

வெப்பம் vs பனி

மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய ஜெல் பேக்: பனிக்கட்டியில் வைத்து குளிர்வித்தால், முதல் இரண்டு வாரங்களில் வீக்கம் மற்றும் கீறல் குறையும்; வெந்நீரில் சூடாக்கினால், மீட்பு காலத்தின் பின்னர் கடினமான மூட்டுகள் மற்றும் தசைநாண்கள் தளரும்.

Kieran Hirpara © 2024



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

காயம் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, “நான் வெப்பத்தை அல்லது பனியைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா?” என்பது நமக்குக் கேட்கப்படும் மிகவும் பொதுவான கேள்விகளில் ஒன்றாகும். சுருக்கமான பதில் * வீக்கத்திற்கு பனி, கடுமையான தன்மைக்கு வெப்பம் * ஆகும், ஆனால் தேர்வை விட நேரம் முக்கியமானது.

பனி — முதல் சில நாட்களுக்கு

புதிய காயம் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 48 முதல் 72 மணி நேர வரை பனி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது தோலின் கீழ் உள்ள இரத்த நாளங்களைச் சுருக்குவதன் மூலம் செயல்படுகிறது, இது அழற்சி வினையை மெதுவாக்கி வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கிறது.

இதை சரியாகப் பயன்படுத்துவது எப்படி:

- 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை, அதற்கு மேல் இல்லை
- எப்போதும் பனிப் பையை ஒரு தேநீர் துணியில் சுற்றவும்; தோலில் நேரடியாக பனியை வைக்க வேண்டாம்
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் வாரத்தில், இது உதவினால் ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பனி வைப்பது சரி; முதல் சில நாட்களுக்குப் பிறகு, ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை போதுமானதாக இருக்கும்
- தோல் உணர்விழப்பு, வெள்ளையாக மாறுதல் அல்லது பிரகாசமான சிவப்பு நிறமாக மாறுவதை நிறுத்தவும்

ஒரு துணியில் சுற்றப்பட்ட பனிக்கட்டி பை எந்த நோக்கத்திற்காகவும் வாங்கப்பட்ட பனிப் பையைப் போலவே வேலை செய்யும். மலிவானது மற்றும் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடியது.

வீக்கம் குறைந்த பிறகு — வெப்பம்

விறைப்பான, வலியுள்ள தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளுக்கு வெப்பம் உதவுகிறது, ஆனால் அது அதிகாரப்பூர்வ வீக்கத்தை மோசமாக்குகிறது. ஆரம்ப வீக்கம் குறைந்த பிறகு பனியிலிருந்து வெப்பத்திற்கு மாறுங்கள்: பல அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு இது முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களில் நடக்கிறது, மற்றும் உங்கள் மருத்துவரே மாற்றத்தை வழிநடத்துவார். கை இன்னும் வீக்கமாக இருக்கும்போது, பனியையே தொடரவும். விலக்கு ஒரு மூட்டு விறைப்பை விடுவிக்க செய்யப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை (கேப்ஸ்யூலர் ரிலீஸ், ஆர்த்ரோலைசிஸ்): அங்கு, தொடக்கத்திலிருந்தே நீட்சிக்கு முன் வெப்பம் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

இதை நன்றாக எப்படி பயன்படுத்துவது:

- மைக்ரோவேவ் ஓவெனில் சூடாக்கப்பட்ட கோதுமை பை, வெப்ப நீர் பாட்டில், அல்லது வெப்ப ஷவர் அனைத்தும் நன்றாக வேலை செய்கின்றன
- ஒரு முறைக்கு 20 நிமிடங்கள்
- சூடான பேக்கை வைத்து உறங்க வேண்டாம்; தோல் மணி நேரங்களுக்கு வெப்ப மூலத்திற்கு அழுத்தமாக இருக்கும்போது எரிச்சல் ஏற்படுகிறது

வெப்பம் பயிற்சிகள் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சை அமர்வுகளுக்கு முன் குறிப்பாக உதவியாக இருக்கும்: அது விறைப்பான திசுக்களை தளர்த்துகிறது, அதனால் நீங்கள் மேலும் நீட்டிக்க முடியும் குறைந்த அசௌகரியத்துடன்.

இரண்டும் உதவாதபோது

உங்கள் வலி மேலும் மோசமாகி வருகிறதா அல்லது சரியாகவில்லையா, அல்லது உறுப்பு சிவந்திருக்கிறதா, வெப்பமாக இருக்கிறதா, மேலும் வீக்கம் அதிகரிக்கிறதா, அல்லது மற்ற பக்கத்தை விட வேறுபட்ட தோற்றத்தைத் தொடங்குகிறதா என்றால், அது வெப்பம் அல்லது பனியின் கேள்வி அல்ல: உங்கள் சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை அழைக்கவும்.

ஒரு விரல் விதி

நிலை	உணர்வு	பயன்பாடு
முதல் 2-3 நாட்கள்	துடிப்பு, கடுமையான உணர்வு, வீக்கம்	பனி
வாரம் 1-2	அமைதியாகிறது ஆனால் கடினமாக உள்ளது	இருவற்றையும், உங்கள் மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்
வாரம் 2 முதல்	கடினமாக உள்ளது ஆனால் வீக்கம் இல்லை	பயிற்சிகளுக்கு முன் வெப்பம், வலி இருந்தால் பனி பின்னர்

நிலை	உணர்வு	பயன்பாடு
எப்போதும்	முன்பு இல்லாத கூர்மையான வலி	தொலைபேசி, பாக்ஸ்கள் அல்ல