

DIP மூட்டு இணைப்பு

டிஐபி (DIP) மூட்டு இணைப்பு, நகத்திற்கு அருகில் உள்ள சிறிய மூட்டைச் சிறிது வளைந்த நிலையில், வலுவான, வலியற்ற ஒரு அலகாக நிலைநிறுத்துகிறது; முதல் சில வாரங்களில் எலும்புகள் ஒன்றாக இணைந்து, மூட்டு இயக்கம் இல்லாமல் ஆகிறது.

Kieran Hirpara © 2024



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை **DIP மூட்டு இணைப்பு** (arthrodesis)-க்குப் பிறகு உங்கள் மீட்சிப் பயணத்தை வழிநடத்துகிறது. இது உங்கள் விரலின் மிக முனையில், நகத்திற்கு அருகில் உள்ள சிறிய மூட்டை நிரந்தரமாக இணைக்கிறது. இது ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனையில் டாக்டர் கியரன் ஹிர்பாராவுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி நிரலுடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து **உங்கள் சிகிச்சையாளருக்காக** எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை உள்ளது. உங்கள் மீட்சி ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்க, உங்கள் முதல் சிகிச்சை நேர்காட்சிக்கு இந்தப் பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF-ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மீட்சி எவ்வாறு நடைபெறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தின் மீது உங்களுக்கு எந்தவிதமான கவலையும் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து, மதிப்பீட்டிற்காக அதை மின்னஞ்சல் மூலம் அனுப்புவது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

நகத்திற்கு அருகில் உள்ள சிறிய மூட்டு அரித்திரிஸ் (Heberden's நோடுகள் என்று அழைக்கப்படும் எலும்பு முனைகள்) காரணமாக அல்லது ஒரு பிரச்சனையான மியூகஸ் சிஸ்ட் மற்றும் அதன் கீழே உள்ள எலும்பு முனையை நீக்க வேண்டும் என்ற நிலையில் DIP மூட்டு இணைப்பு செயல்படுத்தப்படுகிறது. வலியை ஏற்படுத்தும், சேதமடைந்த மூட்டை இயக்க முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, செயல்பாட்டு நிலையில் (சுமார் 35° வரை) **அந்த மூட்டை நிலையாக இணைக்கிறது**. வடிவமைப்பின்படி, **அந்த மூட்டு மீண்டும் இயங்காது**, மற்றும் அதற்குப் பதிலாக வலி மறைந்து, விரல் முனை நிறுத்தத்திற்கு

நிலையான மற்றும் வலிமையானதாக மாறும். பொதுவாக, நிரந்தரமாக இருக்கும் ஒரு சிறிய **மறைக்கப்பட்ட தலை இல்லாத ஸ்க்ரு** மூலம் அல்லது சில சமயங்களில் சுமார் ஆறு வாரங்களில் நீக்கப்படும் **K-வயர்** மூலம் அது நிலைநிறுத்தப்படுகிறது. ஒரு மியூகஸ் சிஸ்ட் நீக்கப்பட்டால், பகுதி குணமடையும் போது நீங்கள் தோல் அல்லது நக-மடி பராமரிப்பையும் செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் மறுவாழ்வு முழுவதும் ஒரு எளிய கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது: **எலும்பு இணையும் வரை இணைப்பைப் பாதுகாக்கவும், மற்ற அனைத்தையும் இயக்கவும்**. எலும்பு பொதுவாக சுமார் **ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களில்** இணைந்ததாக உணரப்படும், எக்ஸ்-ரே சுமார் **பத்து வாரங்களில்** அதை உறுதிப்படுத்தும். அதற்கு முன்:

- **இணைக்கப்பட்ட விரல் முனை சிறுநீரகத்தில் பாதுகாக்கப்படுகிறது**, எனவே குணமடையும் எலும்பு கிளர்வுறாது.
- **மற்ற அனைத்து மூட்டுகளும் இயங்குகின்றன**: விரலின் நடு மூட்டு, கைவிரல் மூட்டு, கைவிரல், கைவிரல் மற்றும் உங்கள் மற்ற விரல்கள், எனவே கை திடமாக மாறாது.
- **** வீக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் குணப்படுத்தப்பட்ட பகுதி கவனித்துக்கொள்ளப்படுகிறது****, எனவே விரல் வசதியாகவும் மென்மையாகவும் இருக்கும்.
- எலும்பு இணைந்த பிறகு, **நிறுத்தம் மற்றும் பிடிப்பு படிப்படியாக மீட்டெடுக்கப்படுகிறது**, அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் அல்ல.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- **உங்கள் கைவிரல் முனை ஸ்ப்ளின்ட்டை (splint) அறிவுறுத்தப்படி அணியுங்கள்**. ஆரம்ப கட்டத்தில் தொடர்ச்சியாக அணிய வேண்டும்; பின்னர் செயல்பாட்டின் போது மட்டுமே அணிய வேண்டும். இது இணைக்கப்பட்ட மூட்டை நிலையாக வைத்திருக்கும், ஆனால் **விரலின் நடு மூட்டை (PIP) இயங்க அனுமதிக்கும்**.
- இணைவு இணைந்து, நீங்கள் அனுமதிக்கப்படும் வரை, செயல்படுத்தப்பட்ட விரலில் **பவர்-கிரிப் (power-grip) செய்ய வேண்டாம்**, கடினமாக பிடிக்க வேண்டாம் அல்லது கனமான பொருட்களைத் தூக்க வேண்டாம்; முதல் ஆறு வாரங்களில் தோராயமாக **1 கிலோ (~2 பவுண்டு)** வரை மட்டுமே இருக்கவும்.
- **மற்ற அனைத்து மூட்டுகளையும் தொடக்கத்திலிருந்தே இயக்கவும்**: விரலின் நடு மற்றும் கைமுட்டி மூட்டுகள், கைவிரல் (thumb), கைக்கட்டு மற்றும் உங்கள் மற்ற விரல்கள்.
- வீக்கத்தைக் குறைக்க, முதல் 10-14 நாட்களில் **டிரஸ்ஸிங்கை (dressing) வறட்சியாக வைத்திருங்கள் மற்றும் கையை உயரமாக வைத்திருங்கள்**, மற்றும் ஒரு மியூகஸ் சிஸ்ட் (mucous cyst) நீக்கப்பட்டால், நக-முடிச்சு அல்லது சிஸ்ட் இடம் பராமரிப்புக்கு ஏற்புடைய வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.
- உங்களுக்கு **K-வயர் (K-wire)** இருந்தால், அது சுமார் **ஆறு வாரங்களில்** நீக்கப்படும் வரை அதைப் பாதுகாக்கவும் மற்றும் பகுதியை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்; புதைக்கப்பட்ட ஸ்க்ருவை நீக்க தேவையில்லை.

- நீங்கள் பெரிய ஸ்ப்ளின்ட்டிலிருந்து வெளியேறி, சக்கரத்தை பாதுகாப்பாகப் பிடித்து கட்டுப்படுத்தும் வரை, பொதுவாக சுமார் **ஆறு வாரங்களில்**, உங்கள் மருத்துவரின் கருத்தின் படி, **ஓட்டக்கூடாது**.

காயம், வீக்கம் மற்றும் புண் பராமரிப்புக்கு, நடைமுறையின் **காயம் பராமரிப்பு** வழிகாட்டுதலைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் வழிகாட்டியதன் பேரில் மட்டுமே இவற்றைத் தொடங்கவும், நீங்கள் வழங்கப்பட்ட எல்லைகளுக்குள் இருங்கள். ஆரம்பகால பயிற்சிகள் இணைக்கப்பட்ட கைவிரல் முனையைக் கிளர்விக்காமல் கையின் மீதமுள்ள பகுதியைச் சுதந்திரமாக இயக்க வைக்கிறது: இணைப்பின் இருபுறமும் உள்ள மூட்டுகள், உங்கள் மற்ற கைவிரல்கள், கைவிரல் மற்றும் கைவிரல் முனை, tendons இயக்கம் மற்றும் வீக்கக் கட்டுப்பாடு. **பிடி மற்றும் கடினப்படுத்தும் பயிற்சிகள் பின்னாள்கட்டத்தைச் சார்ந்தவை** மற்றும் எக்ஸ்-ரேயில் இணைப்பு இணைந்த பிறகு மற்றும் நீங்கள் குறிப்பாக அனுமதிக்கப்பட்ட பிறகு மட்டுமே தொடங்கப்பட வேண்டும். கைவிரல் முனையில் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்தவும்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்தப் பக்கத்தின் மீதிப்பகுதி, டிஐபி மூட்டு (தொலை இடைவெளி மூட்டு) ஆர்த்ரோடெசிஸ் (இணைப்பு) சிகிச்சையின் பின் மீட்புக்கான கட்டம் வாரியான மருத்துவ நெறிமுறையாகும். இந்தப் பகுதி உங்கள் கை மருத்துவரிடம் வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. தத்துவம் **மூட்டு இணைப்பு இடத்தை எலும்பு இணைவு ஏற்படும் வரை பாதுகாப்பதும், மற்ற அனைத்து மூட்டுகளிலும் முழு அசைவையும் பேணுவதும் ஆகும்**: டிஐபி மூட்டு P2-P3 ஸ்ப்ளின்ட் (உறுதியான கட்டு) மூலம் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது, இது PIP (நடு இடைவெளி மூட்டு) ஐ விடுவிக்கிறது, வீக்கம் மற்றும் திசுக்கட்டம் மேலாண்மை செய்யப்படுகிறது, மற்றும் இணைவு ஏற்பட்ட பின்னரே மட்டும் மெதுவாக அழுத்தம்/பிடிப்பு மீண்டும் தொடங்கப்படுகிறது.

சிகிச்சைக்கு முன், நோயாளியின் செயல்முறை அறிக்கை மற்றும் கடந்த மருத்துவ வரலாற்றைச் சரிபார்க்கவும், ஃபிக்ஸேஷன் (தலைகீழ் அழுத்த ஸ்க்ரூ, புதைக்கப்பட்டது, அகற்றப்படவில்லை, அல்லது K-வயர், ~6 வாரங்களில் அகற்றப்பட்டது), இணைப்பு நிலை (சிறிது வளைவு, ~35° வரை), மற்றும் மியூகஸ் சிஸ்ட் (சளிப் பை) தோல்/நகச் சுற்று அகற்றம் செய்யப்பட்டதா என்பது குறித்து சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவருடன் ஆலோசிக்கவும். மருத்துவ ரீதியான இணைவு பொதுவாக 6-8 வாரங்களில் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது, ஆனால் எலும்பு இணைவு 10 வாரங்களில் ஏற்படும்; கீழே உள்ள மீட்பு நேரக்கோடு குறைந்த அளவு நிபுணர் ஒப்புதல் ஆகும், இது மருத்துவரின் கருத்தைப் பொறுத்தது மற்றும் ஸ்ப்ளின்ட்

அகற்றம் மற்றும் சுமை ஏற்பதற்கு முன் எக்ஸ்-ரே மூலம் இணைவு உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.

கட்டம் 1 — பாதுகாப்பு மற்றும் நிலைப்படுத்துதல் (வாரங்கள் 0 முதல் 2 வரை)

முதல் இரண்டு வாரங்கள் புதிதாக இணைக்கப்பட்ட இணைப்பைப் பாதுகாக்கவும், வீக்கம் மற்றும் காயத்தைக் குறைக்கவும், மேலும் ஈடுபடாத அனைத்து மூட்டுகளையும் நகர்த்தி எதுவும் கடினப்படாமல் இருக்கவும் உதவுகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - முதல் 10-14 நாட்களுக்கு கனமான அறுவை சிகிச்சை பட்டை/சிலை உயர்த்துதல் மூலம்; பட்டையை உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருங்கள் - ஆர்த்திரோடெசிஸ் இடத்தைப் பாதுகாக்கவும்; செயல்படுத்தப்பட்ட கைவிரல் tip-ல் ஏதேனும் சுமை ஏற்க வேண்டாம் - K-வயர் இருந்தால், ஊசி இடத்தைப் பாதுகாக்கவும்; பொருந்தும் இடத்தில் நக-அடி/சிஸ்ட் அகற்றும் காயத்தை மதிப்பாய்வு செய்யவும்

நிர்வாகம் - காயம்: வழிகாட்டப்பட்டபடி அறுவை சிகிச்சை பட்டைகள்; தொற்றுநோய்க்கான கண்காணிப்பு - வீக்கம்: உயர்த்துதல், மென்மையான கை பம்பிங், பொருத்தமான இடத்தில் பனி - பயிற்சிகள்: ஈடுபடாத அனைத்து மூட்டுகளின் AROM: செயல்படுத்தப்பட்ட விரலின் PIP மற்றும் MCP, கைவிரல், கைகால் மற்றும் மற்ற அனைத்து விரல்களும்; வசதி இருந்தால் டெண்டான் லைடுகளைத் தொடங்கவும்

முன்னேற அளவுகோல்கள் - காயம் நிலைப்படுத்தல்; வீக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது; சுமார் இரண்டு வாரங்களில் தனிப்பயன் நீக்கக்கூடிய DIP-தடுப்பு சிலைக்கு மாற தயாராக இருத்தல்

கட்டம் 2 — செயல்பாட்டுடன் கூடிய டிஜிபி-தடுப்பு ஸ்ப்ளின்ட் (வாரங்கள் 2 முதல் 6 வரை)

தோராயமாக இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, பெரிய பட்டை மூடல் கஸ்டம் அகற்றக்கூடிய டிஜிபி-தடுப்பு ஸ்ப்ளின்ட் (P2-P3 ஐக் கடக்கும் ஒரு ஸ்டாக்ஸ்/மாலெட் வகை ஆர்த்தோசிஸ்) ஆல் மாற்றப்படும், இது மட்டும் விரல் முனை மூட்டத்தை நிலைநிறுத்தி, பிஐபி-ஐ விடுவிக்கிறது. இந்த கட்டத்தில் இது தொடர்ந்து அணியப்படும். மற்ற எல்லா இடங்களிலும் முழு செயல்பாட்டு இயக்கம் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, வீக்கம் மற்றும் காயம் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன, மற்றும் விரல் முனை சுமை இன்றி இருக்கும்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - இந்த கட்டத்தில் தொடர்ந்து அணியப்படும் கஸ்டம் அகற்றக்கூடிய டிஜிபி-தடுப்பு ஸ்ப்ளின்ட் (P2-P3, பிஐபி இல்லாதது) - பவர் பிடிப்பு அல்லது ஊசியிடுதல் இல்லை; செயல்பாட்டு சுமை வரம்பு தோராயமாக 2 பவுண்டு (~1 கிலோ)

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: செயல்பாட்டு பிஐபி, எம்சிபி, கைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு இயக்கம் plus மற்ற அனைத்து விரல்களின் இயக்கம்; தசைநார் ஓட்டம் (வளைந்த, முழு பிடி, நேரான) - நீர்ச்சேர்க்கை: உயர்த்துதலைத் தொடர்ந்து, தாங்கக்கூடிய அளவில்

அழுத்தத்தை (கோபான்/ஒற்றை அங்கி) சேர்க்கவும் - காயம்: காயம் முழுமையாக குணமடைந்த பிறகு **காயம் மசாஜை** தொடங்கவும்; மியூகஸ் சிஸ்ட் அகற்றப்பட்ட இடத்தில் நக-அடைப்பு பராமரிப்பு

முன்னேற அளவிடும் அளவுகோல்கள் - பிஐபி/எம்சிபி இயக்கத்தைப் பராமரித்தல்; கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வீக்கம்; குணமடைந்த காயம்; **தோராயமாக ஆறு வாரங்களில் மருத்துவ ரீதியான இணைப்பு தோன்றுதல்** (இணைப்பின் எக்ஸ்-ரே உறுதிப்படுத்தலுடன் மட்டுமே குறைத்தலை முன்னெடுக்கவும்)

கட்டம் 3 — ஸ்ப்ளின்ட்டைக் குறைத்து மெதுவான வலிமையூட்டலைத் தொடங்குதல் (வாரங்கள் 6 முதல் 8 வரை)

எக்ஸ்-ரேயில் இணைப்பு **உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பிறகு** (கிளினிக்கலாக ~6-8 வாரங்கள்), ஸ்ப்ளின்ட் பயன்பாடு குறைக்கப்படுகிறது (தேவைக்கேற்ப செயல்பாடு/பாதுகாப்புக்காக மட்டுமே அணியப்படும்) மற்றும் K-வயர் (K-wire) பயன்படுத்தப்பட்டால், தோராயமாக ஆறு வாரங்களில் அகற்றப்படும். கடித்தல் மற்றும் பிடித்தலின் மெதுவான வலிமையூட்டல் தொடங்குகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - இணைப்பு உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பிறகு **DIP ஸ்ப்ளின்ட்டைக் குறைக்கவும்**: தேவைக்கேற்ப தொடர்ந்து பாதுகாப்பு/செயல்பாடு மட்டுமே அணிதல்; **K-வயர் ~6 வாரங்களில் அகற்றப்படும்** - சுமையை மெதுவாக அதிகரிக்கவும்; **தோராயமாக 8 வாரங்களில் செயல்பாட்டு வரம்பு ~5 பவுண்டு (~2 கிலோ)**

சிகிச்சை முறை - பயிற்சிகள்: **மெதுவான பிடித்தல் மற்றும் கடித்தல்**

வலிமையூட்டலைத் தொடங்குதல்: தரபதி (therapy putty), மெதுவான கடித்தல் மற்றும் பிடித்தல் வேலை; மற்ற அனைத்து மூட்டுகளிலும் முழு இயக்கத்தைத் தொடரவும்; காயம் மேலாண்மையைத் தொடரவும் - எஞ்சியிருக்கும் வீக்கம் அல்லது PIP/MCP கடினத்தன்மை இருந்தால் மதிப்பிட்டு, தேவைக்கேற்ப சரிசெய்யவும்

மேம்படுத்தும் அளவுகோல்கள் - எலும்பு வரைபட இணைப்பு உறுதிப்படுத்தப்பட்டது; விரல் முனை வசதியானது; இணைப்பு இடத்தில் வலி இல்லாமல் மெதுவான சுமையைத் தாங்கும் திறன்

கட்டம் 4 — படிப்படியான வலுப்படுத்தல் மற்றும் டிஸ்சார்ஜ் (வாரங்கள் 8 முதல் 12 வரை)

ஒன்றிணைப்பு உறுதியான பிறகு, வலுப்படுத்தல் இயல்பான கை செயல்பாட்டிற்கு நகர்த்தப்படுகிறது, மற்றும் தோராயமாக பன்னிரண்டு வாரங்களில் கட்டுப்பாடுகள் நீக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - **படிப்படியான பிடி மற்றும் சிப்பு**

வலுப்படுத்தல்; தோராயமாக **10 வாரங்களில் ~10 பவுண்டு (~4.5 கிலோ)** செயல்பாட்டு வரம்பு - **தோராயமாக 12 வாரங்களிலிருந்து கட்டுப்பாடு எதுவும் இல்லை**, மருத்துவரின் மதிப்பீட்டைப் பொறுத்து

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: படிப்படியான எதிர்ப்பு பிடி மற்றும் சிப்பு (புட்டி → கிரிப்பர்கள் → குறிப்பிட்ட பணியின் சுமை); முழுமையான செயல்பாட்டு கை பயன்பாட்டை மீட்டமைத்தல் - நிலையான, வலியில்லாத கைவிரல் முனை, இயல்பான கை செயல்பாடு மற்றும் வலு அடையும் போது **டிஸ்சார்ஜ்** கருதலாம் - ஒன்றிணைப்பின் மீது வலி, ஒன்றிணைப்பைப் பற்றிய கவலை அல்லது மோசமான செயல்பாட்டு முடிவு இருந்தால், சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரிடம் மீண்டும் குறிப்பிடுங்கள்

டிஸ்சார்ஜிற்கான அளவுகோல்கள் - ஒன்றிணைந்த, வலியில்லாத ஒன்றிணைப்பு; ஒன்றிணைக்கப்படாத அனைத்து மூட்டுகளிலும் முழு அசைவு; செயல்பாட்டு சிப்பு மற்றும் பிடி மீட்டமைக்கப்பட்டது

வேலை மற்றும் செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புதல்

வசதியான அளவிற்குள், தொடக்கத்திலிருந்தே உங்கள் **மற்ற விரல்கள் மற்றும் கையின் மீதமுள்ள பகுதிகள்** இலேசான தினசரி பயன்பாட்டிற்கு ஊக்கமளிக்கப்படுகின்றன; இணைக்கப்பட்ட விரல் முனையை மட்டுமே தடைசெய்யப்படுகிறது. **வாகன ஓட்டம்** பொதுவாக **ஆறு வாரங்களுக்கு** பிறகு, நீங்கள் பெரிய சிப்லிட் (splint) அணிவதை நிறுத்தி, பாதுகாப்பாக ஸ்டீயரிங் வீலை பிடித்து கட்டுப்படுத்தும் போது மீண்டும் தொடங்கலாம்; இது உங்கள் மறுஆய்வு நேரத்தில் டாக்டர் ஹிர்பாராவின் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது, எனவே ஆரம்ப வாரங்களில் போக்குவரத்துக்கு உதவியைத் திட்டமிடுங்கள். இலேசான **பிடிப்பு மற்றும் இலேசான பிடிப்பு** பொதுவாக ஆறு வாரங்களுக்குச் சுமாராக தொடங்கி, எலும்பு இணையும் போது எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு அதிகரிக்கும். கையின் **முழுமையான, கனமான அல்லது விளையாட்டு பயன்பாடு** பொதுவாக **பன்னிரண்டு வாரங்களுக்கு** சுமாராக அடையப்படும். இந்த நேர வரையறைகள் **நிலையான காலக்கெடுக்கள் அல்ல, நிபுணர் ஒப்புதல் வழிகாட்டுதல்கள் மட்டுமே**: உங்கள் மருத்துவரின் விருப்பம் மற்றும் உங்கள் எக்ஸ்-ரே (எலும்பு இணைந்துள்ளதை உறுதிப்படுத்துதல்) முதன்மையானவை.

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; மேலும் **மருத்துவத்திற்குப் பிறதான வலி நிர்வாகம், காயம் பராமரிப்பு** மற்றும் **விட்டு நிர்வாகம்** ஆகியவற்றையும் பார்க்கவும். மேலே உள்ள கட்டம் திட்டம் DIP மூட்டு இணைப்புக்குப் பிறகு வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது, மற்றும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மீட்பு உங்கள் விரல் எவ்வாறு குணமடைகிறது என்பதைப் பொறுத்து டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை மறுவாழ்வு நிபுணரால் தனிப்பயனாக்கப்படுகிறது.