

Paggamot sa Daliri

Maagang paggalaw na protektado, tulad ng buddy taping, pagkatapos ng operasyon sa daliri.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang protocol na ito ay gabay sa iyong paggaling pagkatapos ng operasyon sa daliri kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton. Ipinapaliwanag nito ang inaasahan mo sa mga linggo pagkatapos ng iyong operasyon at inilalahad ang programa ng ehersisyo na tumutulong sa pagbawi ng galaw at function sa iyong daliri at kamay. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa pisyoterapiya o hand therapy upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon; maaaring baguhin ng iyong terapeuta ang plano depende sa iyong operasyon at kung paano ang iyong paggaling.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa mga kwarto. Madalas na makakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Ang pag-aalaga sa iyong sugat ay ipinaliwanag sa handout tungkol sa pag-aalaga sa sugat ng aming klinika. Ang mga ehersisyo sa ibaba ay sentral sa pagbawi ng galaw at pagpapanumbalik ng function sa iyong daliri at kamay.

Kapag gumaling na ang iyong sugat, maglagay ng init sa iyong kamay ng 20 minuto bago gawin ang mga ehersisyong ito. Pagkatapos makumpleto ang mga ehersisyo, maglagay ng yelo upang bawasan ang anumang pamamaga o pamamaga.

Kapag lubos nang gumaling ang sugat, simulan ang masahe ng peklat: mahigpit na bilog sa ibabaw ng hiwa. Mangyaring tumukoy sa handout tungkol sa pag-aalaga sa sugat para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pamamahala ng peklat.

Mangyaring monitorin ang pamamaga, at tawagan ang aming opisina o kausapin ang isang hand therapist kung mayroon kang mga alalahanin.

Tatlong prinsipyo ang nagpapatibay sa paggaling sa karamihan ng mga operasyon sa daliri, at ang mga ehersisyong ibaba ay nagpapatupad sa bawat isa. Ang unang prinsipyo ay **pagkontrol sa pamamaga**: ang patuloy na pamamaga sa kamay ay nagpapatigas sa mga malambot na tisyu at nagbabawas sa kakayahan ng mga tendon at kasukasuan na gumalaw, kaya ang pagtaas ng kamay, banayad na galaw, at (kung kinakailangan) retrograde na masahe at compression ay mga prioridad sa mga unang linggo [1]. Ang pangalawa ay **maagang, banayad na galaw**: mabilis na tumitigas ang mga daliri, kaya ang paggalaw sa mga ito sa loob ng mga limitasyong itinakda para sa iyong partikular na operasyon (nagsisimula agad kapag pinapayagan ng iyong sugat at operasyon) ay pinapanatiling malambot ang mga maliit na kasukasuan at tinutulungan ang mga tendon na dumulas imbes na dumikit sa mga nagpapagaling na tisyu sa paligid nila. Ang pangatlo ay **pagdulas ng tendon**. Ang iba't ibang posisyon ng daliri sa iyong handout (tuwid, kawit, mesa, at buong kamay) ay hindi random: ang bawat posisyon ay gumagalaw sa malalim at mababaw na mga tendon ng daliri sa iba't ibang dami sa relasyon sa isa't isa at sa tendon sheath, na nagpapanatili sa kanilang malayang pagdulas [2]. Ang mga ehersisyong pang-block sa DIP at PIP ay naglalayon sa parehong pagdulas mula sa isa sa kasukasuan patungo sa susunod. Ang maraming beses at kaunti ang dami ang alituntunin: ang matatag, madalas, at banayad na pagsasanay sa loob ng araw ay mas nakakatulong sa iyong paggaling kaysa sa obihang may matinding pagsisikap na nangyayari nang biya-biya.

Mga Paalala at limitasyon

Ang magaan na gamit ng iyong kamay para sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pag-aalaga sa sarili, pagkain, paghahanda ng damit, pagsusulat, at pag-type (maliban kung may ibang utos) ay inirerekomenda. Karaniwang hihingin sa iyo na iwasan ang pag-angat, pagkapit, pagdudulot ng bigat, at pagtama ng impact hanggang sa 6 linggo pagkatapos ng operasyon, depende sa sugat at sa ginawang operasyon. Mas detalyadong gabay tungkol sa iyong mga paalala at limitasyon ay ibibigay sa iyo sa iyong post-operative review.

Para sa iyong physiotherapist:

Pamamahala

- Pag-aalaga sa sugat at peklat ayon sa handout ng aming klinika tungkol sa pag-aalaga ng sugat; simulan ang masahe ng peklat (matigas na bilog na galaw sa ibabaw ng incision) kapag ang sugat ay ganap na nalaglag na
- Kapag ang sugat ay nalaglag na, maglagay ng init sa kamay ng 20 minuto bago ang exercise program; maglagay ng yelo pagkatapos ng mga ehersisyo upang bawasan ang pamamaga at pamamaga
- Subaybayan ang pamamaga; kumonsulta sa mga kwarto o sa hand therapist kung may mga alalahanin
- Ang kontrol sa edema ay isang prioridad kung ang pamamaga ay sobra o mabagal bumaba: ang pagtaas ng kamay at aktibong paggalaw ang unang hakbang, habang ang retrograde massage, compression, at manual oedema mobilization ay mga karagdagang paraan kasama ang karaniwang terapiya [1]
- Home exercise program ayon sa mga card sa ibaba: wrist flexion/extension; distal interphalangeal (DIP) at proximal interphalangeal (PIP) joint blocking; tendon glides (Series A at Series B)
- Ang mga sequence ng tendon glide at joint-blocking ay dinisenyo upang maxahin ang differential excursion ng mga flexor tendons kumpara sa isa't isa at sa sheath: magbago ng mga posisyon (tuwid, hook, tabletop, fist) imbes na ulitin ang isang posisyon [2]

Mga Paalala

- Ang magaan na gamit ng kamay para sa mga pang-araw-araw na gawain (pag-aalaga sa sarili, pagkain, paghahanda ng damit, pagsusulat, pag-type) ay inirerekomenda maliban kung may ibang utos
- Walang pag-angat, pagkapit, pagdudulot ng bigat o pagtama ng impact hanggang sa 6 linggo pagkatapos ng operasyon (depende sa sugat / ginawang operasyon)
- Ang mga partikular na paalala at limitasyon ay kumpirmado sa post-operative review
- Ito ay isang pangkalahatang post-operative program para sa daliri; kung ang partikular na operasyon ay may sariling protektadong range, mga limitasyon sa galaw o splinting (halimbawa, pagkatapos ng tendon repair), ang mga utos na partikular sa operasyon ang may mas mataas na prioridad

Ito ang mga ehersisyo mula sa iyong handout, patuloy na gagawin sa bahay ayon sa gabay ng iyong physiotherapist o hand therapist.

Ang iyong mga ehersisyo

Pagkatapos ng iyong protokol

Ang protokol na ito ay nagtatrabaho kasama ng pangkalahatang payo para sa paggaling ng klinika; tingnan ang [pamamahala ng post-operative na sakit, pag-aalaga sa sugat](#) at [mga pangunahing kaalaman sa hand therapy](#). Para sa mga operasyon kung saan karaniwang ginagamit ang programang ito, tingnan ang [trigger finger release](#) at [Dupuytren's fasciectomy](#).

Ang programang ito ay isinulat kasama si Sarah Farrell, BOccThy, Accredited Hand Therapist.

Mga Sanggunian

[1] Miller LK, Jerosch-Herold C, Shepstone L. Epekto ng mga teknik sa pamamahala ng pamamaga para sa subacute na pamamaga ng kamay: isang sistematikong pagsusuri. J Hand Ther. 2017;30(4):432–446. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28807598/> [2] Wehbé MA, Hunter JM. Paggalaw ng flexor tendon sa kamay. Bahagi II. Iba't ibang paggalaw. J Hand Surg Am. 1985;10(4):575–579. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4020073/>