋਂ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (10 ਸਕਿੰਟ, 10 ਵਾਰ) ਵਧਾਓ।
- ਤੁਰਨ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।

ਪੈਲਵਿਕ ਝੁਕਾਅ

- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਪਿਛਲੀ ਕਸਰਤ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਡੂੰਘੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਕੱਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਚਪਟਾ ਕਰੋ। 6 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਫੜੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ।
- ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।



ਨੋਟ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪੇਡੂ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਜਮਾਓ।
- ਹੋਰ ਪੈਂਤੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਬੈਠ ਕੇ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ।
- ਇਹ ਕਸਰਤ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ ਸਿਟ-ਅੱਪਸ ਜਾਂ ਦੇਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਦਬਾਓ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ?

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ – ਚੁੱਕਣਾ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹਲਾਉਣਾ - ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨ

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ:

- ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪਰਤੇ।
- ਬੈਠਣ ਲਈ ਉੱਤੇ ਵੱਲ ਧੱਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਰੋਂਗਣ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਲਟਾਓ।

ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ

- ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ਲਈ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁੜੋ।
- ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਤਲੇ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ।
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ।



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਰ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਝੋਲੀ 'ਤੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰਖ ਕੇ ਅਜਮਾਓ।
- ਜੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਝੋਲੀ ਦੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਫੁਟ ਸਟੂਲ ਅਜਮਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਰਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਨੈਪੀ ਬਦਲਨਾ ਅਤੇ ਨਹਲਾਉਣਾ

- ਕਮਰ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਦਰਾਜਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਹਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਚੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਜੇ ਆਵਸ਼ੋਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਫੜ ਕੇ ਰਖੋ।

ਅੱਗੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਜਿੰਮ, ਕਲਾਸਾਂ, ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਗਤੀ ਵਧਾਓ।
- ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਅੱਗੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: www.POGP.csp.org.uk
- ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪੀ ਐਪ: www.squeezyapp.com

ਜਨਮ ਉਪਰੰਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ?

ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਜਨਮ ਉਪਰੰਤ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਿੱਠ, ਪੇਡੂ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਡੀਆਰਏਐਮ (6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਆਮ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪੀ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)।
- ਜਨਮ ਉਪਰੰਤ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)।

ਸਥਾਨਕ ਮਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਵੇਰਵਾ:

ਕਾਉਲ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ	01369 708 340
ਇਨਵਰਕਲਾਇਡ ਰਾਇਲ ਹਸਪਤਾਲ	01475 504 373
ਲੈਕਗਿਲਪਰੈਡ	01546 703 141
ਓਬਨ.....	01631 788 983
ਪ੍ਰਿੰਸੇਸ ਰਾਇਲ ਮੈਟਰਨਿਟੀ.....	0141 201 3432
ਕੁਵੀਨ ਐਲੀਜ਼ਾਬੇਥ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ	0141 201 2324
ਰਾਇਲ ਐਲਗਜ਼ਾਨਡਰਾ ਹਸਪਤਾਲ	0141 314 6765
ਵੇਲ ਆਫ ਲੇਵੇਨ ਹਸਪਤਾਲ	01389 817 528