

கை, மணிக்கட்டு அல்லது முழங்கை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அன்றாட வாழ்க்கை



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வீக்கத்தையும் துடிப்பையும் கட்டுப்படுத்த சிறந்த வழி, இதய மட்டத்திற்கு மேலே கையை உயர்த்தி வைத்திருப்பதுதான்.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

உங்கள் கை, மணிக்கட்டு அல்லது முழங்காலில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, உங்கள் கை பொதுவாக இது சங்கடமான உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். சாதாரண வேலைகளுக்கு திடீரென்று திட்டமிடல் தேவைப்படுகிறது. இந்த பக்கம் அந்த முதல் நாட்கள் மற்றும் வாரங்களின் நடைமுறை பக்கத்தின் மூலம் உங்களை நடத்துகிறது: எப்படி உலர வைப்பது, எப்படி வீக்கத்தை குறைப்பது, எப்படி நிர்வகிப்பது சிறிது நேரம் ஒரு கையில் வாழும் சிறிய ஏமாற்றங்கள். அது பெரும்பாலும் வருகிறது இரண்டு எளிய பழக்கங்கள்: **அதை உலர்ந்த வைத்து, அதை வைத்து.**

துணிகளை உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருத்தல்

உங்கள் பேண்டேஜ், ஸ்பிளின்ட் அல்லது பிளாஸ்டர் நாங்கள் ஒரு ஈரமான உறை அல்லது ஒரு ஈரமான பூச்சு ஈரப்பதத்தை பிடிக்கிறது காயத்திற்கு எதிராக, அங்குதான் தொற்று தொடங்குகிறது. அதன் வடிவத்தை இழந்து அதன் வேலையை செய்வதை நிறுத்துகிறது.

குளியல், எளிதான அணுகுமுறை ஒரு முழு உடைகள் மறைக்க உள்ளது நீங்கள் உள்ளே செல்லும் முன் நீர்ப்புகா பை அல்லது ஒரு சிறப்பு தயாரிக்கப்பட்ட சில ரப்பர் பேண்டுகள்

அல்லது டேப் மூலம் மேலே சீல் செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பை வேலை செய்யும் வேலை; மறுபயன்பாட்டு நீர்ப்புகா நடிகர்கள் மற்றும் கை மூடிகள் மலிவான, ஸ்டைலி மீது ஒரு கையால், மற்றும் நீங்கள் பைகள் குழப்பம் வேண்டாம் விரும்பினால் மேலும் நம்பகமான முத்திரை. நீர் நேரடி ஸ்டீம் மற்றும் கூர்மையான இருந்து மூடப்பட்ட கை வைத்து சிறிது கீழே எனவே எந்த ஸ்பிளாஷ்கள் திறப்பு விட வெளியே ஓட அது.

நீங்கள் முற்றிலும் ஒரு கவர் ஆபத்து இல்லை விரும்பினால், வெறுமனே கை நடைபெற்றது கழுவ நீரிலிருந்து வெளியே: குளியல் அருகில் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து அல்லது வெளியே கை தொங்க ஒரு கையடக்க மழை தலை செய்கிறது இது மிகவும் எளிதானது.

நீங்கள் எந்த வழியில் கழுவுகிறீர்களோ:

- **பிளாஸ்டர் அல்லது டிரஸ்ஸிங் ஈரமாக விடாதீர்கள்.** அது ஈரமாகிவிட்டால், ஒரு ஈரப்பதம் வழக்கமாக மாற்றப்பட வேண்டும் என, விளிம்புகள் உலர் மற்றும் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
- பின்னர் டிரஸ்ஸிங் விளிம்புகளை சுற்றி உலர் Pat; ஒரு துண்டு நுழைக்க வேண்டாம் கீழே அல்லது உள்ளே எதையும் ஊடுருவி.
- “காற்றை வெளியேற்ற” உங்களை நீங்களே பிணைப்பை அகற்றவோ அல்லது மீண்டும் மூடவோ சோதிக்க வேண்டாம் நாங்கள் உங்களுக்கு எப்படி காட்டவில்லை என்றால்.

உங்கள் கையை உயரத்தில் வைத்திருத்தல்

முதல் சில நாட்களில் மிகப்பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு விஷயம் இருந்தால், அதுதான் **கை மற்றும் முதுகெலும்புகளை உங்கள் இதய மட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருத்தல்**. கை கீழே தொங்கும் போது, இரத்த மற்றும் திரவ குளம் அது, மற்றும் என்று காரணங்கள் என்ன துடிப்பு, இறுக்கமான வீங்கிய விரல்கள் மற்றும் பல ஆரம்ப இறுக்கம். கையை உயர்த்துவது அந்த திரவத்தை வெளியேற அனுமதிக்கிறது.

எனவே முதல் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களுக்கு, நீங்கள் முடிந்தவரை அதை வைத்து முடியும்:

- நீங்கள் உட்கார்ந்து அல்லது படுத்து இருக்கும் போது, ஒரு தலையணை அல்லது இரண்டு மீது கை ஓய்வெடுக்க அதனால் அது உங்கள் மார்பகத்தை விட உயரமாக அமர்ந்திருக்கிறது, உங்கள் மடியில் கீழே இல்லை.
- நீங்கள் எழுந்து நடந்து செல்லும் போது, ஒரு ஸ்லிங் கை ஆதரிக்கப்படுகிறது மற்றும் அதிகரித்தது.
- அது வசதியாக இருக்கும் போது கூட அதை வைத்து. உயரம் நீளமான வீக்கம் தடுக்கிறது அது குணமடைந்தவுடன் அதை விட சிறந்தது.

அதே நேரத்தில், நாங்கள் குறிப்பாக நீங்கள் வேறுவிதமாக சொல்லவில்லை என்றால், வைத்து நகரும் விரல்கள்ஃ மெதுவாக ஒரு முஷ்டியை உருவாக்கி அவற்றை நேராக சில முறை நீட்டவும் விரல்களை நகர்த்துவது வீக்கத்தை வெளியேற்றுகிறது, மேலும் அவை கடினமடைவதை நிறுத்துகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் முழங்கை ஒரு மென்மையான

நகர்வு நாள் முழுவதும் கொடுக்க, அதனால் அவர்கள் ஒரு கயிற்றில் இன்னும் நடத்தப்படும் இருந்து இறுக்கமான பெற வேண்டாம்.

ஒரு கை நிர்வகித்தல்

சிறிது நேரம், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை கை பெரும்பாலும் நடவடிக்கை வெளியே உள்ளது, மற்றும் நீங்கள் செய்ய வேண்டும் உங்கள் மற்ற கையில் பெரும்பாலான விஷயங்களை. முன்னோக்கி திட்டமிடல் ஒரு பிட் இந்த இதுவரை செய்கிறது குறைவான விரக்தி:

- **உடுத்தல்:** முன்னால் திறக்கும் ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்: சட்டைகள் மற்றும் ஜாக்கெட்டுகள் உங்கள் தலைக்கு மேல் இழுக்கும் விஷயங்களை விட. நீங்கள் உடுத்தும் போது, அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கை முதலில், மற்றும் ஆடைகளை கழற்றும் போது கடைசியாக வெளியே எடுத்து. மற்றும் நெகிழ்வான இடுப்புப் பட்டைகள் நிறைய விளையாடுவதைக் காப்பாற்றும்.
- **சமையலறையில்:** எளிய உணவுகளை தயாரித்தல், முன்கூட்டியே வெட்டப்பட்ட அல்லது எளிதில் திறக்கக்கூடிய உணவுகளைப் பயன்படுத்துதல், உங்கள் கைக்கு பதிலாக ஒரு பெஞ்ச் அல்லது ஈரமான துணி பொருட்களை உறுதியாக வைத்திருக்கட்டும். ஒரு பாத்திரத்தின் கீழ் ஒரு ஸ்லிப் அல்லாத பாய்ச்சல் நீங்கள் ஒரு கையால் கலக்க அல்லது கலக்க அனுமதிக்கிறது.
- **கழுவுதல் மற்றும் பராமரித்தல்:** ஒரு நீண்ட கைப்பிடி கடற்பாசி, சோப்பு ஒரு குழாய் பாட்டில் மற்றும் ஒரு பல் துலக்குதல் தொட்டியில் ஆதரவாக அனைத்து உதவி.
- **இரு கை வேலைகளில் உதவி கேளுங்கள்:** ஜாடிகளைத் திறப்பது, பொருட்களை எடுத்துச் செல்வது, உணவு வெட்டுதல், கனமான எதையும் தூக்குதல். மக்கள் தலையிடுகிறார்கள்.
- **மிக முக்கியமாக,** அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையை பயன்படுத்த வேண்டாம் நாம் அது பாதுகாப்பானது என்று சொல்லும் வரை மீது சாய்ந்து. அது சரி உணர்கிறேன் கூட, கீழே பழுதுபார்ப்பு குணமடைய நேரம் தேவைப்படுகிறது, மற்றும் எடை தாங்கி மிக விரைவில் திரும்ப முடியும் அது. கை சிகிச்சை "சவாரி இணைந்து" விட ஒரு வேலை கை இப்போது.

தூங்குதல்

இரவில் வீக்கம் மற்றும் துடிப்பு பெரும்பாலும் மோசமாக இருக்கும், ஏனெனில் கை முடிவடைகிறது ** கை மற்றும் முதுகெலும்புகளை தலையணையின் மீது வைக்கவும் ** எனவே அது இரவில் உயர்த்தி, பதிலாக நீங்கள் அருகில் tucked விட உங்கள் கீழ். பல மக்கள் தங்கள் முதுகில் தூங்க மிகவும் வசதியாக கண்டுபிடிக்க, அல்லது அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படாத பக்கத்தில் வலித்த கை முன் தலையணைகள் மீது ஆதரவாக உள்ளது. தூங்குவதற்கு ஒரு ஸ்பிளின்ட் கொடுக்கப்பட்டது, அதை அறிவுறுத்தப்பட்டபடி அணியுங்கள்.

எப்போதெல்லாம் உதவி பெற வேண்டும்

சில அசௌகரியங்கள், புண்கள் மற்றும் லேசான வீக்கம் ஆகியவை முதலில் ஆனால் ஆடை மற்றும் நடிகர்கள் உறுதியான, மற்றும் உள்ளே உறுப்பு வீக்கம், அதனால் சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளன, இதன் பொருள் டிரஸ்ஸிங் அல்லது மிகவும் இறுக்கமாக உள்ளது மற்றும் நரம்புகள் மற்றும் இரத்த விநியோகத்தை அழுத்துகிறது. **அவசரம்** கவனம்.

உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள் (உங்களுக்கு அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது எங்களை) நீங்கள் கவனித்தால்:

- விரல்களில் மயக்கம், அல்லது ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள் நீங்கள் கையை உயர்த்துகிறீர்கள்
- விரல்கள் மஞ்சள் நிறமாக, வெள்ளை நிறமாக, நீல நிறமாக அல்லது குளிராக மாறுதல்
- உங்கள் மாத்திரைகள் தொடாத கடுமையான அல்லது சீராக அதிகரிக்கும் வலி, குறிப்பாக நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட மோசமாக உணரும் வலி
- உங்கள் விரல்களை நகர்த்த இயலாமை, அல்லது நேராக நிற்க முயற்சிக்கும்போது வலி அவர்களை
- அசௌகரியமான இறுக்கமான உணர்வு, அது போல் பிடிப்பு

அந்த ஒன்றாக எந்த ஆடை மிகவும் இறுக்கமான மற்றும் உறுப்பு வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கும் தாமதமின்றி விடுவிக்கப்பட வேண்டும்; அது குடியேறுகிறதா என்று பார்க்க காத்திருக்க வேண்டாம்.

காய பிரச்சனைக்கான அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால் பகலில் எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்:

- டிரஸ்ஸிங் ஈரமாகி, ஊறவைக்கப்பட்டு, அல்லது விரும்பத்தகாத வாசனை ஏற்படுகிறது
- காயத்தைச் சுற்றி சிவப்பு, வெப்பம் அல்லது வீக்கம் பரவுதல்
- திரவம் அல்லது புண் கசிவது, அல்லது ஒரு காயம் திறந்து விட்டது
- காய்ச்சல் அல்லது பொதுவாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது

சாதாரண வீக்கம், புண்கள் மற்றும் வலிக்கு, பதில் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் அதே எளிய செய்முறை: ** கை வைத்து, விரல்கள் நகரும் வைத்து, மற்றும் தங்க உங்கள் வலி மாத்திரைகளின் மேல்.** இது முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு நாட்களில் சீராக குறையும்.