

ड्यूपुइट्रेन (Dupuytren's) के व्यायाम

ड्यूपुइट्रेन के व्यायाम

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

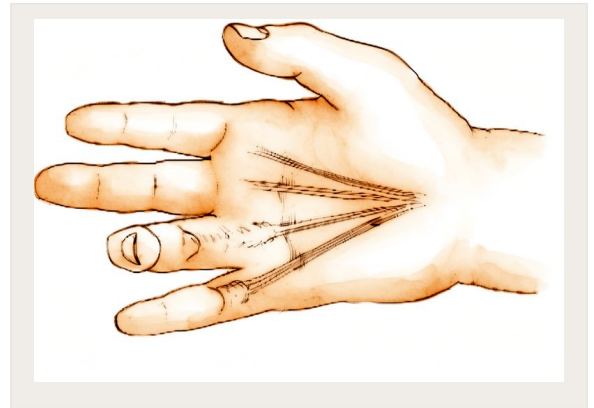
एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन (Extend Rehabilitation) के सहयोग से तैयार किया गया

नाम: _____ तारीख: _____

ड्यूपुइट्रेन (Dupuytren's) बीमारी क्या है

ड्यूपुइट्रेन बीमारी में हथेली और उंगलियों में ऊतक की असामान्य गांठें और 'डोरियां' (काँड) बन जाती हैं। ये गांठें और डोरियां पामर फेशिया (रेशेदार ऊतक जो हथेली की त्वचा को अपनी जगह पर टिकाए रखता है) की असामान्य बढ़त होती हैं।

समय के साथ जैसे-जैसे ड्यूपुइट्रेन की डोरियां कसती जाती हैं, उंगलियों के जोड़ मुड़ी हुई स्थिति (फ्लेक्शन) में खिंच जाते हैं, जिससे उंगलियां मुड़ी ही रह जाती हैं। यह सबसे ज़्यादा अनामिका और छोटी उंगली को प्रभावित करती है। अंगूठा भी प्रभावित हो सकता है, हालांकि ऐसा कम होता है।



लक्षण कितनी तेज़ी से बढ़ते हैं, यह अलग-अलग मरीज़ों में बहुत अलग होता है। कई मरीज़ों में यह बीमारी लंबे समय तक एक जैसी बनी रह सकती है और इसमें केवल निगरानी की ज़रूरत होती है। दूसरों में यह ज़्यादा तेज़ी से बढ़ सकती है और जल्दी सर्जरी की ज़रूरत पड़ सकती है।

इसका कारण क्या है?

ड्यूपुइट्रेन बीमारी ज़्यादातर उन लोगों को होती है जिनके पूर्वज उत्तरी यूरोप से थे। यह महिलाओं की तुलना में पुरुषों में ज़्यादा होती है, और आमतौर पर 40 की उम्र के बाद शुरू होती है। कई मामलों में यह बीमारी परिवारों में चलती है।

इलाज

ड्यूपुइट्रेन बीमारी का कोई स्थायी इलाज नहीं है। सर्जरी से उंगलियों का हथेली की ओर मुड़ना ठीक हो सकता है, लेकिन यह समस्या समय के साथ वापस आ सकती है। ड्यूपुइट्रेन बीमारी की सर्जरी का लक्ष्य है बीमार फेशिया को काटकर निकालना और उंगली को सीधा करने (एक्सटेंशन) की क्षमता वापस लाना।

सर्जरी के बाद क्या होता है?

आमतौर पर सर्जरी के 2-3 दिन बाद आपको एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) के पास भेजा जाएगा। वे आपके लिए एक प्लास्टिक का स्प्लिंट बनाएंगे, जो उंगली को सीधी स्थिति में बनाए रखता है, और आपको कुछ हल्के व्यायाम करने का तरीका बताएंगे।

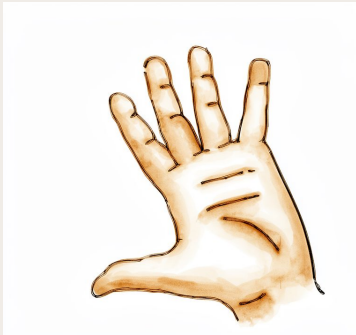
मुझे स्प्लिंट कब पहनना है? और मैं अपने हाथ का इस्तेमाल कब कर सकता/सकती हूं?

शुरुआत में आपको स्प्लिंट दिन-रात पहनना पड़ सकता है, और इसे केवल व्यायाम के लिए उतारना होगा। आमतौर पर लगभग एक सप्ताह के बाद आपको अपना स्प्लिंट केवल रात में पहनना होगा। इस समय से आप दिन में हल्के कामों के लिए अपने हाथ का इस्तेमाल शुरू कर सकते हैं। आमतौर पर स्प्लिंट को 3 महीने तक रात में पहनना पड़ता है, और कुछ मामलों में 6 महीने तक। आपका थेरेपिस्ट/सर्जन आपको स्प्लिंट पहनने और गतिविधियों के बारे में खास तौर पर सलाह देंगे।

घाव की देखभाल

जब तक आपके टांके न निकल जाएं, तब तक घाव को साफ़ और सूखा रखना ज़रूरी है। टांके निकल जाने के बाद, आप त्वचा को गीला कर सकते हैं, लेकिन एक सप्ताह और अपने हाथ को पानी में डुबोने से बचें।

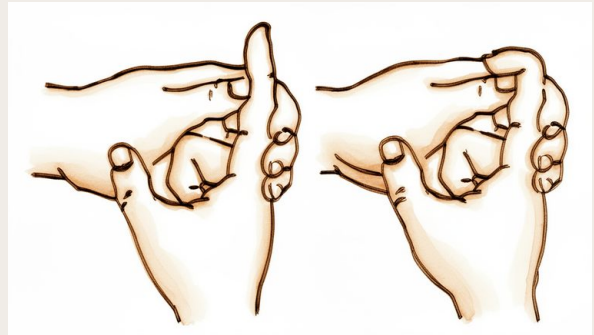
व्यायाम



सक्रिय रूप से सीधा करना (एक्टिव एक्सटेंशन)

अपनी कलाई सीधी रखते हुए, अपनी उंगलियों को सीधा करें और फैलाएं। आप अपने दूसरे हाथ से मदद कर सकते हैं। ढीला छोड़ दें।

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



सक्रिय DIP मोड़ (सबसे आगे वाले जोड़ को मोड़ना)

अपने दूसरे हाथ से उंगली के सबसे आगे वाले जोड़ की सिलवट के ठीक नीचे सहारा दें। सबसे आगे वाले जोड़ को मज़बूती से मोड़ें।

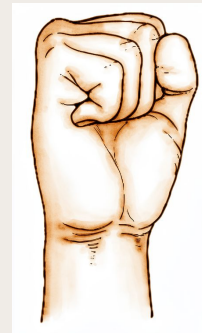
आपके हैंड थेरेपिस्ट के बताए अनुसार — ____ दोहराव, दिन में ____ बार



सक्रिय DIP/PIP मोड़ (उंगली के आगे के दोनों जोड़ों को मोड़ना)

अपनी उंगलियों के आधार (जड़) पर एक पेन रखें। अपनी उंगलियों को पेन के चारों ओर इस तरह मोड़ें कि दोनों IP जोड़ (उंगली के बीच वाले और सबसे आगे वाले जोड़) मुड़ें।

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



पूरी उंगली का मोड़ (कम्पोज़िट फ्लेक्शन)

धीरे से एक ढीली मुट्ठी बनाएं।

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



कलाई टेनोडेसिस (कलाई मोड़ने से उंगलियों का अपने-आप हिलना)

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

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

व्यायाम दिन में _____ बार करने हैं

ठीक होने की पूरी, चरण-दर-चरण योजना के लिए, [ड्यूपुइट्रेन रिलीज़ के बाद रिहैबिलिटेशन \(पुनर्वास\) प्रोटोकॉल](#) देखें।