

डिस्टल बाइसेप्स टेंडन रिपेयर

कोहनी पर रेडियस हड्डी की उसकी मूल जगह पर दोबारा जोड़ा गया डिस्टल बाइसेप्स टेंडन।

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।

यह प्रोटोकॉल माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में डॉ. कीरन हिरपरा द्वारा पूरी तरह फटे हुए (रफ़्तार) डिस्टल बाइसेप्स टेंडन (कंडरा) के सर्जिकल रिपेयर (टेंडन को वापस हड्डी से जोड़ना) के बाद आपके ठीक होने में मार्गदर्शन करता है। इसकी शुरुआत घर पर किए जाने वाले आपके व्यायामों से होती है, और उसके बाद आपके फिजियोथेरेपिस्ट या हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) के लिए लिखा गया व्यवस्थित क्लिनिकल प्रोटोकॉल है। अपनी पहली थेरेपी विज़िट पर यह पेज या इसकी पीडीएफ़ साथ लाएं, ताकि आपका रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) तालमेल से चले। आपके थेरेपिस्ट आपकी रिकवरी की प्रगति के अनुसार योजना में बदलाव कर सकते हैं।

अगर सर्जरी के बाद आपको अपने घाव को लेकर कोई भी चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें। अक्सर घाव की फ़ोटो लेकर उसे जांच के लिए ईमेल करना मददगार होता है।

क्या उम्मीद करें

डिस्टल बाइसेप्स टेंडन वह डोरी जैसा हिस्सा है जो आपकी बाइसेप्स मांसपेशी को कोहनी के सामने वाले हिस्से के ठीक नीचे रेडियस हड्डी (अग्रबाहु की एक हड्डी) से जोड़कर रखता है। जब यह पूरी तरह फट जाता है, तो इसे रेडियस पर उसकी हड्डी वाली मूल जगह पर वापस जोड़ा जाता है। डॉ. हिरपरा इसे **कॉर्टिकल बटन** से रिपेयर करते हैं, जो एक छोटा, मज़बूत फ़िक्सेशन है और टेंडन के वापस जुड़ने तक उसे हड्डी से कसकर सटाए रखता है।

क्योंकि यह एक मज़बूत रिपेयर है, इसलिए रिकवरी **सख्ती से स्थिर रखने के बजाय आरामदायक जल्दी हरकत** पर आधारित है। आप **लगभग 6 सप्ताह तक एक साधारण स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी)** पहनेंगे (कब्ज़ेदार कोहनी ब्रेस नहीं), और आपको पहले दिन से कोहनी को उसकी पूरी आरामदायक रेंज में हिलाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जिसमें उसे सीधा करना भी शामिल है। जल्दी हरकत से कोहनी जकड़ती नहीं है, जो इस ऑपरेशन के बाद की मुख्य समस्याओं में से एक है।

रिपेयर की मज़बूती का इस्तेमाल जानबूझकर इसी जल्दी हरकत की अनुमति देने के लिए किया जाता है। इसका मतलब जल्दी वज़न उठाने की छूट नहीं है। टेंडन को अभी भी प्राकृतिक रूप से हड्डी पर वापस जुड़ना होता है, और यही जुड़ना आपको दोबारा फटने (री-रफ़्तार) से बचाता है। इसी कारण, **बांह पर भार डालना (वज़न उठाना, ज़ोर से पकड़ना और प्रतिरोध वाले ताकत के व्यायाम) लगभग 4 महीने तक रोककर रखा जाता है**, फिर हल्के से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है। स्लिंग मुख्य रूप से आराम के लिए और इस बात की याद दिलाने के लिए है कि बांह का भारी इस्तेमाल न करें; व्यायाम और नहाने-धोने के लिए इसे उतार दिया जाता है।

घाव, सूजन और निशान की देखभाल के लिए, प्रैक्टिस की [घाव की देखभाल](#) संबंधी जानकारी देखें।

सावधानियां और सीमाएं

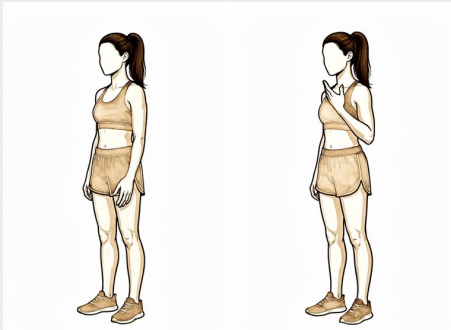
क्या करें

- पहले दिन से अपनी कोहनी, अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा), कलाई और हाथ को उनकी पूरी आरामदायक रेंज में हिलाएं: मोड़ना, सीधा करना और अग्रबाहु को घुमाना।
- व्यायाम और साफ़-सफ़ाई के लिए स्लिंग उतारें; लगभग 6 सप्ताह तक बाकी समय आराम और सुरक्षा के लिए इसे पहनें।
- आराम की सीमा में बांह का इस्तेमाल बहुत हल्के रोज़मर्रा के कामों (खाना, हल्की निजी देखभाल) के लिए करें।

क्या न करें

- जब तक लगभग 4 महीने पर आपको अनुमति न मिल जाए, तब तक ऑपरेशन वाली बांह से न कुछ उठाएं, न कुछ उठाकर ले जाएं, न ज़ोर से पकड़ें, और न ही प्रतिरोध वाला कोई भी ताकत बढ़ाने वाला व्यायाम करें। यह अकेली सबसे ज़रूरी सावधानी है।
- भार के विरुद्ध कोहनी को अचानक, झटके से सीधा करने के लिए ज़ोर न लगाएं, और ज़बरदस्ती वाली या झटकेदार हरकतों से बचें।
- शुरुआत में अपने कंधे को पीछे की ओर हाइपरएक्सटेंशन (सामान्य सीमा से ज़्यादा पीछे) तक न ले जाएं, क्योंकि इससे कोहनी के सामने वाले भरते हुए घाव पर ज़ोर पड़ता है।

आपके व्यायाम

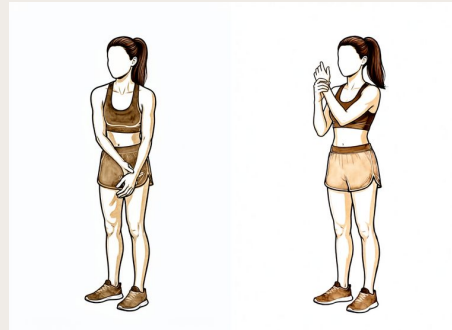


Kieran Hirpara © 4.0

कोहनी मोड़ना और सीधा करना (आराम की सीमा तक)

हथेली ऊपर की ओर रखकर, अपनी कोहनी को जितना आराम से हो सके उतना धीरे से मोड़कर कंधे की ओर लाएं, फिर जितना आराम से हो सके उतना धीरे-धीरे वापस नीचे सीधा करें। आप कितना हिलाते हैं इसकी कोई सीमा नहीं है — आराम को अपना मार्गदर्शक बनाएं और सहजता से हिलाएं। अपनी बांह के ऊपरी हिस्से को बगल में टिकाकर रखें।

10 बार, दिन में 3-4 बार

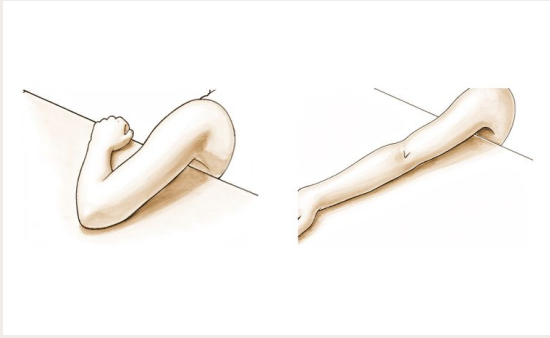


Kieran Hirpara © 4.0

सहायता से कोहनी मोड़ना

ऑपरेशन वाली बांह को पूरी तरह ढीला छोड़ दें, फिर अपने दूसरे हाथ से कोहनी को धीरे से मोड़कर कंधे की ओर लाएं। आप ऑपरेशन वाली बांह से ज़ोर नहीं लगा रहे हैं — काम दूसरा हाथ करता है। इससे शुरुआती सप्ताहों में कोहनी लचीली बनी रहती है।

10 बार, दिन में 3-4 बार

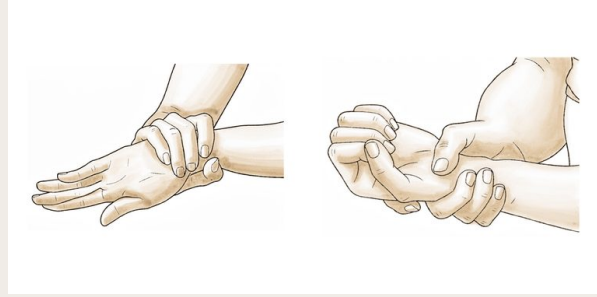


Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

कोहनी सीधी करना (आराम की सीमा तक)

अपनी कोहनी को धीरे-धीरे नीचे एक आरामदायक स्थिति तक सीधा करें और फिर वापस ऊपर मोड़ें। जितना आराम से हो सके, पूरा सीधा करने की अनुमति है — सीधा करने की दिशा को रोकने या थामे रखने की कोई ज़रूरत नहीं है। धीरे से हिलाएं और किसी भी अचानक या ज़बरदस्ती वाली हरकत से बचें।

10 बार, दिन में 3-4 बार

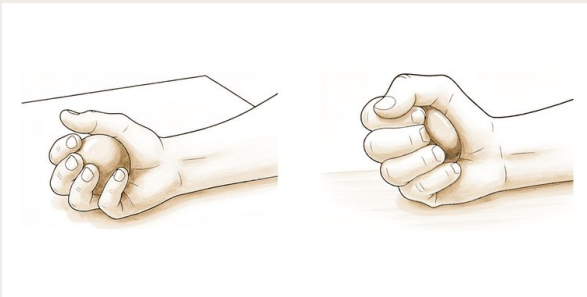


Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

अग्रबाहु का घुमाव (हथेली ऊपर / हथेली नीचे)

अपनी कोहनी को बगल से सटाएं और उसे लगभग समकोण तक मोड़ें। धीरे से अपनी हथेली को ऊपर छत की ओर घुमाएं, एक पल रोकें, फिर उसे नीचे फ़र्श की ओर घुमाएं। कोहनी को बगल से सटाकर रखें ताकि हरकत अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) से हो, कंधे से नहीं।

हर दिशा में 10 बार, दिन में 3-4 बार

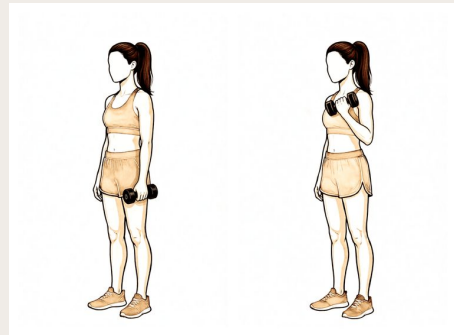


Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

हाथ, कलाई और पकड़ की हरकत

शुरू से ही अपने हाथ और उंगलियों को हिलाते रहें। हाथ पूरा खोलें, फिर हल्की मुट्ठी बनाएं और छोड़ दें। अपनी कलाई को भी ऊपर-नीचे हिलाएं। इससे कोहनी के ठीक होने के दौरान हाथ लचीला रहता है और जकड़न तथा सूजन से बचाव होता है।

10-15 बार, दिन में कई बार

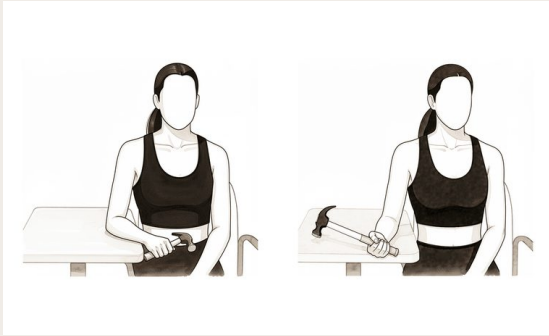


Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

प्रतिरोध के साथ बाइसेप्स कर्ल (लगभग 4 महीने से)

केवल तभी शुरू करें जब डॉ. हिरपरा या आपके थेरेपिस्ट ने आपको भार डालना शुरू करने की अनुमति दे दी हो (लगभग 4 महीने से)। हथेली ऊपर की ओर रखकर, एक हल्का वज़न पकड़ें और उसे धीरे-धीरे मोड़ते हुए कंधे की ओर ऊपर लाएं, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। बहुत हल्के वज़न से शुरू करें और अगले कुछ सप्ताहों में प्रतिरोध धीरे-धीरे बढ़ाएं।

10-15 बार, अनुमति मिलने के बाद धीरे-धीरे बढ़ाते हुए



Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

प्रतिरोध के साथ अग्रबाहु का घुमाव (लगभग 4 महीने से)

केवल तभी शुरू करें जब आपको भार डालना शुरू करने की अनुमति मिल गई हो (लगभग 4 महीने से)। कोहनी को बगल से सटाकर, एक बैंड के हल्के प्रतिरोध या एक सिरे से पकड़े गए हल्के वजन के विरुद्ध अपनी हथेली को ऊपर की ओर घुमाएं, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं। इससे घुमाने (सुपिनेशन) की वह ताकत फिर से बनती है जो बाइसेप्स देता है। हल्के से शुरू करें और धीरे-धीरे बढ़ाएं।

10-15 बार, अनुमति मिलने के बाद धीरे-धीरे बढ़ाते हुए

ये आपके हैंडआउट (पर्चे) वाले व्यायाम हैं, जो शुरुआती सप्ताहों में आपकी कोहनी, अग्रबाहु और हाथ को हिलता रखने के लिए हैं। इन्हें करने के लिए स्लिंग उतार दें। केवल उतना ही हिलाएं जितना आरामदायक हो, और इन्हें डॉ. हिरपरा और आपके थेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार शुरू करें। ताकत बढ़ाने वाले दो व्यायाम बाद में शुरू किए जाते हैं: केवल तब, जब लगभग 4 महीने पर आपको भार डालना शुरू करने की अनुमति मिल जाए।

आपका क्लिनिकल प्रोटोकॉल

इस पेज का बाकी हिस्सा कॉर्टिकल-बटन से किए गए डिस्टल बाइसेप्स टेंडन रिपेयर के बाद रिहैबिलिटेशन का क्लिनिकल प्रोटोकॉल है। यह हिस्सा आपके फिजियोथेरेपिस्ट या हैंड थेरेपिस्ट को दिया जाना है, और नीचे हर चरण की शुरुआत सरल भाषा में इस व्याख्या से होती है कि क्या हो रहा है।

मार्गदर्शक सिद्धांत है **आरामदायक जल्दी हरकत, भार देर से**: कॉर्टिकल-बटन कंस्ट्रक्ट इतना मज़बूत है कि पहले दिन से बिना पाबंदी की हरकत की अनुमति देता है, इसलिए **न कब्जेदार ब्रेस है और न एक्सटेंशन ब्लॉक (कोहनी को पूरा सीधा होने से रोकना)**। कंस्ट्रक्ट की मज़बूती का इस्तेमाल जकड़न रोकने के लिए किया जाता है, जल्दी भार डालने को सही ठहराने के लिए नहीं; टेंडन के हड्डी से जुड़ने की सुरक्षा करने और दोबारा फटने का जोखिम कम से कम करने के लिए प्रतिरोध वाले ताकत के व्यायाम और वज़न उठाना जानबूझकर टाला जाता है।

चरण 1 — सुरक्षा के साथ आरामदायक हरकत (सप्ताह 0 → 6)

एक साधारण स्लिंग आराम के लिए और भारी इस्तेमाल से बचने की याद दिलाने के लिए पहनी जाती है; व्यायाम और साफ़-सफ़ाई के लिए इसे उतार दिया जाता है। उद्देश्य है रिपेयर को किसी भी भार से बचाते हुए आरामदायक, लगभग पूरी रेंज ऑफ मोशन बनाए रखना।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

- **स्थिर रखना (इमोबिलाइज़ेशन):** 6 सप्ताह तक साधारण स्लिंग, व्यायाम और साफ़-सफ़ाई के लिए उतारी जाए। **न कब्जेदार ब्रेस; न एक्सटेंशन ब्लॉक।**

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon

Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700

Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

- **रेंज ऑफ मोशन (जोड़ कितना हिल-डुल सकता है):** पहले दिन से आराम के अनुसार हर तरह की हरकत: कोहनी का सक्रिय और निष्क्रिय फ्लेक्शन (मोड़ना), एक्सटेंशन (सीधा करना) और अग्रबाहु का घुमाव। किसी दायरे (आर्क) पर पाबंदी नहीं और कोई एक्सटेंशन ब्लॉक नहीं।
- **लक्ष्य:** आरामदायक पूरी रेंज ऑफ मोशन बनाए रखना; रिपेयर को भार से बचाना; हाथ, कलाई और कंधे को चलता-फिरता रखना।
- **व्यायाम:** आराम की सीमा तक कोहनी का सक्रिय फ्लेक्शन/एक्सटेंशन; सहायता से (निष्क्रिय) कोहनी फ्लेक्शन; कोहनी को बगल से सटाकर अग्रबाहु के प्रोनेशन/सुपिनेशन (हथेली नीचे/ऊपर घुमाना) की सक्रिय रेंज; हाथ, कलाई और पकड़ की हरकत; स्कैपुला (कंधे की चपटी हड्डी) और कंधे की रेंज ऑफ मोशन। **बाइसेप्स या सुपिनेशन पर प्रतिरोध वाला कोई भार नहीं।**
- **सावधानियां:** न उठाना, न पकड़ना, न प्रतिरोध वाले ताकत के व्यायाम; भार के विरुद्ध अचानक ज़बरदस्ती एक्सटेंट्रिक एक्सटेंशन से बचें; कंधे के हाइपरएक्सटेंशन से बचें।
- **अगले चरण में जाने के मानदंड:** घाव भरा हुआ, आरामदायक और लगभग पूरी रेंज ऑफ मोशन, 6 सप्ताह पर स्लिंग से बाहर।

चरण II — पूरी हरकत, बिना भार (सप्ताह 6 → ~4 महीने)

स्लिंग बंद कर दी जाती है। बांह का इस्तेमाल हल्के रोज़मर्रा के कामों के लिए खुलकर किया जाता है, लेकिन **प्रतिरोध वाले भार या वज़न उठाए बिना:** टेंडन अभी भी हड्डी पर पक रहा (मैच्योर हो रहा) होता है, और यही वह अवधि है जिसमें भार को लेकर सावधानी सबसे ज़्यादा मायने रखती है, भले ही हरकत सुरक्षित हो।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

- **लक्ष्य:** दोनों तरफ़ बराबर, दर्द-रहित पूरी रेंज ऑफ मोशन; हाथ और बांह का सामान्य हल्का रोज़मर्रा का इस्तेमाल।
- **रेंज ऑफ मोशन / इस्तेमाल:** आराम के अनुसार पूरी हरकत; प्रतिरोध वाले भार या वज़न उठाए बिना रोज़मर्रा का हल्का इस्तेमाल।
- **व्यायाम:** रेंज ऑफ मोशन पर काम जारी रखें; हाथ, कलाई और पकड़; स्कैपुला और कंधे की कंडीशनिंग। **अभी बाइसेप्स या सुपिनेशन पर प्रतिरोध वाला कोई भार नहीं।**
- **अगले चरण में जाने के मानदंड:** दर्द-रहित पूरी रेंज ऑफ मोशन; घाव और रिपेयर शांत → लगभग 4 महीने पर क्रमशः भार डालना शुरू करें।

चरण III — ताकत बढ़ाना और क्रमशः भार डालना (~4 → 6 महीने)

भार डालना शुरू होता है। कोहनी के फ्लेक्शन और अग्रबाहु के सुपिनेशन के लिए हल्के प्रतिरोध वाले ताकत के व्यायाम शुरू किए जाते हैं और धीरे-धीरे रोज़मर्रा के कामकाज, फिर काम- या खेल-विशेष की ज़रूरतों की ओर बढ़ाए जाते हैं।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

- **लक्ष्य:** फ्लेक्शन और सुपिनेशन की ताकत फिर से बनाना; काम और खेल पर लौटना।
- **व्यायाम:** लगभग 4 महीने पर **हल्के** प्रतिरोध वाले ताकत के व्यायाम और वज़न उठाना शुरू करें; धीरे-धीरे बढ़ाएं (आइसोटोनिक कर्ल और प्रतिरोध के साथ सुपिनेशन → रोज़मर्रा की हरकतों के पैटर्न → काम- और खेल-विशेष भार)।
- **अगले चरण में जाने के मानदंड:** प्रतिरोध के साथ फ्लेक्शन और सुपिनेशन में दर्द नहीं; ताकत दूसरी तरफ़ के करीब पहुंच रही है।

काम और गतिविधियों पर लौटना

पहले 6 सप्ताह में, उम्मीद रखें कि आप बांह का इस्तेमाल केवल हल्के, आरामदायक रोज़मर्रा के कामों के लिए करेंगे, और सुरक्षा के लिए स्लिंग पहने रहेंगे। हल्का डेस्क वाला या एक हाथ से किया जाने वाला काम अक्सर जल्दी संभव होता है; ज़्यादा भारी या दोनों हाथों से किया जाने वाला शारीरिक काम तब तक रुकता है जब तक भार डालना शुरू होकर बढ़ न जाए।

मुख्य पड़ाव ये हैं:

- **शुरुआती महीनों में न वज़न उठाना और न प्रतिरोध वाला भार:** यह जानबूझकर है, ताकि टेंडन हड्डी पर जुड़ सके।
- **लगभग 4 महीने से हल्का वज़न उठाना और ताकत बढ़ाना,** धीरे से शुरू करके सप्ताह-दर-सप्ताह बढ़ाते हुए।
- **लगभग 4 महीने से बिना टक्कर वाले (नॉन-कॉन्टैक्ट) खेलों पर वापसी; लगभग 6 महीने पर बिना पाबंदी के (कॉन्टैक्ट) खेल,** जब ये मापदंड पूरे हो जाएं: दर्द-रहित पूरी रेंज ऑफ मोशन, ताकत दूसरी तरफ़ की कम से कम 90-100%, और आपके काम या खेल की खास ज़रूरतों को सहन कर पाना।

स्लिंग पहने रहने के दौरान आपको गाड़ी नहीं चलानी चाहिए। गाड़ी चलाना तब दोबारा शुरू होता है जब आप स्लिंग से बाहर हों और वाहन को आराम से और सुरक्षित रूप से नियंत्रित कर सकें, जैसा आपकी फॉलो-अप जांच में पक्का किया जाए। हमेशा डॉ. हिरपरा की खास सलाह का पालन करें, क्योंकि आपके काम और खेल की ज़रूरतों के अनुसार समय अलग-अलग हो सकता है।

प्रोटोकॉल के बाद

यह प्रोटोकॉल प्रैक्टिस की सामान्य रिकवरी सलाह के साथ काम करता है; देखें [ऑपरेशन के बाद दर्द को संभालना और घाव की देखभाल](#)। ऊपर दी गई चरणबद्ध योजना डिस्टल बाइसेप्स टेंडन रिपेयर के बाद रिहैबिलिटेशन पर प्रकाशित प्रमाणों के अनुरूप है, और आपकी आगे की रिकवरी का मार्गदर्शन आपके फिजियोथेरेपिस्ट या हैंड थेरेपिस्ट आपकी कोहनी की प्रगति के अनुसार व्यक्तिगत रूप से करते हैं।