

PATIENT INFORMATION

गर्म सिकाई बनाम बर्फ़

दोबारा इस्तेमाल होने वाला जेल पैक: फ्रीज़र में ठंडा करने पर यह पहले एक-दो सप्ताह में सूजन और नील पड़ने को कम करता है; गर्म पानी में गर्म करने पर यह ठीक होने के बाद के दौर में जकड़े हुए जोड़ों और टेंडनों को ढीला करता है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

किसी चोट या ऑपरेशन के बाद, “मुझे गर्म सिकाई करनी चाहिए या बर्फ़ लगानी चाहिए?” हमसे पूछे जाने वाले सबसे आम सवालों में से एक है। छोटा जवाब है सूजन के लिए बर्फ़, जकड़न के लिए गर्म सिकाई, लेकिन चुनाव से ज़्यादा समय मायने रखता है।

बर्फ़ — पहले कुछ दिनों के लिए

नई चोट के बाद या सर्जरी के बाद पहले 48 से 72 घंटों में बर्फ़ सबसे ज़्यादा उपयोगी होती है। यह त्वचा के नीचे की खून की नलियों को संकरा करके काम करती है, जिससे सूजन (इन्फ्लेमेशन) की प्रतिक्रिया धीमी होती है और सूजन और दर्द कम होते हैं।

इसे अच्छी तरह इस्तेमाल करने का तरीका:

- एक बार में 15 से 20 मिनट, इससे ज़्यादा नहीं
- आइस पैक को हमेशा किसी सूती कपड़े (टी टॉवल) में लपेटें; बर्फ़ को कभी सीधे त्वचा पर न रखें
- सर्जरी के बाद पहले सप्ताह में, अगर मदद मिले तो लगभग हर घंटे बर्फ़ लगाना ठीक है; पहले कुछ दिनों के बाद, दिन में तीन या चार बार आम तौर पर काफ़ी होता है
- अगर त्वचा सुन्न, सफ़ेद या चटक लाल हो जाए, तो बंद कर दें

तौलिये में लपेटा हुआ जमे हुए मटर का पैकेट किसी भी खरीदे गए आइस पैक जितना ही अच्छा काम करता है। सस्ता और दोबारा इस्तेमाल होने वाला।

गर्म सिकाई — सूजन कम हो जाने के बाद

गर्म सिकाई जकड़ी हुई, दुखती मांसपेशियों और जोड़ों में मदद करती है, लेकिन यह नई (ताज़ा) सूजन को बढ़ा देती है। शुरुआती सूजन कम हो जाने पर बर्फ़ से गर्म सिकाई पर जाएं: बहुत से ऑपरेशनों में ऐसा पहले एक-दो सप्ताह के दौरान होता है, और आपके थेरेपिस्ट यह बदलाव करने में आपका मार्गदर्शन करेंगे। जब तक हाथ या बांह में अभी भी सूजन है, बर्फ़ ही लगाते रहें। अपवाद है वह सर्जरी जो

जकड़े हुए जोड़ को खोलने (रिलीज़) के लिए की जाती है (कैप्सुलर रिलीज़, आर्थ्रोलाइसिस): उसमें शुरू से ही स्ट्रेचिंग से पहले गर्म सिकाई करने को बढ़ावा दिया जाता है।

इसे अच्छी तरह इस्तेमाल करने का तरीका:

- माइक्रोवेव में गर्म किया गया गेहूं का थैला (व्हीट बैग), गर्म पानी की बोतल, या गुनगुने पानी से शावर, सब अच्छा काम करते हैं
- एक बार में 20 मिनट
- गर्म पैक लगाकर न सोएं; जब त्वचा घंटों तक गर्मी के किसी स्रोत से दबी रहती है तो जल जाती है

गर्म सिकाई खास तौर पर एक्सरसाइज़ या फिजियोथेरेपी सेशन से पहले मददगार होती है: यह जकड़े हुए ऊतक को ढीला करती है ताकि आप कम तकलीफ़ के साथ ज़्यादा स्ट्रेच कर सकें।

जब दोनों में से कोई मदद न करे

अगर आपका दर्द कम होने के बजाय बढ़ रहा है, या हाथ या बांह लाल, गर्म, बढ़ती सूजन वाली है, या दूसरी तरफ़ से अलग दिखने लगी है, तो यह गर्म-या-बर्फ़ का सवाल नहीं है: अपने इलाज करने वाले डॉक्टर या थेरेपिस्ट को फ़ोन करें।

याद रखने का आसान नियम

चरण	कैसा महसूस होता है	क्या इस्तेमाल करें
पहले 2-3 दिन	टीस, कसाव, सूजन	बर्फ़
सप्ताह 1-2	कम हो रही है लेकिन जकड़न है	कोई भी, अपने थेरेपिस्ट के बताए अनुसार
सप्ताह 2 से आगे	जकड़न है लेकिन सूजन नहीं	एक्सरसाइज़ से पहले गर्म सिकाई, दर्द हो तो बाद में बर्फ़
कभी भी	तेज़, चुभने वाला दर्द जो पहले नहीं था	फ़ोन करें, पैक नहीं