



ہینڈ تھراپی کی بنیادی باتیں

ہینڈ تھراپی ایک عملی، ہاتھوں سے کی جانے والی شراکت ہے: تھراپسٹ آپ کے ہاتھوں کو اسٹینڈرٹ ڈھالتا اور ٹھیک کرتا ہے اور آپ کو وہ ورزشیں سکھاتا ہے جو ملاقاتوں کے درمیان صحت یابی کو آگے بڑھاتی ہیں۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

ہینڈ تھراپی وہ فیزیو تھراپی اور آکیو پیشنل تھراپی (occupational therapy) ہے جو ہاتھ، کلائی اور کہنی پر توجہ دیتی ہے۔ بازو اور ہاتھ (upper limb) کی زیادہ تر سرجریوں کے بعد آپ باقاعدگی سے ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) سے ملیں گے؛ یہی وہ لوگ ہیں جو ایک کامیاب آپریشن کو کامیاب صحت یابی میں بدلتے ہیں۔

ہینڈ تھراپسٹ کیا کرتے ہیں

ہینڈ تھراپسٹ:

- آپ کی زخم کی پٹیاں اتارے گا اور نئی لگائے گا اور زخم کا معائنہ کرے گا
- جہاں ضرورت ہو آپ کے لیے خاص اسپلنٹ بنائے گا (یہ اکثر گرم تھرموپلاسٹک کی شیٹ سے براہ راست آپ کے ہاتھ پر ڈھالا جاتا ہے)
- آپ کو ایسی ورزشیں سکھائے گا جو مرمت پر زیادہ بوجھ ڈالے بغیر اکڑاؤ کو کم رکھیں
- صحت یابی کے ایک ٹائم ٹیبل کے مقابلے میں آپ کی پیش رفت پر نظر رکھے گا
- اگر کوئی چیز اس طرح ٹھیک نہ ہو رہی ہو جیسے ہونی چاہیے تو آپ کے سرجن کو بتائے گا

مجھے کتنی بار جانا ہوگا؟

بازو اور ہاتھ کے زیادہ تر آپریشنز میں 3 سے 6 ماہ کے دوران 6 سے 12 سیشن ہوتے ہیں۔ پہلی ملاقات عام طور پر سرجری کے بعد پہلے ایک دو ہفتوں کے اندر ہوتی ہے، جب زخم کی پٹی بدلی جاتی ہے۔ سیشن عام طور پر 30 سے 45 منٹ کے ہوتے ہیں۔

ایک سیشن کیسا ہوتا ہے؟

سیشن کے عام طور پر تین حصے ہوتے ہیں: زخم اور کسی بھی اسپلنٹ یا سلنگ کا معائنہ، تھراپسٹ کی نگرانی میں صحیح طریقے سے ورزشیں کرنا، اور اگلے ہفتے کے لیے گھر پر ورزش کے منصوبے کو آگے بڑھانا۔ آپ کو یہ بھی واضح رہنمائی ملے گی کہ آپ روزمرہ کے کون سے کام کر سکتے ہیں اور کون سے نہیں، جیسے چھری کاٹنا استعمال کرنا، لکھنا، کمپیوٹر پر کام کرنا، وزن اٹھانا۔

اچھی بحالی کیسی ہوتی ہے

محنت کی صحیح مقدار بس اتنی ہے کہ وہ حصہ تھوڑا گرم اور تھوڑا تھکا ہوا ہو جائے، لیکن رات بھر میں سوج نہ جائے اور بعد میں گھنٹوں تک درد نہ کرے۔ اگر ورزشوں سے درد ہو تو یہ ایک اطلاع ہے؛ اپنے تھراپسٹ کو بتائیں؛ وہ ورزش کی مقدار کم زیادہ کر دیں گے۔ درد مقصد نہیں ہے۔