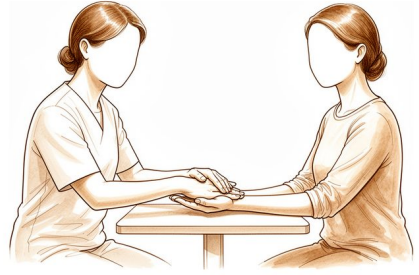


कार्पल टनल के व्यायाम

कार्पल टनल के व्यायाम

Kieran Hirpara © 1 3 4.0

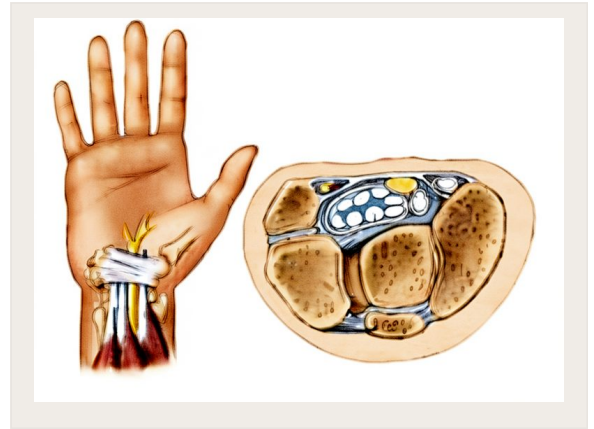


यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन (Extend Rehabilitation) के सहयोग से तैयार

शरीर की बनावट

सर्जरी के बाद, त्वचा के नीचे लिगामेंट (स्नायुबंधन) के भरते हुए किनारे आमतौर पर प्रक्रिया के बाद कम से कम चार से छह सप्ताह तक छूने पर दर्द करते हैं। हथेली के दोनों तरफ़, जहाँ लिगामेंट हड्डियों से जुड़ा होता है, अस्थायी रूप से छूने पर दर्द होना सर्जरी के बाद आम है और इसे “पिलर पेन” (पिलर दर्द) कहा जाता है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।



सामान्य बातें

- जितना हो सके हाथ को दिल के स्तर से ऊपर रखें, खासकर पहले सप्ताह में।
- मुट्ठी को कसकर बंद करने/कसकर पकड़ने से बचें।
- बार-बार पकड़ने वाले कामों से बचें।
- भारी वज़न उठाने से बचें।
- कंपन (वाइब्रेशन) वाली मशीनों/कामों से बचें, जैसे घास काटने की मशीन (लॉन मोवर) चलाना
- पहले सप्ताह गाड़ी चलाना सीमित रखें

ड्रेसिंग

सूजन को काबू में रखने और कार्पल आर्च (हथेली का मेहराब) को सहारा देने के लिए ये ड्रेसिंग (पट्टियां) लगाएं, जैसा आपके थेरेपिस्ट ने दिखाया है।

- काइनेसियो टेपिंग (लचीली चिपकने वाली टेप)
- कोबान (खुद से चिपकने वाली लचीली पट्टी)
- ट्यूबिग्रिप (ट्यूब जैसी लचीली दबाव वाली पट्टी)

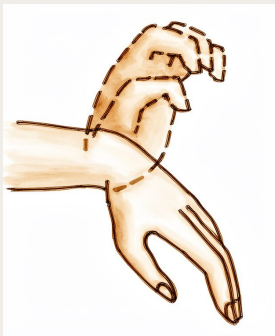
मुझे अपने हाथ का कितना इस्तेमाल करना चाहिए?

हमारी सलाह है कि आप अपने हाथ का इस्तेमाल हल्के से मध्यम कामों के लिए करें, लेकिन इस पेज पर सामान्य बातों के अंतर्गत बताई गई सावधानियों का पालन करें।

क्या मेरा लिगामेंट फिर से जुड़ जाएगा?

मूल लिगामेंट दोबारा नहीं जुड़ेगा, लेकिन निशान वाला ऊतक (स्कार टिशू) बनेगा और एक “स्यूडो-लिगामेंट” (नकली लिगामेंट) तैयार करेगा, जो मूल लिगामेंट जैसा ही काम करता है।

व्यायाम



व्यायाम 1

कोहनी को टिकाकर और उंगलियों को ढीला रखकर, कलाई को आगे और फिर पीछे की ओर मोड़ें।

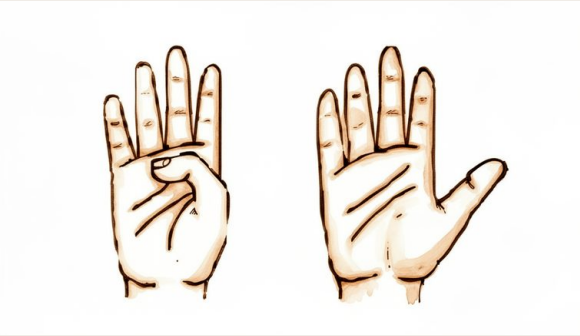
आपके हैंड थेरेपिस्ट के बताए अनुसार — ____ दोहराव, दिन में ____ बार



व्यायाम 2

कलाई को पीछे से सहारा देते हुए, ढीली मुट्ठी बनाएं – फिर “हुक” (उंगलियों के सिरों को अंकुश की तरह मोड़ना) – और फिर अपनी उंगलियों को सीधा करके फैलाएं।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के बताए अनुसार — ____ दोहराव, दिन में ____ बार



व्यायाम 3

अंगूठे को छोटी उंगली के निचले सिरे (जड़) की ओर ले जाएं और फिर सीधा करें।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के बताए अनुसार — ____ दोहराव, दिन में ____ बार

आपको नीचे दिए गए व्यायाम दिन में ____ बार करने होंगे।

निशान/संवेदनशीलता का प्रबंधन

- आपके थेरेपिस्ट के दिखाए अनुसार (छोटे घेरों में) मालिश करने से असुविधा और संवेदनशीलता कम करने में मदद मिलेगी
- संवेदनशील हिस्से को हल्के से थपथपाने की भी सलाह दी जाती है। इसे थोड़ी-थोड़ी देर के लिए बार-बार करना सबसे अच्छा है, जैसे हर घंटे 2-3 मिनट।
- निशान और संवेदनशीलता में मदद के लिए आपको सिलिकॉन पैड और/या दस्ताना भी दिया जा सकता है।
- 5 x 'हेलो वर्ल्ड' नर्व ग्लाइड (नर्व (तंत्रिका) को सरकाने वाला व्यायाम)

संदर्भ

[1] Copley, M. (2007). Non Traumatic Wrist Pathologies [Powerpoint slides], Extend Rehabilitation, Brisbane, Australia.

ठीक होने की पूरी, चरण-दर-चरण योजना के लिए, [कार्पल टनल रिलीज़ रिहैबिलिटेशन प्रोटोकॉल](#) देखें।