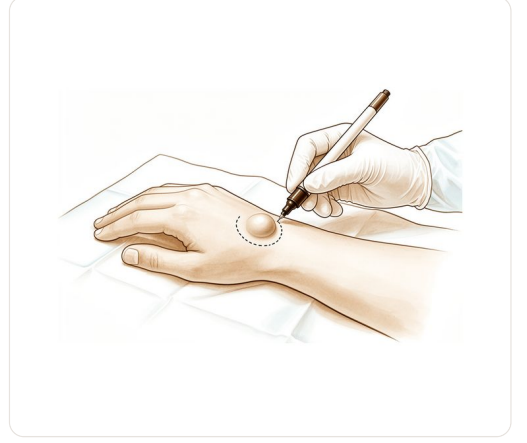


மணிக்கட்டு கங்லியன் அறுவை சிகிச்சை



ஒரு மணிக்கட்டு கும்பல் என்பது ஒரு திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட சிஸ்ட் ஆகும், இது ஒரு தண்டு மூலம் மணிக்கட்டு மூட்டுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது; வெட்டுதல் சிஸ்டையும் அதன் தண்டுகளையும் மூட்டு காப்ச்யூல் வரை நீக்குகிறது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை அறுவை சிகிச்சை அகற்றல் பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது (**அறுவை சிகிச்சை**) ஒரு **மணிக்கட்டுக் குழாய்**இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை எழுதப்பட்டுள்ளது **உங்கள் கை சிகிச்சையாளர்**; இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் சிகிச்சையாளர் உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் 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 மணிக்கட்டு கும்பல் என்பது ஒரு பலூன் போன்ற, திரவ நிரப்பப்பட்ட சிஸ்ட் ஆகும், இது ஒரு குறுகிய **தண்டு** அறுவை சிகிச்சையின் போது, டாக்டர் ஹிர்பாரா சிஸ்டை அதன் முதுகெலும்புடன் சேர்த்து அகற்றுகிறார். **தண்டு**இந்த அறுவை சிகிச்சை திறந்த (ஒரு சிறிய வெட்டு மூலம்) அல்லது கீல்ஹோல் (ஆர்த்ரோஸ்கோபிக்) கருவிகள் மூலம் செய்யப்படலாம்.

ஏனென்றால் எதுவுமே சரிசெய்யப்பட்டது அல்லது புனரமைக்கப்பட்ட (ஒரு சிறுநீர்ப்பை வெறுமனே அகற்றப்பட்டது), குணமடையும் இடுப்பு அல்லது இழை இல்லை, இது

வாரங்களுக்கு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். **ஆரம்பகால இயக்கம்** திட்டம், மற்றும் அதன் முழு நோக்கம் மணிக்கட்டு உடனடியாக நகரும் பெற உள்ளது.

- **இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மிகவும் பொதுவான பிரச்சனை ஸ்திரத்தன்மை ஆகும்.** நரம்புத் தண்டு வெட்டுதலுக்குப் பிறகு நீண்ட நேரம் ஓய்வெடுக்கும் மணிக்கட்டு இயக்கம் இழக்க நேரிடும்.
- எனவே இயலாமை குறைந்தபட்சமாக வைக்கப்படுகிறது: மென்மையான உடை, சில நேரங்களில் வசதிக்காக ஒரு லேசான மணிக்கட்டு அடுக்குடன், சில நாட்கள் முதல் ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வரை. பின்னர் நீங்கள் மணிக்கட்டை ஆரம்பத்தில், ஒவ்வொரு திசையிலும் நகர்த்துகிறீர்கள்.

உங்கள் விரல்கள், அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படாதவை, முதல் நாளிலிருந்து முழுமையாக நகர்கின்றன. காயம் குடியேறும்போது மணிக்கட்டு இயக்கம் திறக்கப்படுகிறது, பின்னர் பிடிப்பு மற்றும் சுமை படிப்படியாக மீண்டும் கட்டமைக்கப்படுகின்றன. பெரும்பாலான மக்கள் நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் வழக்கமான செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புகிறார்கள்.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- உங்கள் விரல்கள், கட்டைவிரல் மற்றும் முழங்கைகளை முதல் நாளிலிருந்து முழுமையாக நகர்த்திக் கொள்ளுங்கள்; மணிக்கட்டுக்கு மட்டுமே தளர்த்தல் தேவை.
- மென்மையான பேண்டேஜ் அல்லது ஆறுதல் ஸ்பிளெண்டை இயக்கிய வரை மட்டுமே அணியுங்கள் (பொதுவாக ஒரு சில நாட்கள் முதல் ஒன்று முதல் இரண்டு வாரங்கள் வரை). இது ஆறுதலுக்காக, மணிக்கட்டை நீண்ட நேரம் அமைதியாக வைத்திருக்கக்கூடாது; ஆரம்ப இயக்கமே இங்கு நோக்கம், ஓய்வு அல்ல.
- செய் **இல்லை** காயத்தை ஊறவைக்கவும் அல்லது காயத்தை மூடிவிட்டதாகக் கூறப்படும் வரை பாண்டேஜை ஈரமாக்கவும்; அதை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருக்கவும்.
- முதல் சில வாரங்களுக்கு கனமான பிடிப்பு, தூக்குதல் மற்றும் சுமைகளை மணிக்கட்டு வழியாக சுமப்பதைத் தவிர்க்கவும், அவற்றை ஒரே நேரத்தில் உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக படிப்படியாக மீண்டும் உருவாக்கவும்.
- நீங்கள் ஒரு **முதுகெலும்பு (முன் மார்பு) நரம்பு**, சிஸ்டு நெருக்கமாக உட்கார்ந்து முடியும் **ரேடியல் தமனி** கையில் அசாதாரண வீக்கம், குளிர் அல்லது நிற மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அறைகளுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
- செய் **இல்லை** உங்கள் பரிசோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டபடி, நீங்கள் சக்கரத்தை வசதியாகக் கட்டுப்படுத்தும் வரை மற்றும் எந்த அடுக்குகளையும் விட்டு வெளியேறும் வரை வாகனம் ஓட்டவும்.

காயம், வீக்கம் மற்றும் வடுக்கள் மேலாண்மை, நடைமுறையில் பார்க்க **காயம் பராமரிப்பு** வழிகாட்டல்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள் இவை. டாக்டர் ஹிர்பரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின்படி அவற்றைத் தொடங்குங்கள். ஆரம்பகால பயிற்சிகள் (எல்லா திசைகளிலும் மணிக்கட்டு இயக்கம், முன்கை சுழற்சி மற்றும் விரல் இயக்கம்) இந்த மீட்பின் இதயம் மற்றும் முதல் சில நாட்களுக்குள் தொடங்குகின்றன, ஏனென்றால் மணிக்கட்டை ஆரம்பத்தில் நகர்த்துவது இந்த அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து வரும் கடினத்தன்மையைத் தடுக்கிறது. காயம் முழுமையாக குணமடைந்தவுடன் ஸ்கார் மசாஜ் தொடங்குகிறது, மேலும் ஆறுதல் அனுமதிக்கும் போது பிடியை வலுப்படுத்துவது சிறிது நேரம் கழித்து சேர்க்கப்படுகிறது. இவை எதுவும் கூர்மையாக வேதனையாக இருக்கக்கூடாது; இருக்கும் எதையும் எளிதாக்குங்கள்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி மணிக்கட்டு கும்பல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறுவாழ்வுக்கான மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். இந்த பிரிவு உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. இது ஒரு **அறுவை சிகிச்சை, சரிசெய்தல் அல்ல**: பாதுகாக்க எந்த கட்டமைப்பும் இல்லை, எனவே ஆளும் கொள்கை **வெட்டுதலுக்குப் பிந்தைய விறைப்பைத் தடுக்க அனைத்து விமானங்களிலும் ஆரம்பகால செயலில் உள்ள மணிக்கட்டு இயக்கம்**, இது இந்த நடைமுறை பிறகு மிகவும் பொதுவான சிக்கலாக உள்ளது.

சிகிச்சைக்கு முன்னர், நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை அறிக்கை மற்றும் கடந்தகால மருத்துவ வரலாற்றை சரிபார்த்து, சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் இருப்பிடம் (முதுகெலும்பு vs பறக்கும்), அறுவை சிகிச்சை அணுகுமுறை (திறந்த vs ஆர்த்த்ரோஸ்கோபிக்), முதுகெலும்பு / பறக்கும் காப்ச்யூலின் ஒருமைப்பாடு மற்றும் எந்தவொரு ஒத்திசைவான கண்டுபிடிப்பும் குறித்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள். டாக்டர் ஹிர்பரா அதன் தண்டுடன் கூட்டு காப்ச்யூலுக்கு கீழே கட்டிவிடுகிறார். பறக்கும் கங்க்லியாவுக்கு, கதிர் தமனிக்கு அருகிலுள்ளதைக் கவனியுங்கள். சுமைகளை அகற்றுவதற்கு பாதுகாக்கப்பட்ட வில் மற்றும் கட்டமை இல்லை; மென்மையான திசுக்கள் குடியேறும்போது கனமான பிடியைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு குறுகிய சாளரம் மட்டுமே வேண்டுமென்றே கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

கட்டம் I குறைந்தபட்ச அசையாமை மற்றும் ஆரம்ப இயக்கம் (0 முதல் ~14 நாட்கள் வரை)

முதல் கட்டம் காயம் பாதுகாக்கிறது, அதே நேரத்தில் மணிக்கட்டு ஆரம்பத்தில் நகர்கிறது. இயலாமை வேண்டுமென்றே குறுகியதாகும் (ஒரு மென்மையான உடை, தேவைப்பட்டால் மட்டுமே வசதிக்காக ஒரு ஒளி மணிக்கட்டு அடுக்குடன்), மற்றும் மணிக்கட்டு முதல் சில நாட்களுக்குள் அனைத்து திசைகளிலும் செயலில் இயங்கத் தொடங்குகிறது. முறையான மறுஆய்வு சான்றுகள் இரண்டு வாரங்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவான வரையறுக்கப்பட்ட இயலாமை, அல்லது எதுவும் இல்லை, முடிவை அர்த்தமுள்ள முறையில் மாற்றாது, அதே நேரத்தில் நீடித்த ஓய்வு விறைப்பு அபாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - மென்மையான உடை, வசதிக்காக மட்டுமே ஒரு விருப்ப ஒளி மணிக்கட்டு ஸ்பிளென்ட் உடன்; வாரங்கள் அல்ல, நாட்களில் விதைக்கவும் - நீடித்த இறுக்கமான அசையாமை இல்லைஃ எந்தவொரு ஸ்பிளிண்ட்டையும் குறைக்கவும் ≤2 வாரங்கள் (பொதுவாக சில நாட்கள்) - காயத்தை சீல் செய்யும் வரை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள்; **முதல் நாளிலிருந்து முழு விரல், கட்டைவிரல் மற்றும் முழங்கை ROM** - வோலார் வழக்குகள்: ரேடியல் தமனிக்கு விழிப்புடன் இருங்கள்; இரத்த நாளக் கவலைகளை உடனடியாக தெரிவிக்கவும்

நிர்வாகம் - காயம்: பரிந்துரைப்படி அறுவை சிகிச்சை பாண்டேஜ்கள்; தொற்றுநோயை கண்காணிக்கவும் - வீக்கம்: உயர்வு, மென்மையான கை பம்பு, தேவைக்கேற்ப பனி - பயிற்சிகள்: **முதல் சில நாட்களில் தொடங்கிய அனைத்து விமானங்களிலும் (வளைவு / நீட்டிப்பு, ரேடியல் / அன்னார் விலகல்) வசதியுடன் செயலில் உள்ள மணிக்கட்டு ROM**; செயல்திறன் / செயலற்ற முதுகெலும்பு முதுகெலும்பு; முழு செயல்திறன் விரல் மற்றும் கட்டைவிரல் ROM; மென்மையான தோள்பட்டை ROM

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் குணமடைதல்; வீக்கம் குணமடைதல்; வசதியான மணிக்கட்டு வளைவு; ஸ்பிளென்ட் (பயன்படுத்தப்பட்டால்) ~ 2 வாரங்கள் நிறுத்தப்பட்டது

கட்டம் II முழு இயக்கம் மீட்டெடுப்பது மற்றும் வடுக்களை நிர்வகித்தல் (வாரங்கள் ~ 2 முதல் 4)

இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, பிணைப்புகள் அகற்றப்பட்டு, காயம் குணமடைகிறது. கவனம் திரும்புகிறது **முழுமையான, சமச்சீர் மணிக்கட்டு இயக்கம்** விறைப்புத்தன்மை ஏற்படுவதற்கு முன்னர், விறைப்புத்தன்மை இயல்பாக இருப்பதற்கும், மணிக்கட்டைப் பிணைக்காமல் இருப்பதற்கும் விறைப்புத்தன்மையைக் குறைக்க வேண்டும்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - செயலில் மற்றும் செயலற்ற மணிக்கட்டு ROM (மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடுக); முதுகெலும்பு சுழற்சி; வீக்கம்; காயம் / வடுக்கள் ஆய்வு

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - நோக்கி ஓட்டு **முழு மணிக்கட்டு ROM** அனைத்து விமானங்களிலும்; எந்தவொரு ஆரம்ப இழப்பையும் உடனடியாக செயலில் மற்றும் மென்மையான செயலற்ற வேலை மூலம் தீர்க்கவும் - தொடங்கு **காயம் முழுமையாக குணமடைந்தவுடன் வடுக்களை நிர்வகித்தல்** (மசாஜ், சிலிகான் / ஈரப்பதமூட்டி, தேவைக்கேற்ப உணர்திறன் குறைப்பு) - இலகுவான செயல்பாட்டு கை பயன்பாடு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது; கனமான பிடிப்பு மற்றும் சுமைகளை தாமதப்படுத்துங்கள்

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: முன்னேற்றம் **முழு செயலில் மற்றும் மென்மையான செயலற்ற மணிக்கட்டு ROM**; முதுகெலும்பு சுழற்சியைத் தொடரவும்; ஸ்கார் மசாஜ் மற்றும் உணர்திறன் குறைப்பைத் தொடங்கவும்; இந்த கட்டத்தின் முடிவில் வசதி அனுமதிப்பதைப் போல லேசான பூச்சு / கைப்பிடி வேலை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - முழு அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையான வலி இல்லாத மணிக்கட்டு ROM; குணமடைந்த, நகரும் வடு; படிப்படியான சுமைக்கு தயாராக உள்ளது

கட்டம் III வலுவூட்டல் மற்றும் செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் (4 முதல் 6 வாரங்கள் மற்றும் அதற்கு அப்பால்)

இயக்கம் மீட்டெடுக்கப்பட்டவுடன், பிடிப்பு மற்றும் சுமை படிப்படியாக மீண்டும் கட்டமைக்கப்படுகின்றன. பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு சாதாரண செயல்பாடு சுமார் நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் திரும்பும்; கனமான கையேடு கோரிக்கைகள் ஒரு அளவுகோல் அடிப்படையிலான முன்னேற்றத்தைத் தொடர்கின்றன.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலிமை மற்ற பக்கத்திற்கு எதிராக; மணிக்கட்டு ROM; படிப்படியான சுமைக்கு பதில்; பொருத்தமான செயல்பாட்டு / வேலை-குறிப்பிட்ட சோதனை

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - முன்னேற்றம் பிடிப்பு மற்றும் மணிக்கட்டு வலுவூட்டல் (கட்டி, பந்து, தரப்படுத்தப்பட்ட எதிர்ப்பு) வசதி அனுமதிக்கிறது என - மணிக்கட்டு வழியாக மீண்டும் தூக்குதல் மற்றும் சுமை தாங்குதல் படிப்படியாக; அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படும் முழுமையான திரும்ப, காலண்டர் அல்ல

நிர்வாகம் - உடற்பயிற்சிகள்ஃ படிப்படியான பிடிப்பு/குத்துதல் மற்றும் மணிக்கட்டு வலுவூட்டல்; படிப்படியான சுமை மற்றும் பணி-குறிப்பிட்ட வேலை; எஞ்சியுள்ள இயக்கம் மற்றும் வடு வேலைகளைத் தொடரவும் - ROM முழு உள்ளது, வலிமை கிட்டத்தட்ட சமச்சீர் மற்றும் செயல்பாடு திரும்பியுள்ளது முறை வெளியேற்ற கருத்தில் - மணிக்கட்டு செங்குத்தாக இருந்தால், அல்லது மீண்டும் வீக்கம் தோன்றினால், சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை மீண்டும் பரிந்துரைப்பதை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

முழுமையான செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவதற்கான அளவுகோல்கள் - முழு வலி இல்லாத மணிக்கட்டு ROM; கிட்டத்தட்ட சமச்சீர் பிடியில்; பணி- மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட சுமைகளுடன் வசதியானது

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

இலகுவான தினசரி கை பயன்பாடு (உண்ணல், எழுதுதல், இலகுவான சுய-பராமரிப்பு) ஆரம்பத்திலிருந்தே ஆறுதலுடன் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, மேலும் உங்கள் விரல்கள் முதல் நாளிலிருந்து முழுமையாக வேலை செய்ய வேண்டும். மேசை மற்றும் இலகுவான கடமைகள் பெரும்பாலும் சில நாட்களுக்குள் அல்லது ஒரு வாரத்திற்குள் சாத்தியமாகும், குறிப்பாக ஆதிக்கம் செலுத்தும் கை இலவசமாக இருக்கும்; கனமான பிடிப்பு, தூக்குதல் அல்லது மீண்டும் மீண்டும் கட்டாய மணிக்கட்டு இயக்கம் உள்ளடக்கிய வேலைகள் நீண்ட நேரம் எடுக்கும் மற்றும் முதல் சில வாரங்களில் மீண்டும் கட்டமைக்கப்படுகின்றன. வெளியிடப்பட்ட தொடர் அறிக்கைகள் காங்லியன் வெட்டுதலுக்குப் பிறகு வேலைக்கு குறுகிய நேரம் மட்டுமே (சுமார் இரண்டு வாரங்கள்), இருப்பினும் இது அறுவை சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட பக்கத்திலும் உங்கள் வேலையின் கோரிக்கைகளிலும் மாறுபடும்.

நீங்கள் சக்கரத்தை வசதியாகக் கட்டுப்படுத்தவும், எந்தவொரு ஸ்பிளின்ட்டிலிருந்தும் வெளியேறவும் முடியும் என்பதால், மிக ஆரம்ப நாட்களில் போக்குவரத்துக்கான உதவியைத் திட்டமிடுங்கள்; உங்கள் மதிப்பாய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டபடி, நீங்கள் வசதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும்போது ஓட்டுதல் மீண்டும் தொடங்குகிறது. பெரும்பாலான மக்கள் நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் சாதாரண செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புகிறார்கள், கனமான கையேடு வேலை மற்றும் விளையாட்டு படிப்படியாக இயக்கம் மற்றும் பிணைப்பு திரும்புவதால் மீண்டும் கட்டமைக்கப்படுகிறது, மணிக்கட்டு எவ்வாறு செய்கிறது என்பதன் அடிப்படையில், காலண்டர் மூலம் மட்டும் அல்ல.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறதுஃ [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல், காயம் பராமரிப்பு](#) மற்றும் [வடு மேலாண்மை](#)மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம், மணிக்கட்டு கும்பல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது, இதில் விறைப்புத்தன்மையைத் தடுக்க ஆரம்ப இயக்கம் முன்னுரிமை பெற்றது; உங்கள் மார்பகத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்ப உங்கள் தற்போதைய மீட்பு டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது.