

मैलेट फिंगर

मैलेट फिंगर में टर्मिनल एक्सटेंसर टेंडन आखिरी जोड़ (डीआईपी) पर अलग हो जाता है, इसलिए उंगली का सिरा नीचे लटक जाता है और खुद सीधा नहीं हो पाता; इलाज यह है कि ठीक होने तक उस जोड़ को स्प्लिंट से बिना रुकावट सीधा रखा जाए।

Holly Cheng / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

यह प्रोटोकॉल डॉ. कीरन हिरपरा की देखरेख में, माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में, **मैलेट फिंगर** (उंगली के बिल्कुल आखिरी जोड़ को सीधा करने वाले टेंडन (कंडरा) में चोट के कारण उंगली के सिरे का नीचे लटक जाना) से ठीक होने में आपका मार्गदर्शन करता है। ज़्यादातर मैलेट फिंगर का इलाज बिना ऑपरेशन के होता है, एक स्प्लिंट की मदद से जो ठीक होने तक उंगली के सिरे को सीधा रखता है। इसकी शुरुआत आपके घर पर किए जाने वाले कार्यक्रम से होती है, और उसके बाद आपके हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) के लिए लिखा गया व्यवस्थित क्लिनिकल प्रोटोकॉल है। अपनी पहली थेरेपी के लिए जाते समय यह पेज या इसकी PDF साथ लाएं, ताकि आपका रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) तालमेल से चलता रहे। आपका थेरेपिस्ट इस बात के अनुसार योजना में बदलाव कर सकता है कि आप कितनी अच्छी तरह ठीक हो रहे हैं।

अगर आपको उंगली, स्प्लिंट के नीचे की त्वचा, या अपनी प्रगति को लेकर कोई भी चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें। अक्सर फ़ोटो खींचकर जांच के लिए ईमेल करना मददगार होता है।

क्या उम्मीद करें

मैलेट फिंगर तब होता है जब **टर्मिनल एक्सटेंसर टेंडन** (वह पतला टेंडन जो उंगली के बिल्कुल आखिरी जोड़ को सीधा करता है, यानी नाखून के सबसे पास वाला डीआईपी (DIP) जोड़) हड्डी से उखड़ जाता है। यह आम तौर पर सीधे उंगली के सिरे के ज़बरदस्ती मुड़ने के बाद होता है, जैसे गेंद या किसी टक्कर से उंगली का सिरा “दब” जाना। कभी-कभी टेंडन अपने साथ हड्डी का एक छोटा टुकड़ा भी खींच लेता है (**बोनी मैलेट**, हड्डी वाला मैलेट); कभी-कभी वह अकेले ही फट जाता है (**टेंडिनस मैलेट**, टेंडन वाला मैलेट)। दोनों ही मामलों में नतीजा एक जैसा होता है: उंगली का सिरा नीचे लटक जाता है और आप उसे खुद सीधा नहीं कर पाते, भले ही उंगली का बाकी हिस्सा सामान्य रूप से काम करता हो।

अच्छी खबर यह है कि यह चोट सिर्फ स्प्लिंट से बहुत भरोसेमंद तरीके से ठीक हो जाती है; ज़्यादातर लोगों को ऑपरेशन की ज़रूरत नहीं होती। पूरा इलाज एक आसान सिद्धांत पर टिका है:

- **टेंडन के ठीक होने तक उंगली के सिरे के जोड़ को बिना किसी रुकावट के पूरी तरह सीधा रखना ज़रूरी है।** स्प्लिंट आखिरी जोड़ को सीधा (या बहुत थोड़ा पीछे की ओर) रखता है, ताकि फटे हुए सिरे आपस में जुड़ सकें। इसे टेंडिनस मैलेट के लिए लगभग आठ सप्ताह और बोनी मैलेट के लिए लगभग छह सप्ताह तक पूरे समय (दिन और रात) पहना जाता है।

- **इस अवधि के दौरान उंगली के सिरे को कभी भी मुड़ने नहीं देना है।** अगर सिरा थोड़ी देर के लिए भी लटक जाए (उदाहरण के लिए स्प्रिंट बदलते या धोते समय), तो जुड़ाव टूट जाता है और गिनती फिर से शून्य से शुरू होती है। इसी वजह से, आप सिरे को कितनी सावधानी से सीधा रखते हैं, यही सबसे बड़ा कारक है कि उंगली कितनी अच्छी तरह ठीक होती है।
- **उंगली के बाकी जोड़ खुले रहते हैं और हिलते रहते हैं।** बीच का जोड़ (पीआईपी, PIP) और उंगली का जोड़ (पोर, एमसीपी, MCP) स्प्रिंट से बाहर रखे जाते हैं और शुरू से ही इन्हें खुलकर हिलाना चाहिए; इन्हें हिलाने से ठीक हो रहे सिरे पर कोई असर नहीं पड़ता।

पूरे समय वाली अवधि के बाद, स्प्रिंट को धीरे-धीरे छुड़ाया जाता है (पहले सिर्फ रात में और जोखिम वाली गतिविधियों के दौरान पहनना, फिर पूरी तरह हटा देना), जबकि आप धीरे-धीरे सिरे को फिर से मोड़ना शुरू करते हैं। लगभग पांच से दस डिग्री का हल्का स्थायी झुकाव रह जाना सामान्य है; यह अपेक्षित है, आम तौर पर उंगली के काम पर इसका असर नहीं पड़ता, और ज़्यादातर लोग नतीजे से बहुत संतुष्ट रहते हैं।

सावधानियां और सीमाएं

- स्प्रिंट वाले चरण के दौरान **उंगली के सिरे को कभी मुड़ने न दें**, धोते या स्प्रिंट बदलते समय एक सेकंड के लिए भी नहीं। अगर यह लटक जाता है, तो जुड़ाव फिर से शुरुआत पर पहुंच जाता है और स्प्रिंट की अवधि दोबारा शुरू होती है।
- आपके थेरेपिस्ट द्वारा तय की गई पूरी अवधि तक **स्प्रिंट पूरे समय पहनें** (दिन और रात): टेंडिनस मैलेट के लिए लगभग 8 सप्ताह, बोनी मैलेट के लिए लगभग 6 सप्ताह।
- स्प्रिंट सिर्फ त्वचा को साफ़ करने और सुखाने के लिए उतारें, और सिर्फ तभी जब आप पूरे समय सिरे को बिल्कुल सीधा रख सकें (उसे मेज़ पर सपाट टिकाकर रखें या दूसरे हाथ से सीधा पकड़े रखें)।
- शुरू से ही **बीच के जोड़ और पोर को खुलकर हिलाते रहें**; सिर्फ बिल्कुल आखिरी जोड़ को स्थिर रखा जाता है।
- **हर दिन त्वचा की जांच करें।** अगर जोड़ के ऊपर की त्वचा फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), सफ़ेद या दर्द वाली हो जाए, तो अपने हैंड थेरेपिस्ट को बताएं; हो सकता है स्प्रिंट सिरे को ज़रूरत से ज़्यादा पीछे की ओर पकड़ रहा हो और उसे ठीक करने की ज़रूरत हो।
- जब तक आपका हैंड थेरेपिस्ट स्प्रिंट छुड़ाने वाला चरण शुरू न करे, तब तक उंगली के सिरे को मोड़ना शुरू न करें।

घाव, सूजन और त्वचा की देखभाल के लिए क्लिनिक की [घाव की देखभाल](#) वाली जानकारी देखें।

आपकी एक्सरसाइज़

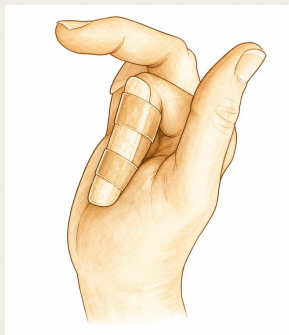


Dayplast / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

अपना डीआईपी एक्सटेंशन स्प्लिंट पहनना (उंगली का सिरा कभी नहीं मुड़ना चाहिए)

अपना स्प्लिंट उंगली के सिरे के जोड़ पर हर समय पहनें — दिन और रात — ताकि बिल्कुल आखिरी जोड़ (डीआईपी, जो नाखून के सबसे पास है) पूरी तरह सीधा रहे। यह आपके इलाज का सबसे ज़रूरी हिस्सा है। उंगली के सिरे को एक पल के लिए भी कभी मुड़ने न दें: अगर यह किसी भी समय लटक जाए, तो जुड़ना फिर से शून्य से शुरू होता है और गिनती दोबारा शुरू हो जाती है। धोते, सोते और काम करते समय स्प्लिंट लगाए रखें, और जांचते रहें कि उसके अंदर सिरा हमेशा सीधा रहे।

लगातार पहनें — टेंडिनस मैलेट लगभग 8 सप्ताह, बोनी मैलेट लगभग 6 सप्ताह

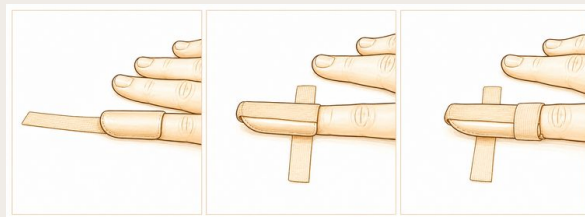


Kieran Hirpara © 4.0

बीच के जोड़ और पोर को हिलाते रहें (पीआईपी और एमसीपी)

जब उंगली का सिरा स्प्लिंट में सीधा हो, तब उंगली के बाकी जोड़ों को हिलाते रहें ताकि वे जकड़ न जाएं। बीच के जोड़ (पीआईपी) और पोर (एमसीपी) को पूरी तरह और खुलकर मोड़ें और सीधा करें — इन जोड़ों को हिलाना सुरक्षित है और इन्हें हिलाने से सिरे पर ठीक हो रहे टेंडन पर कोई असर नहीं पड़ता। आधी मुट्ठी बनाएं और फिर खोलें, पूरे समय स्प्लिंट वाले सिरे को सीधा रखते हुए।

हर जोड़ पर 10 बार, दिन में कुछ बार, स्प्लिंट लगा रहे



Kieran Hirpara © 4.0

स्प्लिंट को सुरक्षित तरीके से बदलना (उंगली का सिरा सीधा रखें)

स्प्लिंट सिर्फ त्वचा को साफ़ करने और सुखाने के लिए उतरता है — और सिर्फ तभी जब आप पूरे समय उंगली के सिरे को बिल्कुल सीधा रख सकें। उंगली को मेज़ के किनारे पर सपाट टिकाएं ताकि सिरे को सहारा मिले और वह नीचे न गिर सके, या दूसरे हाथ से उसे सीधा पकड़ें रखें। पुराना स्प्लिंट सरकाकर उतारें, साफ़ करें और सुखाएं, फिर नया स्प्लिंट सरकाकर चढ़ाएं — यह सब सिरे को कभी मुड़ने दिए बिना। अगर आपको यह करने का भरोसा नहीं है, तो इसे अपने हैंड थेरेपिस्ट पर छोड़ दें।

त्वचा की देखभाल के लिए दिन में एक बार, सिर्फ उंगली के सिरे को पूरी तरह सीधा रखते हुए

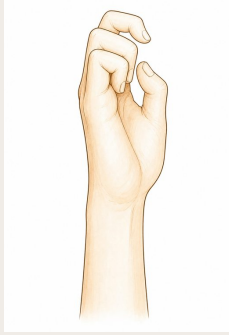


Kieran Hirpara © 4.0

स्प्लिंट के नीचे त्वचा और सूजन की देखभाल

हर दिन, उंगली के सिरे को सीधा रखते हुए, त्वचा की जांच करें — खास तौर पर जोड़ के ऊपर और नाखून पर। थोड़ी गुलाबी रंगत सामान्य है, लेकिन अगर जहां स्प्लिंट दबाता है वहां त्वचा फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), सफ़ेद या दर्द वाली दिखे, तो हो सकता है स्प्लिंट सिरे को ज़रूरत से ज़्यादा पीछे की ओर पकड़ रहा हो; अपने हैंड थेरेपिस्ट को बताएं ताकि उसे ठीक किया जा सके। उंगली और स्प्लिंट को साफ़ और सूखा रखें, और अगर हाथ में सूजन आए तो उसे दिल के स्तर से ऊपर रखें।

रोज़ जांच करें; त्वचा फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), दर्द वाली या कटी-फटी हो तो बताएं



Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

धीरे-धीरे बढ़ाते हुए उंगली के सिरे को मोड़ना (स्प्लिंट छुड़ाने का चरण)

यह बाद की एक्सरसाइज़ है — सिर्फ़ तभी जब आपका हैंड थेरेपिस्ट स्प्लिंट छुड़ाना शुरू करे (आम तौर पर लगभग 6 से 8 सप्ताह से) और सिरे का झुकाव न हो, या सिर्फ़ स्वीकार्य हो। स्प्लिंट से बाहर, उंगली के सिरे के जोड़ को धीरे-से थोड़ा-सा मोड़ें, फिर उसे दोबारा पूरा सीधा करें, आराम की सीमा के भीतर ही रहते हुए। ज़बरदस्ती न करें। अगर सिरा फिर से लटकने लगे, तो पूरे समय स्प्लिंट पहनने पर लौट आएँ और अपने थेरेपिस्ट को बताएं।

कुछ हल्के मोड़, सिर्फ़ स्प्लिंट छुड़ाने के चरण में बताए अनुसार

ये आपकी हैंडआउट में दी गई एक्सरसाइज़ हैं। सबसे ज़रूरी “एक्सरसाइज़” बस इतनी है कि आप अपना स्प्लिंट सही तरीके से पहनें और हर पल उंगली के सिरे को सीधा रखें; बाकी सब कुछ इसी के इर्द-गिर्द बना है। शुरुआत में आपका काम है स्प्लिंट लगाए रखना, त्वचा को स्वस्थ रखना, और उंगली के बाकी जोड़ों को खुलकर हिलाते रहना। उंगली के सिरे को धीरे-से मोड़ने और रोककर सीधा करने (ब्लॉकड एक्सटेंशन) वाली एक्सरसाइज़ बाद के, स्प्लिंट छुड़ाने वाले चरण की हैं, और इन्हें तब तक शुरू नहीं करना चाहिए जब तक आपका हैंड थेरेपिस्ट खास तौर पर इन्हें शुरू न कराए। जिस भी चीज़ से उंगली का सिरा लटकने लगे, उसे रोक दें और फिर से पूरे समय स्प्लिंट पहनने पर लौट आएँ।

आपका क्लिनिकल प्रोटोकॉल

इस पेज का बाकी हिस्सा मैलेट फिंगर के स्प्लिंट-आधारित रिहैबिलिटेशन का चरणबद्ध क्लिनिकल प्रोटोकॉल है। यह हिस्सा हैंड थेरेपिस्ट को दिया जाना है, और हर चरण की शुरुआत आसान भाषा में इस व्याख्या से होती है कि क्या हो रहा है। ठीक होना **डीआईपी के बिना रुकावट सीधे (एक्सटेंशन में) रहने** पर निर्भर करता है: टर्मिनल टेंडन (या उखड़ा हुआ हड्डी का टुकड़ा) तभी जुड़ता है जब स्प्लिंट की अवधि के दौरान डीआईपी को कभी मुड़ने (फ्लेक्शन) न दिया जाए, जबकि पीआईपी और एमसीपी को खुला रखा जाता है, क्योंकि उनके हिलने से टर्मिनल टेंडन के जुड़ने पर असर नहीं पड़ता। **नतीजे को सबसे ज़्यादा मरीज़ का निर्देशों का पालन तय करता है।**

इलाज से पहले पुष्टि करें कि मैलेट टेंडिनस है या बोनी, और इमेजिंग (एक्स-रे आदि) की जांच करें। डीआईपी एक्सटेंशन ऑर्थोसिस (जोड़ को सीधा रखने वाला स्प्लिंट) इस्तेमाल किया जाता है: स्टैक, थर्मोप्लास्टिक, या वोलर/डॉर्सल (हथेली की तरफ़/पीछे की तरफ़) एल्युमिफ़ोम; स्प्लिंट के प्रकार से नतीजे पर कोई खास फ़र्क नहीं पड़ता, इसलिए फ़िट, त्वचा की सहनशीलता और पालन के आधार पर चुनें। डीआईपी को पूरे एक्सटेंशन या हल्के हाइपरएक्सटेंशन (थोड़ा पीछे की ओर) में रखें, लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा हाइपरएक्सटेंशन से बचें (पीछे की त्वचा के सफ़ेद पड़ने/अल्सर का जोखिम)। बोनी मैलेट में, डिस्टल फ़ैलेंक्स (उंगली के सिरे की हड्डी) के हथेली की ओर खिसकने (वोलर सबलक्सेशन) से बचने के लिए हाइपरएक्सटेंशन की जगह सीधा/न्यूट्रल डीआईपी बेहतर है। पीआईपी को हमेशा खुला छोड़ा जाता है।

चरण I — बिना रुकावट, पूरे समय सीधा रखने वाला स्प्लिंट (सप्ताह 0 से 6/8)

उंगली के सिरे के जोड़ को दिन-रात लगातार सीधा रखा जाता है, ताकि टेंडन या हड्डी का टुकड़ा जुड़ जाए। स्प्लिंट सिर्फ त्वचा की देखभाल के लिए उतरता है, और सिर्फ तभी जब पूरे समय डीआईपी सीधा रखा जाए; डीआईपी का एक बार भी मुड़ना जुड़ने की गिनती फिर से शुरू कर देता है। पीआईपी और एमसीपी खुलकर हिलते हैं।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के लिए:

जानकारी और सावधानियां - डीआईपी एक्सटेंशन ऑर्थोसिस (स्टैक/थर्मोप्लास्टिक/एल्युमिफ़ोम) लगाएं, डीआईपी पूरे एक्सटेंशन या हल्के हाइपरएक्सटेंशन में; **ज़रूरत से ज़्यादा हाइपरएक्सटेंशन से बचें** (त्वचा का सफ़ेद पड़ना/अल्सर); **बोनी मैलेट → सीधा/न्यूट्रल**, हाइपरएक्सटेंडेड नहीं (सबलक्सेशन, यानी जोड़ के आंशिक रूप से खिसकने का जोखिम) - **लगातार पहनना**: टेंडिनस ~8 सप्ताह, बोनी ~6 सप्ताह; इस अवधि में डीआईपी **कभी भी** नहीं मुड़ना चाहिए - **सपाट सतह पर स्प्लिंट बदलने** का तरीका सिखाएं ताकि डीआईपी कभी नीचे न गिरे; अगर मरीज़ एक्सटेंशन बनाए नहीं रख सकता, तो थेरेपिस्ट स्प्लिंट बदले - **पीआईपी और एमसीपी खुले छोड़े जाएं** और पहले दिन से सक्रिय रूप से हिलाए जाएं

प्रबंधन - त्वचा: पीछे की ओर डीआईपी और नाखून की तह के ऊपर रोज़ जांच; त्वचा सफ़ेद पड़े/दबाव हो तो ऑर्थोसिस ठीक करें; साफ़ और सूखा रखें - सूजन (ईडिमा): हाथ को दिल के स्तर से ऊपर रखना; ऊपर के जोड़ों का हल्का मूवमेंट - एक्सरसाइज़: पीआईपी और एमसीपी की पूरी सक्रिय रेंज ऑफ़ मोशन (जोड़ कितना हिल-डुल सकता है); **डीआईपी का कोई मूवमेंट नहीं** - बोनी मैलेट: स्प्लिंट के दौरान एक्स-रे से निगरानी जारी रखें (सीध/सबलक्सेशन), क्योंकि एक्सटेंसर लैग (सिरे का झुकाव) के मामले में स्प्लिंट पिनिंग (तार से कसना) से कमतर नहीं है, लेकिन टुकड़े की स्थिति पर नज़र रखनी ज़रूरी है

अगले चरण में जाने के मानदंड - पूरे समय वाली अवधि पूरी हो गई हो (टेंडिनस ~8 सप्ताह / बोनी ~6 सप्ताह), स्वीकार्य मात्रा से ज़्यादा **डीआईपी एक्सटेंसर लैग न हो**, और त्वचा स्वस्थ हो

चरण II — स्प्लिंट छुड़ाना और नियंत्रित डीआईपी मूवमेंट शुरू करना (सप्ताह 6/8, फिर +2 से 6)

जब पूरे समय वाली अवधि पूरी हो जाए और एक्सटेंसर लैग न हो, या सिर्फ़ स्वीकार्य हो, तो स्प्लिंट को छुड़ाकर सिर्फ़ रात में और जोखिम वाली गतिविधियों के दौरान पहनने तक लाया जाता है, जबकि हल्का, नियंत्रित डीआईपी फ़्लेक्शन (मोड़ना) शुरू होता है। रात में स्प्लिंट पहनने को वैकल्पिक बताया जा सकता है (एक लेवल-1 अध्ययन में यह ज़रूरी नहीं पाया गया) और इसे व्यावहारिक समझ के साथ इस्तेमाल किया जाता है। अगर काफ़ी ज़्यादा लैग फिर से आ जाए, तो मरीज़ फिर से पूरे समय सीधा रखने वाले स्प्लिंट पर लौटता है।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के लिए:

आकलन - डीआईपी का सक्रिय एक्सटेंशन लैग (डिग्री) और सक्रिय फ़्लेक्शन; त्वचा; स्प्लिंट से बाहर सिरे को लेकर मरीज़ का आत्मविश्वास

जानकारी और सावधानियां - लगभग 2 से 6 और सप्ताह के लिए छुड़ाकर रात में + ज़्यादा जोखिम वाली गतिविधियों के दौरान स्प्लिंट तक लाएं; मौजूदा प्रमाण के अनुसार रात में पहनना वैकल्पिक है - **अगर स्प्लिंट के बाद >20° का एक्सटेंसर लैग फिर से आ जाए, तो ~4 से 6 सप्ताह के लिए फिर से पूरे समय सीधा रखने वाला स्प्लिंट शुरू करें**

प्रबंधन - एक्सरसाइज़: **हल्का, धीरे-धीरे बढ़ता सक्रिय डीआईपी फ़्लेक्शन** (पहले छोटा दायरा) और **रोककर सक्रिय डीआईपी एक्सटेंशन** (पीआईपी को स्थिर रखें, डीआईपी को सीधा करें) शुरू करें; लैग जितना अनुमति दे, फ़्लेक्शन का दायरा बढ़ाएं - जब डीआईपी बिना लैग के, या स्वीकार्य ($\leq 10-20^\circ$) लैग के साथ, खुद सीधा रह सके, तो दिन में स्प्लिंट पहनना कम करें - पीआईपी/एमसीपी का पूरा मूवमेंट जारी रखें; ज़रूरत के अनुसार निशान/त्वचा की देखभाल - पुराने या देर से दिखाए गए मैलेट भी सीधा रखने वाले स्प्लिंट से ठीक होते हैं; देर से शुरुआत करना इलाज न करने का कारण नहीं है

अगले चरण में जाने के मानदंड - डीआईपी स्वीकार्य लैग के साथ खुद सीधा रहे; नियंत्रित, बिना दर्द का डीआईपी फ़्लेक्शन वापस आ गया हो; त्वचा सही-सलामत हो

चरण III — मज़बूती और वापसी (लगभग सप्ताह 8 से 12 के बीच से)

टेंडन के जुड़ जाने और सक्रिय मूवमेंट वापस आ जाने पर, उंगली से स्प्रिंट पूरी तरह छुड़ा दिया जाता है और धीरे-धीरे बढ़ती मज़बूती और गतिविधियों में वापसी शुरू होती है। थोड़ा-सा स्थायी एक्सटेंसर लैग (औसत ~8°) अपेक्षित है और इसके साथ भी उंगली बहुत अच्छी तरह काम कर सकती है।

आपके हैंड थेरेपिस्ट के लिए:

आकलन - डीआईपी का सक्रिय एक्सटेंशन लैग और फ़्लेक्शन का दायरा; पकड़; भार और खेल के लिए तैयारी

जानकारी और सावधानियां - रोज़मर्रा में बिना स्प्रिंट इस्तेमाल; वापसी के दौरान **कॉन्टैक्ट खेल के लिए सुरक्षा वाला स्प्रिंट** - समझाएं कि ~5-10° का बचा हुआ एक्सटेंसर लैग सामान्य है और इससे संतुष्टि पर असर नहीं पड़ता

प्रबंधन - एक्सरसाइज़: धीरे-धीरे बढ़ती पकड़ और चुटकी (पिंच) की मज़बूती; पूरी उंगली की रेंज ऑफ़ मोशन; काम और खेल के हिसाब से प्रगति - ~8 से 12 सप्ताह से मानदंडों के आधार पर खेल/भारी काम में वापसी (कॉन्टैक्ट खेल के लिए सुरक्षा वाला स्प्रिंट) - जब ताक़त और कामकाज पर्याप्त हों और लैग स्थिर हो, तो थेरेपी से छुट्टी दें; अगर काफ़ी ज़्यादा लैग बना रहे या फिर से आ जाए, तो वापस रीफ़र करें

काम और गतिविधियों पर लौटना

स्प्रिंट वाले हाथ का हल्का इस्तेमाल शुरू से ठीक है: स्प्रिंट लगा रहता है, उंगली का सिरा सीधा रहता है, और इस सीमा के भीतर आप रोज़मर्रा के कामों के लिए हाथ का इस्तेमाल कर सकते हैं। जब तक उंगली के सिरे पर स्प्रिंट लगा है, तब तक गाड़ी न चलाएं: गाड़ी चलाना तब तक रुका रहता है जब तक स्प्रिंट हटा न दिया जाए और आप स्टीयरिंग व्हील को पकड़कर गाड़ी को सुरक्षित रूप से नियंत्रित न कर सकें, जिसकी पुष्टि आपकी फॉलो-अप जांच में डॉ. हिरपरा से की जाती है। स्प्रिंट छुड़ाने के साथ, लगभग छह से आठ सप्ताह से पकड़ और मज़बूती बढ़ती है। खेल और ज़्यादा भारी हाथ के काम में वापसी आम तौर पर लगभग आठ से बारह सप्ताह से होती है, जो सिर्फ़ कैलेंडर से नहीं बल्कि नियंत्रित मूवमेंट वापस आने के आधार पर तय होती है, और उस वापसी के दौरान कॉन्टैक्ट खेल के लिए सुरक्षा वाला स्प्रिंट पहना जाता है। उंगली के सिरे में लगभग पांच से दस डिग्री का हल्का स्थायी झुकाव रहने की उम्मीद रखें; यह सामान्य है, इससे हाथ के काम पर असर नहीं पड़ता, और ज़्यादातर लोगों को यह मुश्किल से ही दिखता है।

आपके प्रोटोकॉल के बाद

यह प्रोटोकॉल क्लिनिक की ठीक होने से जुड़ी सामान्य सलाह के साथ काम करता है; देखें [ऑपरेशन के बाद दर्द को संभालना](#), [घाव की देखभाल](#) और [निशान की देखभाल](#)। ऊपर दी गई चरणबद्ध योजना मैलेट फिंगर के स्प्रिंट से जुड़े प्रकाशित दिशानिर्देशों को दर्शाती है, और आपके आगे के ठीक होने का मार्गदर्शन डॉ. हिरपरा और आपका हैंड थेरेपिस्ट आपकी उंगली के सिरे की प्रगति के अनुसार व्यक्तिगत रूप से करते हैं।

अगर आपके मैलेट फिंगर को सर्जरी से ठीक किया जाता है, तो एक बात

ज़्यादातर मैलेट फिंगर को कभी ऑपरेशन की ज़रूरत नहीं पड़ती। सर्जरी पर सिर्फ़ **बोनी मैलेट** में विचार किया जाता है, जब फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) जोड़ की सतह के बड़े हिस्से (लगभग एक-तिहाई से ज़्यादा) में हो, या जब आखिरी जोड़ अपनी जगह से खिसक रहा हो (वोलर सबलक्सेशन)। जब फ़िक्सेशन (हड्डी को कसकर स्थिर करना) किया जाता है, तो आम तौर पर यह **एक्सटेंशन-ब्लॉक (इशिगुरो) के-वायरिंग** (पतले तारों से हड्डी को कसना) होता है, कभी-कभी उंगली के सिरे के जोड़ के आर-पार एक अस्थायी तार के साथ, जो उसे सीधा रखता है। वह तार आम तौर पर लगभग चार से छह सप्ताह तक लगा रहता है और लगभग पांच से छह सप्ताह पर निकाला जाता है,

जिसके बाद उंगली के सिरे का सक्रिय मूवमेंट शुरू होता है और लगभग चार सप्ताह और रात का स्प्लिंट पहना जा सकता है। प्रमाण बताते हैं कि आखिर में बचे झुकाव के मामले में स्प्लिंट पिनिंग से कमतर नहीं है, इसलिए ऑपरेशन को नियमित रूप से करने के बजाय ऊपर बताई गई खास स्थितियों के लिए रखा जाता है।