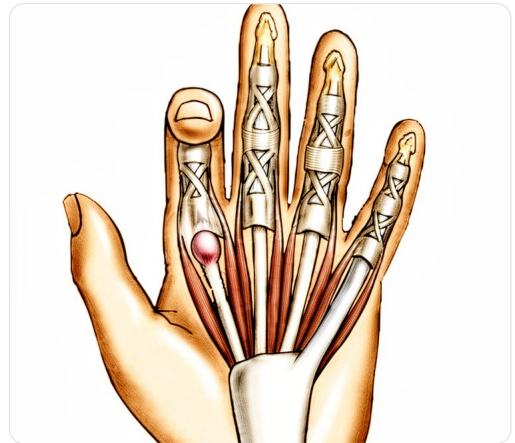


Mga ehersisyo para sa trigger finger

Mga ehersisyo para sa trigger finger

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Inihanda kasama ng Extend Rehabilitation

Pangalan: _____ Petsa: _____

Ang Trigger Finger/Thumb ay isang kondisyon kung saan ang iyong hinlalaki o mga daliri ay maaaring mahuli sa isang nakabaluktot na posisyon at pagkatapos ay tumuwid na may “snap”. Ito ay nangyayari dahil ang pamamaga ay nagpapaliit sa espasyo kaya hindi makapagdaan ang mga flexor tendons. Ang mga tendon ay matibay na banda ng tisyu na nag-uugnay sa mga kalamnan at buto. Magkasamang, ang mga tendon at kalamnan sa mga kamay at braso ay nakakabaluktot at nakakatuwid sa mga daliri at hinlalaki. Ang Trigger finger/thumb ay nagpapatigil sa paggalaw at pagkapit para sa iyong mga daliri o hinlalaki.

Ano ang nagdudulot ng trigger finger/thumb?

- Ang mga paulit-ulit na kilos ng pagkapit ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng trigger finger.
- Rheumatoid Arthritis
- Diabetes
- Dalawang-katlo na mas karaniwan sa mga babae kumpara sa mga lalaki
- Karaniwang tumatama sa mga indibidwal na nasa pagitan ng 40-60 taong gulang

Mga Syntoma

- Sakit o panghihina sa base ng daliri o hinlalaki.

- Masakit na pag-click o pag-snap kapag yumuyuko o inuunat ang daliri. Ang pakiramdam na ito ng pagkakadikit ay karaniwang lumalala pagkatapos magpahinga ng hinlalaki o mga daliri, at nagiging maluwas sa pamamagitan ng paggalaw.
- Sa ilang kaso, ang daliri o hinlalaki ay nakakadikit sa posisyong yumuko o tuwid habang lumalala ang kondisyon, at kailangang dahan-dahang iunat gamit ang kabilang kamay.

Paano makakatulong ang hand therapy?

- Layunin ng paggamot na bawasan ang pamamaga upang maayos na dumulas ang flexor tendon ninyo, kaya ang mga daliri ay makagalaw nang walang “triggering”.
- Maaaring makamit ito sa pamamagitan ng
 - Paggamit ng splint - ang layunin ng splinting ay bawasan ang galaw ng iritadong tendon.
 - Cortisone injection - makakatulong ito upang mabawasan ang pamamaga ng flexor tendon at sakit. Maaari ring gamitin ang splinting kasama ng cortisone injection.
 - Paggamot sa pamamagitan ng operasyon - buksan sa pamamagitan ng operasyon ang tendon sheath upang maayos na dumulas ang flexor tendon.

Mga maaari mong gawin

1. Bawasan ang pamamaga sa pamamagitan ng paglalagay ng:
 - Kompresyon
 - Panatiliing itaas ang iyong kamay
 - Yelo (sa unang 48 oras)
 - Banayad na pagpump
2. Huwag basain ang iyong kamay hanggang sa maalis ang iyong mga sutures at pag-usapan ito sa iyong therapist.
3. Paggamit ng iyong kamay para sa magaan na mga gawain:
 - Maaari ka nang simulan ang paggamit ng iyong kamay para sa magaan na mga gawain, halimbawa, paglalagay ng damit, pagkain, atbp., sa sandaling payagan ng sakit. Sa loob ng panahon, dahan-dahang simulan ang mas malawak na paggamit ng iyong kamay para sa iba pang mga gawain ayon sa kakayahan.
 - Maaari kang magmaneho sa sandaling payagan ng sakit at ligtas kang makapagkontrol ng sasakyan.
 - Napakahalaga na huwag sobrang paggamitin ang iyong kamay pagkatapos ng operasyon, dahil maaari nitong mapabagal ang iyong paggaling. Kung, pagkatapos gamitin ang iyong kamay sa mga pang-araw-araw na gawain, makita mong may malaking pagtaas sa iyong sakit o pamamaga, bawasan ang iyong mga gawain hanggang sa gumaling ang iyong kamay.

Mga Ehersisyo

10 ulit, 3-4 beses araw-araw

Para sa kumpletong phase-by-phase na plano ng paggaling, tingnan ang [rehabilitasyon na protocol para sa trigger finger release](#).