

PATIENT INFORMATION

हैंड थेरेपी की बुनियादी बातें

हैंड थेरेपी एक व्यावहारिक, हाथों से की जाने वाली साझेदारी है: थेरेपिस्ट आपके नाप का स्प्लिंट ढालते और ठीक करते हैं, और आपको वे एक्सरसाइज़ सिखाते हैं जो विज़िट के बीच आपके ठीक होने को आगे बढ़ाती हैं।

Kieran Hirpara © ① ② 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

हैंड थेरेपी ऐसी फिजियोथेरेपी और ऑक्यूपेशनल थेरेपी (रोज़ के काम करने की क्षमता लौटाने वाली थेरेपी) है जो हाथ, कलाई और कोहनी पर ध्यान देती है। ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) की ज़्यादातर सर्जरी के बाद आप नियमित रूप से किसी हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) से मिलेंगे; यही वे लोग हैं जो एक सफल ऑपरेशन को सफल रूप से ठीक होने में बदलते हैं।

हैंड थेरेपिस्ट क्या करते हैं

हैंड थेरेपिस्ट:

- आपकी ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) उतारकर नई लगाएंगे और घाव की जांच करेंगे
- जहाँ ज़रूरत हो, आपके नाप का स्प्लिंट बनाएंगे (यह अक्सर गर्म थर्मोप्लास्टिक की शीट से सीधे आपके हाथ पर ढालकर बनाया जाता है)
- आपको ऐसी एक्सरसाइज़ सिखाएंगे जो रिपेयर पर ज़्यादा ज़ोर डाले बिना जकड़न कम रखें
- ठीक होने की एक समय-सारणी के हिसाब से आपकी प्रगति पर नज़र रखेंगे
- अगर कुछ ठीक से नहीं भर रहा हो, तो आपके सर्जन को बताएंगे

मुझे कितनी बार जाना होगा?

ऊपरी अंग के ज़्यादातर ऑपरेशनों में 3-6 महीनों में 6-12 सेशन होते हैं। पहला अपॉइंटमेंट आम तौर पर सर्जरी के बाद पहले एक-दो सप्ताह के भीतर होता है, जब ड्रेसिंग बदली जाती है। सेशन आम तौर पर 30-45 मिनट के होते हैं।

एक सेशन कैसा होता है?

सेशन में आम तौर पर तीन हिस्से होते हैं: घाव और किसी भी स्प्लिंट या स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) की जांच, थेरेपिस्ट के सामने एक्सरसाइज़ करना ताकि वे आपका तरीका देख सकें, और अगले सप्ताह के लिए घर पर की जाने वाली एक्सरसाइज़ की योजना को आगे बढ़ाना। आपको यह भी साफ़-साफ़ बताया जाएगा कि रोज़ के कौन-से काम आप कर सकते हैं और कौन-से नहीं: छुरी-कांटा इस्तेमाल करना, लिखना, कंप्यूटर पर काम, सामान उठाना।

अच्छा रीहैब कैसा होता है

सही मेहनत उतनी है जितने में वह हिस्सा थोड़ा गर्म और थोड़ा थका हुआ लगे, लेकिन रात भर में सूज न जाए या बाद में घंटों तक दर्द न करे। अगर एक्सरसाइज़ से दर्द होता है, तो यह एक जानकारी है; अपने थेरेपिस्ट को बताएं; वे मात्रा बदल देंगे। दर्द होना लक्ष्य नहीं है।