

எக்ஸ்டென்சர் தசை சீரமைப்பு

உங்கள் விரல்களை நேராக்கும் நீட்டிப்பு தண்டுகள் கையின் பின்புறத்தில் ஓடுகின்றன; பழுதுபார்த்த பிறகு அவை இணைப்பு குணமடையும் போது பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை ஒரு அறுவை சிகிச்சை பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது **நீட்டிப்பு இடுப்பு** இது விரலின் பின்புறம், கை மற்றும் மணிக்கட்டு முழுவதும் பழுதுபார்ப்புகளை உள்ளடக்கியது (அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் விரலின் பின்புறம், கை மற்றும் மணிக்கட்டு பகுதிகளை அழைக்கிறார்கள்) **IV முதல் VII வரை** இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை உள்ளது. உங்கள் மறுவாழ்வு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் சிகிச்சையாளர் உங்கள் மீட்பு முன்னேற்றத்தைப் பொறுத்து திட்டத்தை சரிசெய்யலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பாய்வு செய்ய மின்னஞ்சல் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஒரு நீட்டிப்பு தண்டு சரிசெய்தல் விரல் அல்லது கையின் பின்புறத்தில் ஒரு பிரிக்கப்பட்ட தண்டு மீண்டும் ஒன்றாக தைக்கிறது. அந்த சரிசெய்தலைப் பாதுகாப்பதற்கான பழைய வழி பல வாரங்களுக்கு கையை இன்னும் பிணைப்பதாக இருந்தது, ஆனால் அது பெரும்பாலும் விரல்களை இறுக்கமாகவும் மீட்க மெதுவாகவும் விட்டுவிட்டது. அதற்கு பதிலாக, உங்கள் மீட்பு ஒரு புத்திசாலித்தனமான, நவீன அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறது **ஒப்பீட்டு இயக்கம்** மறுவாழ்வு (மெரிட் முறை).

விசை ஒரு சிறிய அடுக்கு என்று அழைக்கப்படுகிறது **கயிறு**, கையின் பின்புறத்தில் அணியப்படுகிறது. **சரிசெய்யப்பட்டது** விரல் சுற்றி **15 முதல் 20 டிகிரி அதிக நேராக** இந்த சிறிய வித்தியாசம் குணமடையும் இடுப்பை சத்தமில்லாமல் சுமைக்குள்ளாக்குகிறது,

எனவே நீங்கள் கையை உடனடியாக, மென்மையாகவும் வசதியாகவும் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம், அதற்கு பதிலாக வாரங்கள் காத்திருக்காமல் அதை இன்னும் அடுக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த பாதுகாப்பான வழியில் ஆரம்பத்தில் நகர்வது இடுப்பை நழுவ வைக்கிறது, எனவே அது கீழே ஒட்டிக்கொள்ளாது, அதே நேரத்தில் ஆஃப்ஸெட் அதிகப்படியான அழுத்தத்தை நிறுத்துகிறது.

பெரும்பாலான பழுதுபார்ப்புகளுக்கு (விரல் மற்றும் கையின் பின்புறத்தில் உள்ள பொதுவான மண்டலங்கள்) நுகர்வு தனியாக உங்களுக்கு தேவையானது. சில பழுதுபார்ப்புகளுக்கு (கையுறைக்கு நெருக்கமானவை, பலவீனமான பழுதுபார்ப்புகள், அல்லது கூடுதல் பாதுகாப்பு புத்திசாலித்தனமாக இருக்கும்போது) **மணிக்கட்டு அடுக்கு முதல் சில வாரங்களுக்கு சேர்க்கப்படுகிறது. உங்கள் கை சிகிச்சை நிபுணர் நீங்கள் ஒரு மணிக்கட்டு ஸ்பிளெண்டையும் வைத்திருக்கிறீர்களா என்று உங்களுக்குச் சொல்வார்.**

திட்டம் பின்னர் கவனமாக நிலைகளில் திறக்கிறதுஃ நுகத்தை முழுநேரமாக அணிந்து சுமார் **ஆறு வாரங்கள்** மற்றும் சுற்றி இருந்து weaned **ஐந்தாவது வாரம்**; நடுத்தர வாரங்களில் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல் இயக்கங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன; **எட்டு வாரங்களில் இருந்து வலுவடைதல் தொடங்குகிறது**; மற்றும் **பத்து முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குள் முழுமையான செயல்பாடு திரும்பும்**, பழுதுபார்ப்பு உறுதியாகிவிட்டால்.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- **முழுநேரமும் உங்கள் நுகத்தை அணியுங்கள்** உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் அன்றாட பணிகள் உட்பட முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு, உங்கள் கை சிகிச்சையாளரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி மட்டுமே அதை அகற்றவும். **உங்கள் கை சிகிச்சை நிபுணர் நீங்கள் ஒரு மணிக்கட்டு ஸ்பிளெண்டையும் வைத்திருக்கிறீர்களா என்று உங்களுக்குச் சொல்வார்.**
- **செய் ஒளி** ஆரம்பத்தில் இருந்தே, சௌகரியமாக கைகளை அடுப்பில் வைத்துக் கொள்ளவும். முதல் சில வாரங்களுக்கு எந்தவிதமான தூக்குதல், கட்டாயப் பிடிப்பு அல்லது எதிர்ப்பு வேலைகளையும் செய்ய வேண்டாம்.
- பொதுவாக எட்டு வாரங்கள் ஆகும் வரை பிடிப்பு அல்லது பிஞ்சு வலுவூட்டலைத் தொடங்க வேண்டாம்.
- வலுவான முழு குத்து அல்லது விரலை முன்கூட்டியே கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்; மென்மையான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வரம்புகளில் மட்டுமே உங்களை நகர்த்தவும்.
- சிறிய விரல் மூட்டுகளை அசைவில் வைத்திருங்கள், அதனால் அவை இறுக்கமடையாது; மென்மையான செயலற்ற நேராக்குதல் இதற்கு உதவுகிறது.

காயம், வீக்கம் மற்றும் வடுக்கள் மேலாண்மை, நடைமுறையில் பார்க்க [காயம் பராமரிப்பு](#) வழிகாட்டல்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சை நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி மட்டுமே அவற்றைத் தொடங்குங்கள், உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட வரம்புகள் மற்றும் வரம்புகளுக்குள் இருங்கள். ஆரம்ப பயிற்சிகள் செய்யப்படுகின்றன **கயிறு அடுப்புடன்**: மென்மையான முழங்கை வளைவுகள் மற்றும் விரல் சுருள்கள் சரிசெய்யப்பட்ட இடுப்பை ஒரு பாதுகாப்பான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட தொகையை வலியுறுத்தாமல் சறுக்கிக் கொள்கின்றன. இணைக்கப்பட்ட மணிக்கட்டு மற்றும் விரல் இயக்கம் மற்றும் பிணைப்பு / பிஞ்சு வலுவூட்டல் ஆகியவை பிற்கால கட்டங்களுக்கு சொந்தமானவை, மேலும் நீங்கள் குறிப்பாக அகற்றப்படும் வரை தொடங்கக்கூடாது. விரல் அல்லது கையின் பின்புறத்தில் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்துங்கள்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி எக்ஸ்டென்சர் தசை சீரமைப்பிற்குப் பிறகு (மண்டலங்கள் IV முதல் VII வரை) மறுவாழ்வுக்கான மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். **ஒப்பீட்டு இயக்கம் நீட்டிப்பு (RME)** இந்த பகுதி உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. **கயிறு அடுக்கு** இது சரிசெய்யப்பட்ட இலக்கத்தின் MCP ஐ வைத்திருக்கிறது **15 முதல் 20 டிகிரி வரை நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது** அருகில் உள்ள விரல்களை விட, quadriga விளைவு மற்றும் juncturae tendineae வழியாக செயலில் நீட்டிப்பு வெளியேற்றும், அதனால் **உடனடி செயலில் இயக்கம் பாதுகாப்பானது**.

சிகிச்சைக்கு முன்னர், நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை அறிக்கை மற்றும் முந்தைய மருத்துவ வரலாற்றை சரிபார்த்து, சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருடன் சரிசெய்யப்பட்ட மண்டலம் (கள்), தொண்டை (கள்), பழுதுபார்ப்பு வலிமை மற்றும் கூடுதல் மணிக்கட்டு ஆர்த்தோசிஸ் காண்பிக்கப்படுகிறதா என்பதைப் பற்றி தொடர்பு கொள்ளுங்கள். தனியாக நுகரும் (உறவினை-நடவடிக்கை நீட்டிப்பு ஸ்பிளின்ட், சரிசெய்யப்பட்ட MCP 15 20 ° அண்டை விட நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது). மணிக்கட்டு ஆர்த்தோசிஸ் (~2025° நீட்டிப்பு, முதல் ~3 வாரங்கள்) மண்டலம் VII, பலவீனமான பழுதுபார்ப்புகள், அல்லது இணங்காத நோயாளிகளுக்கு இந்த நெறிமுறை சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நெறிமுறை முதுகு நீட்டிப்பு பழுதுபார்ப்பு மண்டலங்கள் IV VII க்கு மட்டுமே, மல்லெட் (மண்டலங்கள் I II) அல்லது மத்திய-ஸ்பிப் / பூட்டோனியர் (மண்டலம் III) அல்ல.

கட்டம் I யோகம் (± மணிக்கட்டு அடுக்கு), உடனடி செயலில் பயன்பாடு (0 முதல் 3 வாரங்கள் வரை)

நோயாளி உடனடியாக கையை சுறுசுறுப்பாகப் பயன்படுத்தும் போது முதல் மூன்று வாரங்கள் நுகத்துடன் பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்கின்றன. தொடர்புடைய 15 20 ° நீட்டிப்பு திசைதிருப்பல் பழுதுபார்ப்பை அகற்றுகிறது, எனவே கட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயலில்

மிதப்பது ஆரம்பத்திலிருந்தே ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. அடுப்பில் ஒளி செயல்பாட்டு பயன்பாடு அனுமதிக்கப்படுகிறது; தூக்குதல் அல்லது எதிர்ப்பு பிடிப்பு இல்லை.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - பொருத்து யோக் / உறவினர்-நடவடிக்கை நீட்டிப்பு அடுக்கு: சரிசெய்யப்பட்ட இலக்கத்தின் MCP நடைபெற்றது 1520° அதிக நீட்டிப்பு அருகில் உள்ள இலக்கங்களை விட; முழுநேர - ஒரு சேர் மணிக்கட்டு ஆர்த்தோசிஸ் (~2025° நீட்டிப்பு) முதல் ~ 3 வாரங்களுக்கு மட்டுமே மண்டலம் VII / பலவீனமான

பழுதுபார்ப்புகள் / இணங்காத நோயாளிகளுக்கு (மண்டலங்கள் V VI க்கு இயல்புநிலை மட்டுமே உள்ளது) - ஸ்பிளின்டில் கையை லேசாகப் பயன்படுத்துவது

ஊக்குவிக்கப்படுகிறது எழும்புதல், வலுக்கட்டாயமாக பிடித்தல் அல்லது எதிர்ப்பு வேலை இல்லை - கட்டாய கலப்பு ஃபிஸ்டிங்கைத் தவிர்க்கவும்; வரம்புகளை கட்டுப்படுத்தவும்

நிர்வாகம் - காயம்: பரிந்துரைப்படி அறுவை சிகிச்சை பாண்டேஜ்கள்; தொற்றுநோயை கண்காணிக்கவும் - வீக்கம்: உயர்வு, மென்மையான டிஜிட்டல் பம்பு, தேவைக்கேற்ப பனி - உடற்பயிற்சிகள் (ஸ்பிளின்ட், ஒவ்வொரு ~ 2 மணிநேரமும்): செயலில் **உள்-பிளஸ்** (MCP flexion with IPs extended) மற்றும் **உள்-மினாஸ் / ஹூக்** (ஐபி வளைவுடன் MCP நீட்டிப்பு);

செயலற்ற ஐபி நீட்டிப்பு ஐபி இறுக்கத்தைத் தடுக்க தினமும் - காயம் குணமடைந்தவுடன் வடுக்களை நிர்வகிக்கத் தொடங்குங்கள்

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் குடியேறுதல்; நீட்டிப்பு பின்னடைவு உருவாகவில்லை; ~ 3 வாரங்களில் ஸ்பிளெண்டில் வசதியான கட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயலில் இயக்கம்

கட்டம் II மணிக்கட்டு ஸ்பிளின்ட் அகற்றப்பட்டது, நுகர்வு தொடர்கிறது, இணைக்கப்பட்ட இயக்கம் (3 முதல் 6 வாரங்கள் வரை)

ஏறக்குறைய மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு எந்தவொரு கூடுதல் மணிக்கட்டு அடுப்பு நிறுத்தப்படுகிறது (கடிகாரம் முழுநேரமும் தொடர்கிறது). மணிக்கட்டு மற்றும் விரல் (டெனோடெசிஸ்) இயக்கம் மற்றும் கலப்பு செயலில் உள்ள வளைவு / நீட்டிப்பு ஆகியவை சேர்க்கப்படுகின்றன, இது கட்டுப்படுத்தப்பட்ட, பழுதுபார்ப்பு-பாதுகாப்பான வழியில் மூட்டு வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - செயலில் மற்றும் செயலற்ற ROM (MCP மற்றும் IP), நீட்டிப்பு தாமதம், வலி மற்றும் வீக்கம்; காயம் / வடுக்கள் ஆய்வு

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - கூடுதல் படிவத்தை நிறுத்து **மணிக்கட்டு அடுக்கு** (ஒன்று பயன்படுத்தப்பட்டால்); **முழுநேர ஊழியத்தை தொடரவும்** - முன்னேற்றம் இயக்கம் படிப்படியாக; இன்னும் NO எதிர்ப்பு பிடிப்பு அல்லது வலுவூட்டல்

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: சேர் **இணைந்த மணிக்கட்டு-விரல் இயக்கம் (டெனோடெசிஸ்)** மற்றும் **கலப்பு செயல்திறன் கொண்ட வளைவு/நீட்டிப்பு**; தொடர்ச்சியான உள்-பிளஸ் / உள்-மினாஸ் சறுக்கல் மற்றும் செயலற்ற ஐபி நீட்டிப்பு; நுகர்வோரில் ஒளி செயல்பாட்டு பயன்பாடு - வடுக்கள் குணமடைந்த பிறகு தொடர்ந்து மசாஜ் செய்யவும்

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - 6 முதல் 8 வாரங்கள் வரை முன்னேறும் கலப்பு செயலில் உள்ள ROM; நீட்டிப்பு தாமதம் இல்லை; வலி அமைதி

கட்டம் III பிணைப்பை நீக்குதல், பலப்படுத்துதல், திரும்புதல் (6 முதல் 12 வாரங்கள் வரை)

ஏறக்குறைய ஐந்தாவது முதல் ஆறாவது வாரத்தில் நுகத்தை விடுவிக்கப்படுகிறது. எட்டு வாரங்களில் படிப்படியாக பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலுவடைதல் தொடங்குகிறது, பழுதுபார்ப்பு உறுதியாக இருக்கும்போது, பத்து முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களில் முழு செயல்பாட்டிற்காக படிப்படியாக கட்டமைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - முழு செயலில் மற்றும் செயலற்ற ROM, நீட்டிப்பு பின்னடைவு, மற்ற பக்கத்துடன் பிணைப்பு / பிஞ்சு வலிமை; பொருத்தமான செயல்பாட்டு மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட சோதனை

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - ~வாரம் 5 முதல் நுகத்தை விலக்கிக் கொள்ளுங்கள், இயக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாடு அனுமதிக்கும் என சுமார் வாரம் 6 மூலம் விட்டு - அறிமுகம் 8 வாரங்களில் இருந்து படிப்படியான பிடிப்பு/பிஞ்சு வலுவடைதல் (முன் அல்ல) - படிப்படியாக முழு செயல்பாட்டை நோக்கி எதிர்ப்பை உருவாக்குதல் 10 முதல் 12 வாரங்கள்

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: தரவரிசைப்படுத்தப்பட்ட பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலுவூட்டல் (பந்து/பட்டி அழுத்தம், பிஞ்சு) வாரம் 8 முதல்; படிப்படியான எதிர்ப்பு; மீதமுள்ள இயக்கம் மற்றும் ஐபி-நீட்டிப்பு பணிகளைத் தொடரவும் - இயக்கம் மற்றும் வலிமை கிட்டத்தட்ட சமச்சீர் மற்றும் செயல்பாட்டு திரும்ப அடையும் போது வெளியேற்றத்தை கருத்தில் கொள்ளுங்கள் - எக்ஸ்டென்சர் தாமதம் நீடித்தால், இயக்கம் தட்டையானால், அல்லது மோசமான முடிவு இருந்தால், சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை மீண்டும் பரிந்துரைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

முழுமையான செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவதற்கான அளவுகோல்கள் - குறிப்பிடத்தக்க நீட்டிப்பு பின்னடைவு இல்லாமல் முழு வலியற்ற ROM; கிட்டத்தட்ட சமச்சீரற்ற பிடிப்பு / பிஞ்சு; ~ 10 முதல் 12 வாரங்கள்

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

யோக் ஸ்பிளெண்டில் கையை இலகுவாக தினசரி பயன்படுத்துவது (உணவு, எழுதுதல், ஆடை அணிவது, இலகுவான சுய-பராமரிப்பு) ஆரம்பத்தில் இருந்தே, வசதியாக இருக்கும் வரை, அது தூக்குதல், கட்டாய பிணைப்பு அல்லது எதிர்ப்பு வேலை ஆகியவற்றை உள்ளடக்காது. வலுவூட்டல் சுமார் எட்டு வாரங்களில் தொடங்குகிறது, மேலும் பழுதுபார்ப்பு திடமாகி, உங்கள் இயக்கம் மற்றும் வலிமை மீட்டமைக்கப்பட்டவுடன் பத்து முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குள் முழுமையான, கட்டுப்பாடற்ற செயல்பாடு திரும்பும், டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது, காலண்டர் மட்டும் அல்ல.

வாகனம் ஓட்டுதல் பெரும்பாலான மக்களுக்கு அது யோகத்தை கைவிடுவதன் மூலம் மீண்டும் தொடங்குவதைக் குறிக்கிறது (சுமார் ஆறு வாரங்கள்); நீங்கள் வசதியாக காரை கட்டுப்படுத்த முடிந்தால், அது உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உறுதிப்படுத்துகிறார்.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல், காயம் பராமரிப்பு** மற்றும் **வடு மேலாண்மை** மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம், உறவினர்-நடவடிக்கை நீட்டிப்பைப் பயன்படுத்தி நீட்டிப்பு தண்டு சரிசெய்த பிறகு வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு வழிகாட்டலை பிரதிபலிக்கிறது, மேலும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மீட்பு உங்கள் கையின் முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்ப டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது.