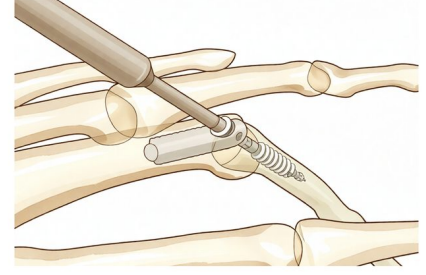


PIP மூட்டு இணைப்பு

PIP மூட்டு இணைப்பு அழிந்த அல்லது நிலையற்ற நடுவிரல் மூட்டை செயல்பாட்டு, சற்று வளைந்த நிலையில் நிலையாக அடைக்கிறது; கைவிரல் முனை மற்றும் கைவிரல் முனை மூட்டுகள் இயங்கும்.

Kieran Hirpara © 2019 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

பிக்ஸ்ட் டிஜிட்டல் இன்டர்ஃபேஞ்சல் (PIP) மூட்டு இணைப்பு (ஆர்த்ரோடெசிஸ்) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாராவின் உங்கள் மீட்புக்கு இந்த நெறிமுறை வழிகாட்டுகிறது. இது உங்கள் வீட்டு பயிற்சி நிரலுடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து **உங்கள் கை**

சிகிச்சையாளருக்காக எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை உள்ளது.

உங்கள் மீட்பு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்க, உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் கை சிகிச்சையாளரிடம் கொண்டு செல்லவும். உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு நடைபெறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தில் எந்தவிதமான கவலைகளும் இருந்தால், அறைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து மதிப்பீட்டிற்காக அனுப்புவது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

PIP (மத்திய விரல் மூட்டு) இணைப்பு செயல்முறை என்பது அழிந்த அல்லது நிலையற்ற மத்திய விரல் மூட்டை இணைத்து, அது இனி நகராது என்பதை உறுதி செய்கிறது. மூட்டு நேராக இல்லாமல், **பயனுள்ள, சற்று வளைந்த நிலையில்** அமைக்கப்படுகிறது: சுட்டி மற்றும் நடுவிரல்களில் வளைவு மென்மையானது (சுமார் 15–20°), கைக்கு அருகில் உள்ள விரல்களில் (மோதிர மற்றும் சிறு விரல்களில்) சுமார் 25–40° வரை அதிகரிக்கிறது, விரல்களை மடிக்கும்போது இயல்பாக உருவாகும் வரிசைப்படி அமைக்கப்படுகிறது. மூட்டு இணைந்த நிலையில், ஒரு சிறிய கருவி (தளாவு-பேண்ட் கம்பி, தலைகீழ் ஸ்க்ரூ, K-வயர்கள் அல்லது சிறிய தகடு) மூலம் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது, இது எலும்பு இணையும் வரை அந்த கோணத்தை நிலையாக வைத்திருக்கிறது.

இந்த செயல்முறை பெரும்பாலும் **சுட்டி மற்றும் நடுவிரல்களுக்கு** தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது, இங்கு மத்திய மூட்டில் இயக்கத்தை விட **பிடிக்கும்** திறனுக்கு ஒரு நிலையான மூட்டு முக்கியமானது. PIP மூட்டு பின்னர் கடினமாக இருக்க வேண்டும்: இதுவே செயல்முறையின் நோக்கமாகும். எனவே, தendon அல்லது லிகாமெண்ட் சரிசெய்தலுக்கு மாறாக, மீட்பு என்பது அந்த மூட்டில் இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது அல்ல; அது **எலும்பு இணையும் வரை இணைப்பைப் பாதுகாப்பது**, அதே நேரத்தில் கையின் மற்ற அனைத்து மூட்டுகளையும் சுதந்திரமாக இயங்க வைப்பதாகும்.

திட்டம் நான்கு கருத்துகளின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது:

- **எலும்பு இணையும் வரை இணைப்பைப் பாதுகாக்கவும்.** எலும்பு இணைவு பொதுவாக ஆறு வாரங்களில் நிகழ்கிறது, சில சமயங்களில் ஒன்பது முதல் பன்னிரண்டு வாரங்கள் வரை ஆகலாம். அதற்குள், இணைந்த மூட்டு ஒரு சிலைண்டில் (splint) ஆதரிக்கப்படுகிறது.
- **முதல் நாள் முதல் மற்ற அனைத்தையும் இயக்கவும்:** விரலின் முனை மூட்டு, மோதிரம், அருகிலுள்ள விரல்கள், கைவிரல் மற்றும் கை, எனவே தendonகள் ஒன்றாக ஒட்டிக்கொள்ளாமல் மற்றும் கையின் மற்ற பகுதிகள் கடினமாகாமல் இருக்கிறது.
- **ஆரம்ப வாரங்களில் வீக்கம் மற்றும் காயத்தை நிர்வகிக்கவும்.**
- **இணைப்பு இணைந்த பிறகு பிடிக்கும் மற்றும் பிடிக்கும் திறனை மீட்டெடுக்கவும்.** புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்தவும்: புகையிலை எலும்பு குணமாவதை மெதுவாக்கி, இணைப்பு இணையும் தாமதத்தை ஏற்படுத்துவது அறியப்பட்டுள்ளது.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- **எலும்பு இணையும் வரை (பொதுவாக ஏறக்குறைய ஆறு வாரங்கள், சில சமயங்களில் அதற்கு மேல்) செயல்படுத்தப்பட்ட விரலில் மூலம் கடினமாக ஏற்றவோ, பிடிப்போ அல்லது அழுத்தவோ கூடாது:** எலும்பு இணையும் முன் ஏற்றுவது இணைவு ஏற்படாமல் போக வாய்ப்புள்ளது.
- **சிலிண்டில் உள்ள இணைக்கப்பட்ட மூட்டு முழுமையாக நிலையாக இருக்க வேண்டும்** என்று கூறப்பட்டபடி பின்பற்றவும்; அதை “சோதிக்க” அல்லது வளைக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- **முதல் நாட்களிலிருந்தே மற்ற அனைத்து மூட்டுகளையும் நகர்த்தவும்:** விரல் முனை மூட்டு, மணிக்கட்டு, மற்ற விரல்கள், கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு.
- **சிலிண்டை சுத்தமாகவும், வறண்டதாகவும் வைத்திருங்கள்,** கூறப்பட்டபடி அணிந்து, காயம் மற்றும் எந்தவொரு ஊசி இடங்களையும் பராமரிக்கவும்.
- **நீங்கள் சிலிண்டிலிருந்து வெளியேறும் வரை (பொதுவாக நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களில்), சக்கரத்தை பாதுகாப்பாக கட்டுப்படுத்த முடியாத வரை ஓட்டக்கூடாது.**
- **புகைபிடிக்க வேண்டாம்:** இது எலும்பு இணைவதை தாமதப்படுத்துகிறது.

காயம், வீக்கம் மற்றும் புணர்ச்சி மேலாண்மைக்காக, நடைமுறையின் [காயம் பராமரிப்பு](#) வழிகாட்டுதலைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் வழிகாட்டுவது போல மட்டுமே இவற்றைத் தொடங்கவும், நீங்கள் வழங்கப்பட்ட எல்லைகளுக்குள் இருங்கள். ஆரம்பகால பயிற்சிகள் விரல் முனை மூட்டு, கைவிரல் மூட்டு மற்றும் உங்கள் மற்ற அனைத்து விரல்கள், கைவிரல் மற்றும் கைவிரல் ஆகியவற்றை இயக்கி, **இணைக்கப்பட்ட மூட்டை இயக்கவோ அல்லது சுமை ஏற்றவோ செய்யாமல்**, அது தனது கட்டுடன் நிலையாக இருக்கும். காயம் குணமடைந்த பிறகு மட்டுமே காயம் மசாஜ் தொடங்க வேண்டும். அழுத்தம் மற்றும் பிடிப்பு வலிமையாக்கம் ஒரு பிற்கால கட்டத்தைச் சேர்ந்தது மற்றும் இணைப்பு இணைந்த பிறகு மற்றும் நீங்கள் குறிப்பாக அனுமதிக்கப்பட்ட பிறகு மட்டுமே தொடங்கப்பட வேண்டும். இணைக்கப்பட்ட மூட்டின் மீது கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்தவும்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்தப் பக்கத்தின் மீதி பகுதி PIP மூட்டு ஒன்றிணைப்புக்குப் பிறகு மறுவாழ்விற்கான கட்டம் வாரியான மருத்துவ நெறிமுறையாகும். இந்தப் பகுதியை உங்கள் கை மறுவாழ்வு நிபுணருக்கு வழங்க வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. **எலும்பு ஒன்றிணைப்பு** (பொதுவாக ~6 வாரங்கள், 9-12 வாரங்கள் வரை) வரை சுமைக்கு எதிராக ஒன்றிணைக்கப்பட்ட மூட்டைப் பாதுகாக்க வேண்டும்; ஆட்சி கொள்கை **“ஒன்றிணைக்கப்பட்ட மூட்டைப் பாதுகாக்கவும், மற்ற அனைத்தையும் நகர்த்தவும்”**: DIP, MCP, அருகிலுள்ள விரல்கள், கைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு ஆகியவை நாள் முதலே நகர்த்தப்பட வேண்டும், இது tendons ஒட்டம் மற்றும் கடினத்தன்மையைத் தடுக்கிறது, வீக்கம் மற்றும் காயம் ஆகியவை ஆரம்பத்தில் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன, ஒன்றிணைப்புக்குப் பிறகு மட்டுமே பிடிப்பு/சுட்டி மீட்டெடுக்கப்படுகிறது.

சிகிச்சைக்கு முன், நோயாளியின் செயல் அறிக்கை மற்றும் கடந்த மருத்துவ வரலாற்றைச் சரிபார்க்கவும், பயன்படுத்தப்பட்ட ஃபிக்ஸேஷன் (டென்ஷன்-பேண்ட் கம்பி, தலைகீழ் இன்ட்ராமெடுல்லரி ஸ்க்ரூ, K-வயர்கள் அல்லது தகடு), அமைக்கப்பட்ட ஒன்றிணைப்பு கோணம் மற்றும் K-வயர்கள் புதைக்கப்பட்டிருக்கிறதா அல்லது அகற்றப்பட வேண்டுமா என்பது குறித்து சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ளவும். டாக்டர் ஹிர்பாரா PIP ஐ ஒரு செயல்பாட்டு வளைந்த நிலையில் ஒன்றிணைக்கிறார், இது கையில் இருந்து வலப்புறமாக அதிகரிக்கிறது (காட்டி/நடு விரல் $\approx 15-20^\circ$, வளையம்/சிறிய விரல் $\approx 25-40^\circ$), பெரும்பாலும் காட்டி/நடு விரலுக்கு, இங்கு பக்கவாட்டு சுட்டி நிலைத்தன்மை PIP இயக்கத்தை விட முக்கியமானது. ஒன்றிணைக்கப்பட்ட மூட்டு எலும்பு ஒன்றிணைப்பு வரை ஒரு சப்ளின்ட்டில் வைக்கப்படுகிறது; ஆதார அடிப்படையானது குறைந்த நிலை (நிலை-4

வழக்குத் தொடர்கள் மற்றும் நிபுணர் ஒப்புதல்), எனவே நேரங்கள் தனிப்பயனாக்கப்பட்டவை, வகைப்படுத்தப்பட்ட வரம்புகள் அல்ல.

கட்டம் I — பாதுகாப்பு மற்றும் நிலைப்படுத்தல் (வாரங்கள் 0 முதல் 2 வரை)

முதல் இரண்டு வாரங்கள் இணைவை பாதுகாக்கவும், வீக்கம் மற்றும் காயத்தை நிலைப்படுத்தவும் செய்யும், அதே சமயம் கையின் மற்ற அனைத்து மூட்டுகளும் உடனடியாக நகரத் தொடங்கும்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

அசைவினமை - MCP மற்றும் PIP மூட்டுகளைக் கடந்து செல்லும் ஆனால் DIP ஐ விடுவிக்கும் விரல் முன்கை ஸ்ப்ளின்ட் அல்லது கஸ்ட் - இணைக்கப்பட்ட PIP நிலையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும்; வீக்கத்திற்கு உயர்த்துதல்

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - செயல்படுத்தப்பட்ட விரலின் வழியாக **பிடி, அழுத்தம் அல்லது சுமை ஏற்றம் இல்லை** - ஸ்ப்ளின்ட் சுத்தமாகவும், வறட்சியாகவும் வைத்திருங்கள்; காயம் மற்றும் எந்தவொரு ஊசி இடங்களையும் பாதுகாக்கவும்

நிர்வாகம் - காயம்: வழங்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்களின்படி அறுவை சிகிச்சை டிரஸ்ஸிங்; K-வயர்கள் பயன்படுத்தப்பட்டால் தொற்று மற்றும் ஊசி இடங்களைக் கண்காணிக்கவும் - வீக்கம்: உயர்த்துதல், விடுவிக்கப்பட்ட மூட்டுகளின் மெதுவான பம்பு, தேவைப்பட்டால் பனி; - பயிற்சிகள்: **முதல் நாள்** முதல் அனைத்து **இணைக்கப்படாத** மூட்டுகளின் செயல்பாட்டு இயக்கம்: அண்டை விரல்கள் (முழு மூடி/நீட்டிப்பு), கைவிரல், கை; செயல்படுத்தப்பட்ட விரலின் **DIP** செயல்பாட்டு இயக்கத்தை **நாட்களுக்குள்** தொடங்குங்கள்; அண்டை விரல்களின் தசைநார் நழுவல்; **இணைக்கப்பட்ட PIP இன் இயக்கம் அல்லது சுமை ஏற்றம் இல்லை**

முன்னேற அளவுகோல்கள் - காயம் நிலைப்படுத்தல்; வீக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது; சுமார் 1-2 வாரங்களில் ஒரு முழுமையான தனிப்பயன் ஸ்ப்ளின்ட்டிற்கு தயாராகுதல்

கட்டம் II — தனிப்பயன் வெப்பப்பிளாஸ்டிக் ஸ்ப்ளின்ட் மற்றும் சுதந்திரமான மூட்டுகளின் செயல்பாட்டு இயக்கம் (2 முதல் 6 வாரங்கள் வரை)

இரண்டு வாரங்களிலிருந்து, இணைக்கப்பட்ட மூட்டை ஆதரிக்கவும் அருகிலுள்ள மூட்டுகளை செயல்பாட்டு இயக்கத்திற்கு விடுவிக்கவும் ஒரு தனிப்பயன் வெப்பப்பிளாஸ்டிக் ஸ்ப்ளின்ட் பயன்படுத்தப்படுகிறது. செயல்படுத்தப்பட்ட விரலின் **DIP மற்றும் MCP** மூட்டுகள் ஸ்ப்ளின்ட்டிற்கு வெளியே பயிற்சி செய்யப்படுகின்றன; இணைக்கப்பட்ட PIP மூட்டு பாதுகாக்கப்படுகிறது. இன்னும் எதிர்ப்பு பிடிப்பு, அழுத்தம் அல்லது சுமை இல்லை.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - அருகிலுள்ள மூட்டுகளின் இயக்க வரம்பு (ROM), வீக்கம், காயம்/குருத்தின் மறுஆய்வு; கிளிநிக்கான அடிப்படையில் ஃபிக்ஸேஷன் நிலையானது என்பதை உறுதிப்படுத்துதல் மற்றும் மருத்துவரின் படி

அசைவின்மை - இணைக்கப்பட்ட PIP மூட்டை ஆதரிக்கவும் அருகிலுள்ள மூட்டுகளை விடுவிக்கவும் **தனிப்பயன் வெப்பப்பிளாஸ்டிக் ஸ்ப்ளின்ட்** க்கு மாறுதல்; **6 வாரங்கள் வரை தொடர்ச்சியான பாதுகாப்பு ஸ்ப்ளின்ட்டிங்**

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - இணைப்பு ஏற்படும் வரை செயல்படுத்தப்பட்ட விரலின் **எதிர்ப்பு பிடிப்பு, அழுத்தம் அல்லது சுமை இல்லை** - பயிற்சிகளுக்காக மட்டுமே ஸ்ப்ளின்டிற்கு வெளியே

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: ஸ்ப்ளின்டிற்கு வெளியே செயல்படுத்தப்பட்ட விரலின் **செயல்பாட்டு DIP மற்றும் MCP இயக்கம்** (DIP நாட்களுக்குள் தொடங்குகிறது, MCP இங்கே சேர்க்கப்படுகிறது); அருகிலுள்ள விரல்களின் tendons இயக்கம்; தொடர்ச்சியான கைவிரல்/முன்கை/அருகிலுள்ள விரல் இயக்கம்; காயம் குணமடைந்த பிறகு **குரு மற்றும் வீக்க மேலாண்மை** தொடங்குதல் - **எதிர்ப்பு பிடிப்பு/அழுத்தம்/சுமை இல்லை**

முன்னேற அளவுகோல்கள் - **கதிர்வீச்சு இணைப்பு** (பொதுவாக 6 வாரங்களில், 9-12 வரை); ஏதேனும் சுமைக்கு முன் இணைக்கப்பட்ட மூட்டு கிளிவிக்கான மற்றும் கதிர்வீச்சு ரீதியாக நிலையானது

கட்டம் III — ஸ்ப்ளின்ட்டைக் குறைத்து, இலேசான பயன்பாட்டை அதிகரித்தல் (சுமார் 6 வாரங்களிலிருந்து, இணைந்த பிறகு)

இணைவு உருவான பிறகு (பொதுவாக ஆறு வாரங்களில்), ஸ்ப்ளின்ட் படிப்படியாக குறைக்கப்பட்டு, இலேசான செயல்பாட்டு பயன்பாடு அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது, மற்றும் அழுத்தம், எதிரெதிர் தன்மை மற்றும் பிடித்தல் படிப்படியாக மீட்டெடுக்கப்படுகின்றன. பயன்படுத்தப்பட்டால், கே-வயர்கள் (K-wires) பொதுவாக ஆறு வாரங்களில் அகற்றப்படும்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - மருத்துவருடன் இணைந்ததை எக்ஸ்-ரேயில் உறுதி செய்தல்; மற்ற கையுடன் ஒப்பிடும்போது பிடித்தல்/அழுத்தம் வலிமை; சுதந்திரமான மூட்டுகளின் இயக்க வரம்பு (ROM); காயம் குறித்த மதிப்பீடு

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - இணைவு உறுதி செய்யப்பட்ட பிறகு ஸ்ப்ளின்ட்டைக் குறைத்து, **குறைத்தல்**; பயன்படுத்தப்பட்டால், ~6 வாரங்களில் கே-வயரை அகற்றுதல் - சுமைகளைப் படிப்படியாக அதிகரித்தல்: முதலில் இலேசான பயன்பாடு, பின்னர் படிப்படியான அழுத்தம்/பிடித்தல்

சிகிச்சை முறைகள் - பயிற்சிகள்: **இலேசான செயல்பாட்டு பயன்பாட்டை அதிகரித்தல்** → **அழுத்தம், எதிரெதிர் தன்மை மற்றும் பிடித்தல்; பிடித்தல்/அழுத்தம் வலிமைப்படுத்துதலை** தொடங்குதல் (பந்து/புட்டி, பக்கவாட்டு அழுத்தம்) மற்றும் படிப்படியாக உருவாக்குதல்; காயம் குறித்த பணிகளைத் தொடர்தல் - எக்ஸ்-ரேயில் இணைந்த பிறகு ஸ்ப்ளின்ட் குறைக்கப்படும்

மேம்படுத்தும் அளவுகோல்கள் - இணைந்த இணைவு வலி இல்லாமல் இலேசான சுமையைத் தாங்குகிறது; ஸ்ப்ளின்ட் நிறுத்தப்பட்டது; படிப்படியான வலிமைப்படுத்துதலுக்கு தயாராக உள்ளது

கட்டம் IV – படிப்படியான வலுப்படுத்துதல் மற்றும் மீட்சி (தோராயமாக 8-12 வாரங்களிலிருந்து)

இணைப்பு இணைந்து, இலேசான பயன்பாடு மீட்டெடுக்கப்பட்ட பிறகு, வலுப்படுத்துதல் மற்றும் சுமை படிப்படியாக அதிகரிக்கப்படுகிறது, விளையாட்டு, கனமான அல்லது கைவினைத் தொழில் செயல்பாடுகளுக்கு மீட்சி கட்டமைக்கப்படுகிறது. இறுதி நிலையான முடிவு தோராயமாக ஒன்பது முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களில் அடையப்படுகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது பிடி மற்றும் கடினமான பிடி வலு; பொருத்தமான சமயங்களில் செயல்பாட்டு மற்றும் தொழில்/விளையாட்டு சார்ந்த சோதனைகள்

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - எதிர்ப்பு சுமையை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்; இணைந்த மூட்டு வடிவமைப்பின்படி நிலையான கடினத்தன்மை கொண்டது; வலுவை பிடி மற்றும் பக்கவாட்டு கடினமான பிடிக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: பிடி மற்றும் கடினமான பிடியின் படிப்படியான வலுப்படுத்துதல் மற்றும் சுமை; விளையாட்டு, கனமான மற்றும் கைவினைத் தொழில் பணிகளுக்கு படிப்படியான மீட்சி - வலு செயல்பாட்டு மற்றும் தோராயமாக சமச்சீராக இருக்கும் போது வெளியேற்றத்தைக் கருதுங்கள்; மீட்சி நிலைத்தன்மை அடையும் போது சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரிடம் மீண்டும் குறிப்பிடுங்கள்

மீட்சி அளவுகோல்கள் - சுமையின் கீழ் வலி இல்லாத, நிலையான இணைந்த மூட்டு; பணிக்கான போதுமான பிடி/கடினமான பிடி வலு, நாட்காட்டியால் அல்லது மருத்துவரால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது; 9-12 மாதங்களில் இறுதி நிலையான முடிவு

வேலை மற்றும் செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புதல்

வசதிக்குள் இருக்கும் வரை, தொடக்கத்திலிருந்தே மற்ற விரல்களுடன் இயல்பான கை பயன்பாடு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது; முக்கிய வரம்பு கலப்பு இணையும் வரை செயல்படுத்தப்பட்ட விரலின் வழியாக பிடித்தல், அழுத்தல் அல்லது சுமை ஏற்றுதல் அல்ல என்பதாகும். பாதுகாப்பாக ஸ்டிரிங் சக்கரத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாத வரை நீங்கள் ஓட்டக்கூடாது என்பதால், ஆரம்ப வாரங்களில் போக்குவரத்துக்கு உதவி திட்டமிடுங்கள்; ஸ்ப்ளின்ட் அணிவதை நிறுத்தி, காரை பாதுகாப்பாக கட்டுப்படுத்த முடிந்தவுடன், ஓட்டம் பொதுவாக நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களில் மீண்டும் தொடங்கும்.

கலப்பு இணைந்த பிறகு (தோராயமாக ஆறு வாரங்கள்), நீங்கள் இலேசான பயன்பாடு மற்றும் மென்மையான பிடித்தலை தொடங்கலாம். ஏற்றம், பிடித்தல் மற்றும் அழுத்தம் தோராயமாக எட்டு வாரங்களில் அதிகரிக்கிறது, மற்றும் முழு செயல்பாடு அல்லது விளையாட்டு தோராயமாக பன்னிரண்டு வாரங்களில் தொடங்கும். கலப்பு பல மாதங்கள் வரை நிலைப்படுவதால், இறுதி, முழுமையாக நிலைப்பெற்ற முடிவு தோராயமாக ஒன்பது முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களில் கிடைக்கும். இந்த நேர

அளவுகள் நிபுணர்-ஒப்புதல் ஒரே மருத்துவமனை வழிகாட்டுதல்கள் (பொதுவான மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட, வரிசைப்படுத்தப்பட்ட வரம்புகள் அல்ல) மற்றும் கலப்பு எவ்வாறு குணமடைகிறது என்பதைப் பொறுத்து, நாட்காட்டி மட்டும் அல்லாமல், டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் உங்கள் முன்னேற்றத்தை மதிப்பிடுவார்.

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 PIP மூட்டு இணைப்புக்குப் பிறகு மறுவாழ்வு பற்றிய வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது, மற்றும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மீட்பு உங்கள் விரல் எவ்வாறு குணமடைகிறது என்பதைப் பொறுத்து டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை மறுவாழ்வு நிபுணரால் தனிப்பட்ட முறையில் வழிநடத்தப்படுகிறது.