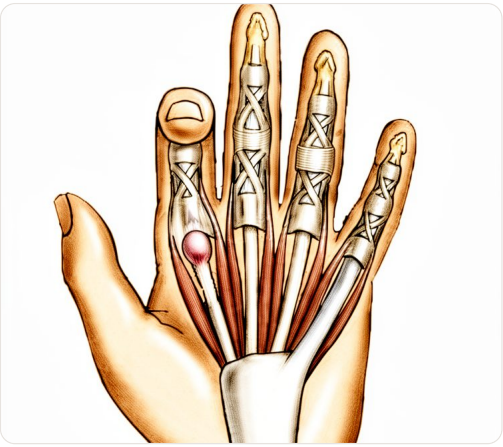
CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

REHABILITATION PROTOCOL

தூண்டு விரல் பயிற்சிகள்



தூண்டு விரல் பயிற்சிகள்

Kieran Hirpara CC BY NC SA 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

Extend Rehabilitation உடன் இணைந்து தயாரிக்கப்பட்டது

பெயர்: _____ தேதி: _____

தூண்டுதல் விரல் / கட்டைவிரல் என்பது உங்கள் கட்டைவிரல் அல்லது விரல்கள் வளைந்த நிலையில் சிக்கி, பின்னர் ஒரு ஸ்னாப் மூலம் நேராகச் செல்லக்கூடிய ஒரு நிலை. இது ஏற்படுகிறது, ஏனெனில் அழற்சி இடைவெளியைக் குறைக்கிறது, எனவே வளைக்கும் தசைகள் கடக்க முடியாது. தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை இணைக்கும் திசுக்களின் கடினமான பட்டைகள் தசைகள். ஒன்றாக, கைகள் மற்றும் கைகளில் உள்ள தசைகள் மற்றும் தசைகள் வளைந்து விரல்கள் மற்றும் கட்டைவிரல்களை நேராகச் செய்கின்றன. தூண்டுதல் விரல் / கட்டைவிரல் உங்கள் விரல்கள் அல்லது கட்டைவிரலுக்கு இயக்கம் மற்றும் பிடியை கடினமாக்குகிறது.

துப்பாக்கி சுடும் விரல் / கட்டை விரல் எதனால் ஏற்படுகிறது?

- மீண்டும் மீண்டும் பிடிக்கும் செயல்களால் துப்பாக்கி விரல் உருவாக அதிக ஆபத்து உள்ளது.
- ரியூமடோய்டு மூட்டுவலி
- நீரிழிவு
- ஆண்களுடன் ஒப்பிடும்போது பெண்களில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அதிகம்
- பொதுவாக 40-60 வயதுக்குட்பட்ட நபர்களை பாதிக்கிறது

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

அறிகுறிகள்

- விரல் அல்லது கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் வலி.
- விரலை வளைக்கும்போது அல்லது நேராகச் செய்யும்போது வலி கிளிக் செய்தல் அல்லது நொறுக்கல். இந்த பிடிப்பு உணர்வு கட்டைவிரல் அல்லது விரல்களை ஓய்வெடுத்த பிறகு மோசமடைகிறது மற்றும் இயக்கத்துடன் தளர்கிறது.
- சில சந்தர்ப்பங்களில், விரல் அல்லது கட்டைவிரல் வளைந்த நிலையில் அல்லது நேரான நிலையில் சிக்கிக் கொள்கிறது, மேலும் நிலை மோசமடைவதால் மற்ற கையால் மெதுவாக நேராக வைக்கப்பட வேண்டும்.

கை சிகிச்சை எவ்வாறு உதவும்?

- சிகிச்சையின் நோக்கம் வீக்கத்தைக் குறைப்பதாகும், இதனால் உங்கள் ஃப்ளெக்ஸர் இடுப்பு மென்மையாக சறுக்க அனுமதிக்கிறது, இதனால் விரல்கள் ” தூண்டுதல் ” இல்லாமல் நகர்த்த முடியும்.
- இதை அடைய முடியும்
  - ஒரு அடுப்பைப் பயன்படுத்துதல் - அடுப்பின் நோக்கம் எரிச்சலூட்டும் தசைநார் இயக்கத்தை குறைப்பதாகும்.
  - கோர்டிசோன் ஊசி - இது நெகிழ்வு தசை அழற்சி மற்றும் வலியைக் குறைக்க உதவும். கோர்டிசோன் ஊசியுடன் ஸ்பிளின்டிங் பயன்படுத்தப்படலாம்
  - அறுவை சிகிச்சை - இடுப்பு மூட்டை அறுவை சிகிச்சை மூலம் விடுவிக்கப்படுகிறது, இது வளைக்கும் இடுப்பு மென்மையாக சறுக்க அனுமதிக்கிறது

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

1. பின்வருவனவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வீக்கத்தைக் குறைக்கவும்ஃ
   - சுருக்கம்
   - உங்கள் கையை உயர்த்தி வைத்திருங்கள்
   - பனி (முதல் 48 மணிநேரம்)
   - மென்மையான பம்புகள்
2. உங்கள் தையல் நீக்கப்பட்டு உங்கள் சிகிச்சையாளருடன் விவாதிக்கப்படும் வரை உங்கள் கையை ஈரமாக்காதீர்கள்.
3. இலகுவான செயல்களுக்காக உங்கள் கையை பயன்படுத்துதல்:
   - வலி அனுமதியளித்தவுடன், எடுத்துக்காட்டாக, உடை அணிவது, சாப்பிடுவது போன்ற எளிய பணிகளுக்கு உங்கள் கையை பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். காலப்போக்கில், மெதுவாக உங்கள் கையை அதிகமாகவும், பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடிய பிற பணிகளுக்கும் பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள்.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

- வலி அனுமதித்தவுடன் வாகனத்தை ஓட்டவும், வாகனத்தை பாதுகாப்பாகக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியும்.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் கையை அதிகமாகப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம், ஏனென்றால் இது உங்கள் குணமடைவதை தாமதப்படுத்தக்கூடும். உங்கள் கையை அன்றாட நடவடிக்கைகளில் பயன்படுத்திய பிறகு, உங்கள் வலி அல்லது வீக்கம் கணிசமாக அதிகரிப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், உங்கள் கை குணமடையும் வரை உங்கள் நடவடிக்கைகளை குறைக்க வேண்டும்.

பயிற்சிகள்

10 மறுபடியும் தினமும் 3-4 முறை

முழுமையான படிப்படியான மீட்புத் திட்டத்திற்காக, துப்பாக்கி விரல் விடுதலை மறுவாழ்வு நெறிமுறை.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au