

ਡੂਪਿਊਟਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਡੂਪਿਊਟਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

Extend Rehabilitation ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਨਾਮ: _____ ਤਰੀਕ: _____

ਡਿਊਪਿਊਟਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ

ਡਿਊਪਿਊਟਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਗੁੱਛਿਆਂ ਅਤੇ 'ਤੰਦਾਂ' (cords) ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੁੱਛੇ ਅਤੇ ਤੰਦਾਂ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਫੈਸ਼ੀਆ (ਜੋ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਊਪਿਊਟਰਨ ਤੰਦਾਂ ਦੇ ਸਿਖੜਨ ਨਾਲ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਮੁੜਨ (flexion) ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਂਗਲਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਦਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਊਪਿਊਟਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਵਜ ਉੱਤਰੀ ਯੂਰਪ ਤੋਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

ਡਿਊਪਾਇਟਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਊਪਾਇਟਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੀੜਤ ਫੈਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨ (ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ) ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜੀ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਹੱਥ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ) ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਸਪਲਿੰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਸਪਲਿੰਟ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਵੇਂ ਸਮੇਂ ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਵਰਜਾ (ਕਸਰਤ) ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਸਰਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵੇਗਾ।

ਘਾਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਲਾਈਆਂ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਘਾਵ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਲਾਈਆਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ _____ ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਪੂਰੇ ਪੜਾਅ-ਦਰ-ਪੜਾਅ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ ਲਈ, [ਡਿਊਪਾਇਟਰਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ](#) ਦੇਖੋ।