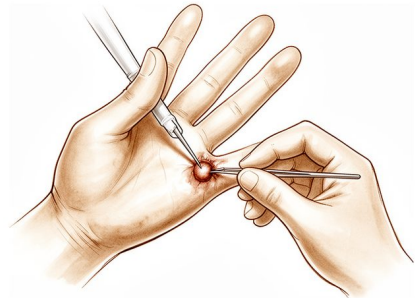


फ्लेक्सर शीथ गैंग्लियन निकालने का ऑपरेशन

फ्लेक्सर शीथ गैंग्लियन (वोलर रेटिनैकुलर सिस्ट) हथेली वाली तरफ उंगली की जड़ पर एक छोटी सख्त गांठ है, जो टेंडन के आवरण से निकलती है; ऑपरेशन में सिस्ट और आवरण का एक छोटा हिस्सा निकाला जाता है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 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 **फ्लेक्सर शीथ गैंग्लियन** (हाथ की हथेली वाली तरफ, उंगली की जड़ पर एक सख्त सिस्ट) निकालने के छोटे ऑपरेशन के बाद ठीक होने में आपका मार्गदर्शन करता है। इसकी शुरुआत आपके घरेलू व्यायाम कार्यक्रम से होती है, और उसके बाद **आपके हैंड 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। आपकी रिकवरी की प्रगति के अनुसार आपके हैंड थेरेपिस्ट योजना में बदलाव कर सकते हैं।

सर्जरी के बाद 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

फ्लेक्सर शीथ गैंग्लियन (जिसे वोलर रेटिनैकुलर सिस्ट भी कहते हैं) एक छोटी, सख्त, अक्सर छूने पर दुखने वाली गांठ है, जो आम तौर पर सिर्फ़ कुछ मिलीमीटर चौड़ी होती है। यह उस आवरण (शीथ) से निकलती है जिसके भीतर से फ्लेक्सर टेंडन (उंगलियां मोड़ने वाले टेंडन) गुजरते हैं, ठीक उंगली की जड़ पर हथेली वाली तरफ (अक्सर A1 पुली नाम के सख्त पट्टे के ऊपर, उस सिलवट पर जहां उंगली हथेली से मिलती है)। यह आवरण से जुड़ी रहती है और उंगली मोड़ने पर हिलती नहीं। यह पूरी तरह बिनाइन (कैंसर-रहित) गांठ है, और हाथ और कलाई के ज़्यादा आम गैंग्लियनों में से एक है।

यह ऑपरेशन एक **छोटा, उसी दिन घर जाने वाला (डे-केस) ऑपरेशन** है, जिसमें सिस्ट निकाली जाती है। हथेली में एक छोटे टेढ़े-मेढ़े (ज़िग-ज़ैग) चीरे के ज़रिए डॉ. हिरपरा सिस्ट को, टेंडन के उस आवरण के एक छोटे हिस्से के साथ निकालते हैं जिससे वह निकली थी। उंगली के दोनों ओर चलने वाली दो छोटी नर्व (तंत्रिकाएं) और खून की नलियां सावधानी से सुरक्षित रखी जाती हैं। आवरण को खुद **रिपेयर नहीं किया जाता**: उसे खुला छोड़ना जानबूझकर किया जाता है और इससे उंगली कमज़ोर नहीं होती। त्वचा को टांकों से बंद किया जाता है।

क्योंकि उंगली के भीतर किसी चीज़ को भरते समय सुरक्षित रखने की ज़रूरत नहीं होती, इसलिए यह **जल्दी होने वाली रिकवरी** है: महीने नहीं, सप्ताह। योजना सीधी है: हथेली के छोटे घाव को सुरक्षित रखें, सूजन पर काबू रखें, और कुछ ही दिनों में उंगली की हल्की हरकत शुरू करें ताकि उंगली जकड़े नहीं और टेंडन भरते हुए निशान से न चिपकें। घाव भर जाने के बाद, निशान की मालिश और डीसेंसिटिज़ेशन (संवेदनशीलता कम करने के अभ्यास) उस हिस्से को शांत करते हैं, और पकड़ को फिर से मज़बूत किया जाता है।

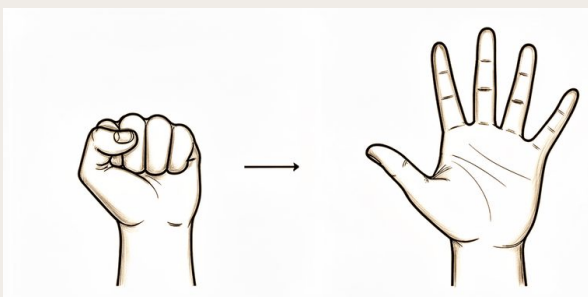
शुरुआत में घाव के आसपास थोड़ी झुनझुनी या छूने पर दर्द होना आम है, क्योंकि त्वचा की छोटी नर्व ठीक हो रही होती हैं, और यह आम तौर पर अगले कुछ सप्ताहों में शांत हो जाता है।

सावधानियां और सीमाएं

- घाव भरने और टांके निकलने तक (आम तौर पर लगभग 10–14वें दिन) ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) को साफ़ और सूखा रखें। कोई प्लास्टर नहीं होता और आम तौर पर कोई स्प्लिंट भी नहीं, बस एक नरम ड्रेसिंग।
- पहले कुछ दिनों में ही उंगली की हल्की हरकत (मोड़ना, सीधा करना और टेंडन ग्लाइड) **ज़रूर** शुरू करें, ताकि जकड़न और टेंडन के चिपकने से बचा जा सके।
- हाथ को ऊपर उठाकर **ज़रूर** रखें, और आराम की सीमा में रहते हुए रोज़मर्रा के हल्के कामों के लिए इसका इस्तेमाल करें।
- जब तक घाव शांत न हो जाए (लगभग दो से तीन सप्ताह), भारी पकड़ वाले काम, वज़न उठाना या ज़ोर से चुटकी भरना — इनमें से कुछ भी **न करें**।
- जब तक घाव पूरी तरह भर न जाए, निशान की मालिश करना और हाथ को पानी में भिगोना — दोनों **न करें**।
- जब तक ड्रेसिंग की वजह से आप स्टीयरिंग व्हील को सुरक्षित रूप से पकड़ न पाएं, तब तक गाड़ी **न चलाएं**; आम तौर पर यह लगभग पहले सप्ताह तक होता है।

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

आपके व्यायाम



Kieran Hirpara © 2020 4.0

उंगली की हरकत (हल्की मुट्ठी बनाना और सीधा करना)

पहले कुछ दिनों के भीतर, धीरे से ढीली मुट्ठी बनाएं और फिर उंगलियों को पूरी तरह सीधा करें; धीरे-धीरे और केवल उतना ही हिलाएं जितना आरामदायक हो। जल्दी हरकत उंगली को जकड़ने से बचाती है और टेंडनों को भरते हुए घाव से चिपकने से रोकती है। ज़ोर न लगाएं — ड्रेसिंग और हल्की-सी तकलीफ़ को अपना मार्गदर्शक बनने दें।

10 बार, दिन में 3–4 बार, आराम की सीमा में



Kieran Hirpara © 2020 4.0

टेंडन ग्लाइड (हुक, मुट्ठी, सीधा)

उंगलियों को तीन आकारों से गुज़ारें: हुक (सिरे और बीच वाले जोड़ मोड़ें, लेकिन पोर सीधे रखें, पंजे की तरह), पूरी मुट्ठी, फिर सपाट सीधा हाथ। ये स्थितियां फ्लेक्सर टेंडनों को ऑपरेशन वाली जगह से होकर सरकाती हैं, ताकि वे चिपकने के बजाय आसानी से सरकते रहें। हर स्थिति हल्के से और बिना दर्द के करें।

हर स्थिति 5 बार, दिन में 3–4 बार

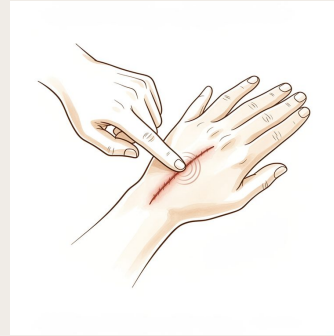


Kieran Hirpara © 4.0

सूजन पर काबू

पहले सप्ताह में जितना हो सके अपने हाथ को दिल के स्तर से ऊपर उठाकर रखें, और सूजन को कम करने के लिए उंगलियों को हल्के से खोलें और बंद करें। कम सूजन का मतलब है उंगली का ज़्यादा आसानी और आराम से चलना, और ज़्यादा खुली रिकवरी। शुरुआत में हथेली के आसपास थोड़ी सूजन सामान्य है।

दिन भर में बार-बार हाथ ऊपर उठाकर रखें; जागते समय लगभग हर घंटे उंगलियों को हल्के से खोलें-बंद करें

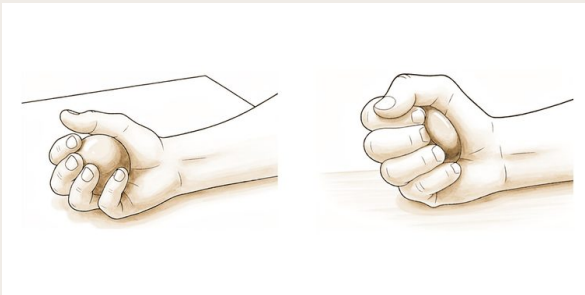


Kieran Hirpara © 4.0

निशान की मालिश और डीसेंसिटिज़ेशन (संवेदनशीलता कम करना)

जब घाव पूरी तरह भर जाए और टांके निकल जाएं (आम तौर पर लगभग दो सप्ताह बाद), तो निशान पर थोड़ा मॉइस्चराइज़र लगाकर कुछ मिनट तक मज़बूती से दबाते हुए छोटे-छोटे गोल घुमाएं, और उस हिस्से को अलग-अलग बनावट वाली चीज़ों (पहले नरम कपड़ा, फिर तौलिया) से सहलाएं। इससे निशान नरम होता है और वह दर्द और झुनझुनी शांत होती है जो त्वचा की छोटी नर्व ठीक होते समय शुरुआत में आम होती है। खुले या न भरे घाव की मालिश बिल्कुल न करें।

कुछ मिनट, दिन में 2-3 बार, पूरी तरह भर जाने के बाद



Kieran Hirpara © 4.0

पकड़ मज़बूत करना

यह बाद का व्यायाम है — इसे लगभग दो से तीन सप्ताह से शुरू करें, जब घाव शांत हो जाए और आपके हैंड थेरेपिस्ट संतुष्ट हों। एक नरम गेंद या थेरेपी पुट्टी को धीरे से दबाएं, कुछ सेकंड रोकें, फिर ढीला छोड़ें, और ज़ोर को धीरे-धीरे बढ़ाएं। इससे पूरे इस्तेमाल के लिए पकड़ फिर से बनती है। अगर घाव के ऊपर तेज़ दर्द हो तो रुक जाएं।

10-15 बार दबाना, दिन में 2-3 बार (~2-3 सप्ताह से)

ये आपके हैंडआउट वाले व्यायाम हैं। इन्हें केवल डॉ. हिरपरा और आपके हैंड थेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार ही शुरू करें, और आपको दी गई सीमाओं के भीतर ही रहें। शुरुआती व्यायाम (हल्की मुट्ठी बनाना और सीधा करना, टेंडन ग्लाइड और सूजन पर काबू) पहले कुछ दिनों से ही उंगली को हिलाते रहते हैं और टेंडनों को सरकाते रहते हैं, जो आसान रिकवरी के लिए सबसे अहम बात है। निशान की मालिश और डीसेंसिटिज़ेशन घाव पूरी तरह भर जाने के बाद शुरू होते हैं, और पकड़ मज़बूत करने के व्यायाम थोड़े बाद के चरण (लगभग दो से तीन सप्ताह से) के हैं। जिस भी चीज़ से घाव के ऊपर तेज़ दर्द हो, उसे बंद कर दें।

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

आपका क्लिनिकल प्रोटोकॉल

इस पेज का बाकी हिस्सा फ्लेक्सर शीथ गैंग्लियन (वोलर रेटिनैकुलर सिस्ट) निकालने के बाद रिहैबिलिटेशन का चरणबद्ध क्लिनिकल प्रोटोकॉल है। यह हिस्सा आपके हैंड थेरेपिस्ट को दिया जाना है, और हर चरण की शुरुआत सरल भाषा में यह समझाने से होती है कि क्या हो रहा है। यह **निकालने का ऑपरेशन है, रिपेयर नहीं**: टेंडन का आवरण खुला छोड़ा जाता है और सुरक्षित रखने के लिए कोई मरम्मत की गई संरचना नहीं होती। यह कार्यक्रम **जल्दी हरकत** वाला रास्ता है, जो घाव की सुरक्षा, सूजन (ईडिमा) पर काबू, टेंडन के चिपकने (एडहीज़न) से बचाने के लिए टेंडन ग्लाइडिंग, और निशान/डीसेंसाइज़ेशन के काम पर आधारित है, न कि सुरक्षा के लिए हाथ को स्थिर रखने पर।

इलाज से पहले, ऑपरेशन रिपोर्ट और पिछला मेडिकल इतिहास देखें, और इलाज करने वाले सर्जन से यह पता करें कि कौन सी उंगली शामिल है, आवरण का कितना हिस्सा निकाला गया है और उंगली के न्यूरोवैस्कुलर बंडल (नर्व और खून की नलियों का गुच्छा) सही-सलामत हैं या नहीं। डॉ. हिरपरा यह ऑपरेशन A1/प्रॉक्सिमल आवरण के ऊपर हथेली में ब्रूनर (ज़िग-ज़ैग) चीरे के ज़रिए करते हैं, और सिस्ट को आवरण के एक छोटे हिस्से के साथ निकालते हैं; आवरण को रिपेयर नहीं किया जाता और नरम ड्रेसिंग के अलावा हाथ को स्थिर रखने के लिए कुछ नहीं लगाया जाता। उंगली की नर्व में अस्थायी झुनझुनी (पैरेस्थीसिया) आम है और अपने आप ठीक हो जाती है।

चरण I — घाव की सुरक्षा और जल्दी हरकत (सप्ताह 0 से ~1)

पहला सप्ताह हथेली के छोटे घाव को सुरक्षित रखता है और उंगली को जल्दी हिलाना शुरू कराता है, ताकि वह जकड़े नहीं या उसमें टेंडन चिपकना (एडहीज़न) न हो। हाथ को **मोटी नरम ड्रेसिंग में, बिना स्प्लिंट के** रखा जाता है, ऊपर उठाकर रखा जाता है, और कुछ ही दिनों में उंगली की हल्की सक्रिय हरकत शुरू कर दी जाती है।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के लिए:

जानकारी और सावधानियां - केवल नरम मोटी ड्रेसिंग, कोई स्प्लिंट नहीं; टांके निकलने तक (~10-14वें दिन) साफ़ और सूखा रखें - घाव को भारी भार से बचाएं; आराम की सीमा में बिना भार के हाथ का हल्का इस्तेमाल - मरीज़ को बताएं कि घाव के आसपास **उंगली की नर्व में अस्थायी झुनझुनी (पैरेस्थीसिया) / ज़्यादा संवेदनशीलता** आम है और अपने आप ठीक हो जाती है

प्रबंधन - घाव: बताए अनुसार सर्जिकल ड्रेसिंग; संक्रमण (इन्फेक्शन) पर नज़र रखें - सूजन (ईडिमा): हाथ को दिल के स्तर से ऊपर रखना, उंगलियों को हल्के से खोलना-बंद करना (पंपिंग), ज़रूरत के अनुसार बर्फ़ - व्यायाम: **उंगलियों की हल्की सक्रिय रेंज ऑफ मोशन (AROM)** (हल्की पूरी मुट्ठी और पूरी तरह सीधा करना) और **टेंडन ग्लाइड (हुक / मुट्ठी / सीधा)**, जो कुछ ही दिनों में शुरू किए जाएं; बाकी उंगलियों, अंगूठे और कलाई की सक्रिय हरकत; हल्का रोज़मर्रा का इस्तेमाल

अगले चरण में जाने के मानदंड - घाव शांत हो रहा हो, संक्रमण न हो; शुरुआती सक्रिय हरकत आरामदायक हो; घाव जितनी अनुमति दे, उसके अनुसार पूरी सक्रिय/हल्की पैसिव हरकत के लिए तैयार

चरण II — पूरी हरकत, सूजन और निशान पर काम (सप्ताह ~1 से 3)

लगभग एक सप्ताह से, हरकत को बढ़ाकर पूरी सक्रिय और हल्की पैसिव (दूसरे की मदद से) रेंज तक ले जाया जाता है (पूरी मुट्ठी और पूरी तरह सीधा करना), और घाव पूरी तरह भर जाने और टांके निकल जाने के बाद, निशान की मालिश और डीसेंसाइज़ेशन शुरू होते हैं। सूजन पर काबू जारी रहता है।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के लिए:

आकलन - उंगली की सक्रिय और पैसिव रेंज ऑफ मोशन (लक्ष्य: पूरी मुट्ठी और पूरी तरह सीधा करना); घाव/निशान की स्थिति; सूजन; उंगली की नर्व की संवेदनशीलता

जानकारी और सावधानियां - आराम के अनुसार उंगली की पूरी सक्रिय और हल्की पैसिव हरकत तक बढ़ें - निशान की मालिश और डीसेंसिटाइज़ेशन केवल घाव पूरी तरह भर जाने के बाद ही शुरू करें - जब तक घाव शांत न हो जाए, भारी पकड़ और ज़ोर से चुटकी भरने से बचें

प्रबंधन - व्यायाम: पूरी मुठ्ठी और पूरी तरह सीधा करना; टेंडन ग्लाइड जारी रखें; बची हुई किसी भी जकड़न में हल्का पैसिव स्ट्रेच - निशान: भरने के बाद **निशान की मालिश + अलग-अलग बनावट वाली चीज़ों से डीसेंसिटाइज़ेशन**; ज़रूरत के अनुसार सूजन का प्रबंधन

अगले चरण में जाने के मानदंड - पूरी, बिना दर्द की सक्रिय हरकत; घाव भर चुका हो; निशान शांत हो रहा हो; भार डालने के लिए तैयार

चरण III — मज़बूती और वापसी (सप्ताह ~3 से 6)

जब घाव भर जाए और हरकत पूरी हो जाए (लगभग तीन सप्ताह), तब **पकड़ और चुटकी को मज़बूत करना** शुरू होता है और धीरे-धीरे बिना किसी पाबंदी के पूरे इस्तेमाल की ओर बढ़ाया जाता है। ज़्यादातर मरीज़ लगभग चार से छह सप्ताह तक पूरी गतिविधि पर लौट आते हैं, और लगभग दो महीने पर एक नियमित फॉलो-अप होता है।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के लिए:

आकलन - दूसरे हाथ के मुकाबले पकड़ और चुटकी; निशान में बचा हुआ दर्द या संवेदनशीलता; काम/गतिविधि से जुड़ी ज़रूरतें

जानकारी और सावधानियां - घाव शांत हो जाने के बाद, लगभग 2-3 सप्ताह से **पकड़ और चुटकी को मज़बूत करना** शुरू करें; भार धीरे-धीरे बढ़ाएं - आराम और ताकत के अनुसार **बिना किसी पाबंदी के पूरे इस्तेमाल** तक बढ़ें

प्रबंधन - व्यायाम: पुट्टी / नरम गेंद को दबाना, चुटकी को मज़बूत करना, धीरे-धीरे बढ़ता रोज़मर्रा का भार; निशान पर बचा हुआ काम और डीसेंसिटाइज़ेशन जारी रखें - जब हरकत पूरी हो जाए और पकड़ आरामदायक और दूसरे हाथ के लगभग बराबर हो, तब थेरेपी से छुट्टी; ~2 महीने पर सर्जन के साथ नियमित फॉलो-अप - अगर रिकवरी रुक जाए, निशान बहुत ज़्यादा संवेदनशील बना रहे, या सिस्ट के दोबारा होने की चिंता हो, तो इलाज करने वाले डॉक्टर के पास वापस भेजें

पूरी वापसी के मानदंड - पूरी, बिना दर्द की हरकत; आरामदायक पकड़ और चुटकी; शांत निशान; काम और गतिविधियों की ज़रूरतें पूरी कर पाना

काम और गतिविधियों पर वापस लौटना

आराम की सीमा में, शुरू से ही हाथ के हल्के रोज़मर्रा के इस्तेमाल (खाना खाना, लिखना, अपनी हल्की देखभाल) को प्रोत्साहित किया जाता है, बशर्ते इसमें भारी पकड़ या घाव पर ज़ोर डालने वाली चुटकी शामिल न हो। ज़्यादातर लोग कुछ ही दिनों में रोज़मर्रा के काम कर लेते हैं। गाड़ी चलाना आम तौर पर लगभग एक सप्ताह से फिर शुरू हो जाता है, जब आप स्टीयरिंग व्हील को आराम से पकड़ और संभाल सकें और ट्रेसिंग से आपको रुकावट न हो; इसकी पुष्टि आपकी फॉलो-अप जांच में डॉ. हिरपरा से करें।

पकड़ और मज़बूती के व्यायाम घाव शांत होने के बाद, लगभग दो से तीन सप्ताह से शुरू होते हैं, और धीरे-धीरे बढ़ाए जाते हैं। पूरी, बिना पाबंदी वाली गतिविधि आम तौर पर लगभग चार से छह सप्ताह तक हो जाती है। दफ़्तर का काम अक्सर कुछ दिनों से एक सप्ताह के भीतर फिर शुरू हो सकता है; भारी शारीरिक काम भी आपकी पकड़ लौटने के साथ इसी चरणबद्ध क्रम में आगे बढ़ता है। आम तौर पर लगभग दो महीने पर एक नियमित फॉलो-अप तय किया जाता है।

आपके प्रोटोकॉल के बाद

यह प्रोटोकॉल प्रैक्टिस की ठीक होने से जुड़ी सामान्य सलाह के साथ मिलकर काम करता है: देखें [ऑपरेशन के बाद दर्द संभालना](#), [घाव की देखभाल](#) और [निशान की देखभाल](#)। क्योंकि यह गैंग्लियन उंगली की जड़ पर A1 पुली के ऊपर होता है, इसलिए इसकी रिकवरी हथेली की ओर उंगली की जड़ पर होने वाली दूसरी छोटी प्रक्रियाओं से काफ़ी मिलती-जुलती है, जैसे [ट्रिगर फिंगर रिलीज़](#)। ऊपर दी गई चरणबद्ध योजना गैंग्लियन निकालने के बाद के प्रकाशित मार्गदर्शन पर आधारित है, और आपकी आगे की रिकवरी का मार्गदर्शन डॉ. हिरपरा और आपके हैंड थेरेपिस्ट आपकी उंगली की प्रगति के अनुसार व्यक्तिगत रूप से करते हैं।