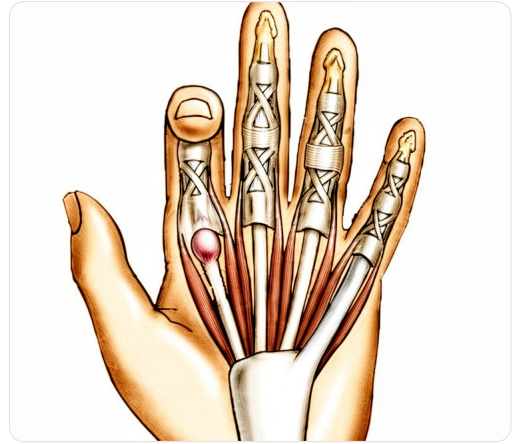


ट्रिगर फिंगर के व्यायाम

ट्रिगर फिंगर के व्यायाम

Kieran Hirpara © ① ② 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 किया गया

नाम: _____ तारीख: _____

ट्रिगर फिंगर/थंब (उंगली या अंगूठे का अटकना) एक ऐसी समस्या है जिसमें आपका अंगूठा या उंगलियां मुड़ी हुई स्थिति में अटक सकती हैं और फिर एक “झटके” के साथ सीधी होती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि सूजन (इन्फ्लेमेशन) की वजह से जगह संकरी हो जाती है, जिससे फ्लेक्सर टेंडन (उंगलियां मोड़ने वाले टेंडन) उसमें से होकर गुज़र नहीं पाते। टेंडन (कंडरा) ऊतक की मज़बूत डोरियां होती हैं जो मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ती हैं। हाथों और बांहों के टेंडन और मांसपेशियां मिलकर उंगलियों और अंगूठों को मोड़ते और सीधा करते हैं। ट्रिगर फिंगर/थंब की वजह से आपकी उंगलियों या अंगूठे के लिए हिलना और पकड़ना मुश्किल हो जाता है।

ट्रिगर फिंगर/थंब किस वजह से होता है?

- जिन लोगों के काम या शौक में बार-बार पकड़ने वाली हरकतें होती हैं, उन्हें ट्रिगर फिंगर होने का जोखिम ज़्यादा होता है।
- रूमेटॉइड आर्थराइटिस
- डायबिटीज़ (मधुमेह)
- पुरुषों की तुलना में महिलाओं में दो-तिहाई ज़्यादा आम
- आम तौर पर 40-60 साल की उम्र के लोगों को होता है



लक्षण

- उंगली या अंगूठे की जड़ पर दर्द और दुखन।
- उंगली को मोड़ते या सीधा करते समय दर्द के साथ कट-कट की आवाज़ या झटका। अटकने का यह एहसास अंगूठे या उंगलियों को आराम देने के बाद बढ़ जाता है और हिलाने-डुलाने से ढीला पड़ जाता है।
- कुछ मामलों में, समस्या बढ़ने पर उंगली या अंगूठा मुड़ी हुई या सीधी स्थिति में लॉक हो जाता है (अटक जाता है), और उसे दूसरे हाथ से धीरे से सीधा करना पड़ता है।

हैंड थेरेपी कैसे मदद कर सकती है?

- इलाज का लक्ष्य सूजन (इन्फ्लेमेशन) को कम करना है, ताकि आपका फ्लेक्सर टेंडन आसानी से सरक सके और उंगलियां बिना “अटके” (ट्रिगर हुए) हिल सकें।
- यह इन तरीकों से हासिल किया जा सकता है
 - स्प्लिंट का इस्तेमाल - स्प्लिंट लगाने का लक्ष्य परेशान (इरिटेड) हुए टेंडन की हरकत को कम करना है।
 - कॉर्टिसोन इंजेक्शन - इससे फ्लेक्सर टेंडन की सूजन (इन्फ्लेमेशन) और दर्द से राहत मिलने में मदद मिलेगी। कॉर्टिसोन इंजेक्शन के साथ स्प्लिंट का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।
 - सर्जरी से - ऑपरेशन करके टेंडन का आवरण (शीथ) रिलीज़ किया जाता है (खोला जाता है), ताकि फ्लेक्सर टेंडन आसानी से सरक सके

आप क्या कर सकते हैं

1. इन तरीकों से सूजन कम करें:
 - दबाव वाली पट्टी
 - अपने हाथ को ऊपर उठाकर रखें
 - बर्फ (पहले 48 घंटे)
 - हल्के पंप (हाथ और उंगलियों को धीरे-धीरे बार-बार खोलना और बंद करना)
2. जब तक आपके टांके न निकल जाएं और आपने अपने थेरेपिस्ट से बात न कर ली हो, तब तक अपने हाथ को गीला न करें।
3. हल्के कामों के लिए अपने हाथ का इस्तेमाल:
 - जैसे ही दर्द इजाज़त दे, आप हल्के कामों के लिए अपने हाथ का इस्तेमाल शुरू कर सकते हैं, जैसे कपड़े पहनना, खाना खाना आदि। समय के साथ, जितना सहन हो सके, धीरे-धीरे अपने हाथ का ज़्यादा इस्तेमाल और दूसरे कामों के लिए भी इस्तेमाल शुरू करें।
 - जैसे ही दर्द इजाज़त दे और आप गाड़ी को सुरक्षित रूप से नियंत्रित कर सकें, आप गाड़ी चला सकते हैं।
 - सर्जरी के बाद अपने हाथ का ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल न करना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि इससे आपके ठीक होने में देर हो सकती है। अगर रोज़मर्रा के कामों में हाथ का इस्तेमाल करने के बाद आपको अपने दर्द या सूजन में काफ़ी बढ़ोतरी महसूस हो, तो जब तक आपका हाथ ठीक न हो जाए, अपने काम कम कर दें।



1. टेनोडेसिस हरकत

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



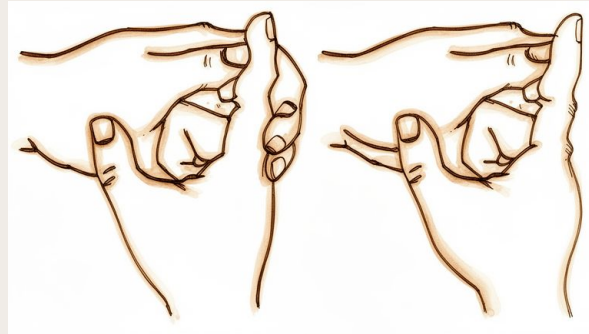
2. सक्रिय रूप से पूरी उंगलियां सीधी करना (एक्टिव कम्पोज़िट एक्सटेंशन)

अपनी कोहनी को मेज़ पर टिकाकर, अपनी उंगलियों को जितना हो सके सीधा करें और अपने दूसरे हाथ से उन्हें थोड़ा और आगे धकेलें। 5 तक गिनें, और ढीला छोड़ दें।



3. दूसरे हाथ की मदद से पूरी उंगलियां सीधी करना (पैसिव कम्पोज़िट एक्सटेंशन)

अपना हाथ मेज़ पर सपाट रखें (हथेली नीचे की ओर)। अपने हाथ के पिछले हिस्से (हथेली की उलटी तरफ) पर दबाव डालें और अपने शरीर की ओर 'मालिश' करें। 5 तक गिनें, और ढीला छोड़ दें।



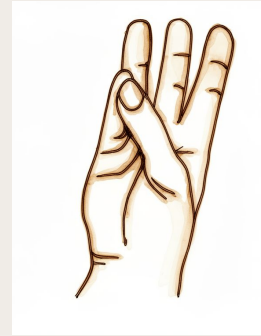
4. ब्लॉक करके DIP मोड़ना (सबसे आगे वाले जोड़ को मोड़ना)

अपने दूसरे हाथ से, उंगली को सबसे आगे वाले जोड़ की सिलवट के ठीक नीचे पकड़कर सहारा दें। केवल सबसे आगे वाले जोड़ पर मोड़ें। 5 तक गिनें, और ढीला छोड़ दें।



5. ढीली मुट्ठी

कलाई को पीछे की ओर सहारा देते हुए, एक ढीली मुट्ठी बनाएं – फिर "हुक" बनाएं – और फिर अपनी उंगलियों को सीधा करके फैलाएं।



6. अंगूठे को उंगलियों से मिलाना (थंब ऑपोज़िशन)

उंगलियों को सीधा और ढीला रखकर शुरू करें। अपने अंगूठे के सिरे को तर्जनी के सिरे से छुएं। 5 सेकंड तक रोककर रखें। वापस सीधी स्थिति में आएँ। बीच की उंगली, अनामिका और छोटी उंगली के साथ दोहराएं।

10 बार दोहराएं, दिन में 3-4 बार

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