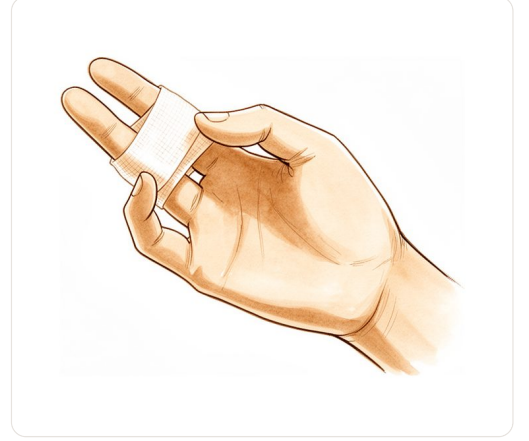


விரல் அறுவை சிகிச்சை

விரல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தோழர் டேப்பிங் போன்ற பாதுகாக்கப்பட்ட ஆரம்ப இயக்கங்கள்.

Kieran Hirpara © ① ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை விரல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவின் மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் உங்கள் மீட்புக்கு வழிகாட்டுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாரங்களில் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை இது விளக்குகிறது மற்றும் உங்கள் விரல் மற்றும் கையில் இயக்கம் மற்றும் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க உதவும் உடற்பயிற்சி திட்டத்தை அமைக்கிறது. உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி அல்லது கை சிகிச்சை வருகைக்கு இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் சிகிச்சையாளர் 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

உங்கள் காயத்தை பராமரிப்பது பற்றி மருத்துவமனையின் காய பராமரிப்பு கையேட்டில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. கீழே உள்ள பயிற்சிகள் உங்கள் விரல் மற்றும் கையில் இயக்கம் மற்றும் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதில் முக்கியம்.

உங்கள் காயம் குணமடைந்தவுடன், இந்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு முன் 20 நிமிடங்கள் உங்கள் கையை வெப்பத்தில் தடவவும். உடற்பயிற்சிகளை முடித்த பிறகு, வீக்கம் அல்லது அழற்சியைக் குறைக்க பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

காயம் முழுமையாக குணமடைந்தவுடன், வடு மசாஜ் செய்யத் தொடங்குங்கள்ஃ வெட்டு மீது உறுதியான வட்டங்கள். வடு மேலாண்மை பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு தயவுசெய்து காயம் பராமரிப்பு கையேட்டைப் பார்க்கவும்.

தயவுசெய்து வீக்கத்தை கண்காணிக்கவும், அறைகளை அழைக்கவும் அல்லது உங்களுக்கு கவலைகள் இருந்தால் கை சிகிச்சையாளரிடம் பேசுங்கள்.

மூன்று கோட்பாடுகள் பெரும்பாலான விரல் அறுவை சிகிச்சைகளிலிருந்து மீட்கப்படுகின்றன, மேலும் கீழே உள்ள பயிற்சிகள் ஒவ்வொன்றையும் நடைமுறையில் வைக்கின்றன. **வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்:** தொடர்ச்சியான கை வீக்கம் மென்மையான திசுக்களை கடினப்படுத்துகிறது மற்றும் இடுப்புகளும் மூட்டுகளும் எவ்வளவு சிறப்பாக நகர முடியும் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது, எனவே உயர்வு, மென்மையான இயக்கம் மற்றும் (தேவைப்பட்டால்) பின்னோக்கி மசாஜ் மற்றும் சுருக்கம் ஆகியவை ஆரம்ப வாரங்களில் முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகின்றன. **ஆரம்ப, மென்மையான இயக்கம்:** விரல்கள் விரைவாக இறுக்கமடைகின்றன, எனவே உங்கள் குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சைக்கு அமைக்கப்பட்ட வரம்புகளுக்குள் அவற்றை நகர்த்துவது (உங்கள் காயம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அனுமதிக்கப்பட்டவுடன் தொடங்கி) சிறிய மூட்டுகளை நெகிழ்வாக வைத்திருக்கிறது மற்றும் சுற்றியுள்ள குணப்படுத்தும் திசுக்களில் ஒட்டிக்கொள்வதை விட இடுப்புகளை சறுக்க உதவுகிறது. **இடுப்பு சறுக்கல்** உங்கள் ஹேண்ட்அவுட்டில் உள்ள வெவ்வேறு விரல் நிலைகள் (நேர், கொக்கி, மேசை மற்றும் முழு முழங்கை) தன்னிச்சையானவை அல்ல: ஒவ்வொரு நிலைகளும் ஆழமான மற்றும் மேற்பரப்பு விரல் தசைகளை ஒருவருக்கொருவர் மற்றும் தசைக் கவசத்துடன் வேறுபட்ட அளவில் நகர்த்துகின்றன, இது அவற்றை சுதந்திரமாக நெகிழ வைக்கிறது. [1] டிஐபி மற்றும் பிஐபி தடுப்பு பயிற்சிகள் இதேபோன்ற நெகிழ்வான மூட்டு மூலம் மூட்டத்தை குறிவைக்கின்றன. சிறிய மற்றும் பெரும்பாலும் விதிஃ நாள் முழுவதும் நிலையான, அடிக்கடி, மென்மையான பயிற்சி அவ்வப்போது கடினமான முயற்சியை விட உங்கள் மீட்புக்கு அதிகம் செய்கிறது.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

சுய பாதுகாப்பு, உணவளித்தல், ஆடை அணிவது, எழுதுதல் மற்றும் தட்டச்சு செய்தல் போன்ற அன்றாட வாழ்க்கை பணிகளுக்கு உங்கள் கையின் லேசான செயல்பாட்டு பயன்பாடு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது (வேறுவிதமாக அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால்). அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 6 வாரங்கள் வரை, காயம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து, தூக்குதல், பிடித்தல், எடை தாங்குதல் மற்றும் தாக்கத்தை தவிர்க்குமாறு நீங்கள் கேட்கப்படுவீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மதிப்பாய்வில் உங்கள் முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள் குறித்த கூடுதல் வழிகாட்டுதல்கள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

நிர்வாகம்

- மருத்துவமனையின் காயம் பராமரிப்பு கையேட்டின் படி காயம் மற்றும் வடுக்கள் பராமரிப்பு; காயம் முழுமையாக குணமடைந்தவுடன் வடுக்கள் மசாஜ் (வெட்டு மீது உறுதியான வட்டங்கள்) தொடங்குங்கள்
- காயம் குணமடைந்தவுடன், உடற்பயிற்சி திட்டத்திற்கு 20 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் கைக்கு வெப்பம் கொடுங்கள்; வீக்கம் மற்றும் அழற்சியை சரிசெய்ய உடற்பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு பனிக்கட்டி
- வீக்கத்தை கண்காணிக்கவும்; கவலைகள் எழுந்தால் அறைகள் அல்லது கை சிகிச்சையாளரிடம் செல்லவும்
- வீக்கம் அதிகமாகவோ அல்லது தாமதமாகவோ இருக்கும்போது வீக்கக் கட்டுப்பாடு ஒரு முன்னுரிமையாகும்ஃ உயர்வு மற்றும் செயலில் இயக்கம் முதல் வரிசை, பின்னோக்கி மசாஜ், சுருக்க மற்றும் வழக்கமான சிகிச்சையுடன் இணைந்து கைமுறை வீக்கம் அணிதிரட்டுதல் [1]
- கீழே உள்ள அட்டைகளின்படி வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டம்ஃ மணிக்கட்டு வளைவு/நீட்டிப்பு; தூர இடைமண்டல (டிஐபி) மற்றும் அருகிலுள்ள இடைமண்டல (பிஐபி) மூட்டு தடுப்பு; இடுப்பு சறுக்கல்கள் (தொடர் ஏ மற்றும் தொடர் பி)
- இடுப்பு சறுக்கல் மற்றும் மூட்டு-தடுப்பு வரிசைகள் ஒருவருக்கொருவர் மற்றும் உறைக்கு ஒப்பிடும்போது வளைக்கும் இடுப்புகளின் மாறுபட்ட வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளனஃ ஒரே நிலையை மீண்டும் செய்வதை விட நிலைகளை மாற்றுங்கள் (நேராக, கொக்கி, மேஜை மேசை, முழங்கை) [2]

எச்சரிக்கைகள்

- அன்றாட வாழ்வின் பணிகளுக்கு (சுய பராமரிப்பு, உணவளித்தல், உடை அணிவது, எழுதுதல், தட்டச்சு செய்தல்) கைகளின் இலகுவான செயல்பாட்டு பயன்பாடு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, வேறுவிதமாக அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால்
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 6 வாரங்கள் வரை எடையை உயர்த்தவோ, பிடிக்கவோ, தாங்கவோ அல்லது தாக்கவோ கூடாது (காயம் / அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து)
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மதிப்பாய்வில் குறிப்பிட்ட முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன
- இது ஒரு பொதுவான அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய விரல் திட்டம்; குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சைக்கு அதன் சொந்த பாதுகாக்கப்பட்ட வரம்பு, இயக்கம் வரம்புகள் அல்லது ஸ்பிளின்டிங் (எடுத்துக்காட்டாக ஒரு இடுப்பு பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு) இருந்தால், செயல்பாட்டு-குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளுக்கு முன்னுரிமை உண்டு

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள், உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது கை சிகிச்சை நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி வீட்டிலேயே தொடரவும்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல், காயம் பராமரிப்பு மற்றும் கை சிகிச்சை அடிப்படைகள். செயல்பாடுகளுக்கு இந்த நிரல் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, பின்னர், பார்க்கவும் துப்பாக்கி விரல் வெளியீடு மற்றும் டுப்யூரென் ஃபாஸியேக்டோமி.

இந்த உடற்பயிற்சி திட்டம் சாரா ஃபாரெல்லுடன் இணைந்து எழுதப்பட்டது, BOccThy, அங்கீகரிக்கப்பட்ட கை சிகிச்சையாளர்.

குறிப்புகள்

[1] மில்லர் எல். கே, ஜெரோஷ்-ஹெரோல்ட் சி, ஷெப்ஸ்டோன் எல். சுபாகுட் கை வீக்கத்திற்கான வீக்க மேலாண்மை நுட்பங்களின் செயல்திறன்ஃ ஒரு முறையான ஆய்வு. ஜே ஹேண்ட் தெர். 2017;30(4): 432 446. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28807598/> [2] Wehbé MA, ஹண்டர் ஜே. எம். கையில் நெகிழ்வு இடுப்பு சறுக்கல். பகுதி II. வேறுபட்ட சறுக்கல். ஜே கை அறுவை சிகிச்சை Am. 1985;10(4):575579. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4020073/>