

PATIENT INFORMATION



دوبارہ استعمال ہونے والا جیل پیک: فریزر میں ٹھنڈا کیا جائے تو پہلے ایک دو ہفتوں میں سوجن اور نیل کو کم کرتا ہے؛ گرم پانی میں گرم کیا جائے تو صحت یابی کے بعد کے مرحلے میں اکڑے ہوئے جوڑوں اور ٹینڈنوں کو ڈھیلا کرتا ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

گرمی یا برف

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۔

چوٹ یا آپریشن کے بعد “کیا مجھے گرمی استعمال کرنی چاہیے یا برف؟” ان سب سے عام سوالوں میں سے ایک ہے جو ہم سے پوچھے جاتے ہیں۔ مختصر جواب ہے سوجن کے لیے برف، اکڑاؤ کے لیے گرمی، لیکن انتخاب سے زیادہ وقت اہمیت رکھتا ہے۔

برف – پہلے چند دنوں کے لیے

برف تازہ چوٹ یا سرجری کے بعد پہلے 48 سے 72 گھنٹوں میں سب سے زیادہ مفید ہے۔ یہ جلد کے نیچے خون کی نالیوں کو تنگ کر کے کام کرتی ہے، جس سے سوزش کا رد عمل سست ہوتا ہے اور سوجن اور درد کم ہوتے ہیں۔ اسے اچھی طرح کیسے استعمال کریں:

- ایک وقت میں 15 سے 20 منٹ، اس سے زیادہ نہیں۔
- برف کے پیک کو ہمیشہ کچن کے تولیے میں لپیٹیں؛ برف کو کبھی براہ راست جلد پر نہ رکھیں
- سرجری کے بعد پہلے ہفتے میں، اگر فائدہ ہو تو تقریباً ہر گھنٹے برف لگانا ٹھیک ہے؛ پہلے چند دنوں کے بعد، دن میں تین یا چار بار عام طور پر کافی ہے
- اگر جلد سُکن ہو جائے، سفید ہو جائے یا گہری سرخ ہو جائے تو روک دیں
- تولیے میں لپیٹا ہوا جمے ہوئے مٹروں کا تھپلا کسی بھی خاص طور پر خریدے گئے برف کے پیک جتنا ہی اچھا کام کرتا ہے۔ سستا اور دوبارہ استعمال کے قابل۔

گرمی – جب سوجن کم ہو جائے

گرمی اکڑے ہوئے، دکھن والے پٹھوں اور جوڑوں کو فائدہ دیتی ہے، لیکن یہ تازہ سوجن کو بدتر کر دیتی ہے۔ جب ابتدائی سوجن کم ہو جائے تو برف سے گرمی پر منتقل ہو جائیں: بہت سے آپریشنز میں پہلے ایک دو ہفتوں کے دوران ہوتا ہے، اور آپ کا تھراپسٹ اس تبدیلی میں رہنمائی کرے گا۔ جب تک بازو یا ٹانگ ابھی سوجی ہوئی ہو، برف ہی استعمال کریں۔ اسٹینا وہ سرجری ہے جو اکڑے ہوئے جوڑ کو کھولنے

کے لیے کی جاتی ہے (جوڑ کی جھلی (capsule) کا دباؤ ختم کرنے کا آپریشن (capsular release)، آرتھرو لائس (arthrolysis)) وہاں شروع سے ہی اسٹریچ سے پہلے گرمی کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

اسے اچھی طرح کیسے استعمال کریں:

• مائیکرو ویس گرم کیا گیا گندم کا تھیلا، گرم پانی کی بوتل، یا گرم شاور، سب اچھا کام کرتے ہیں۔

• ایک وقت میں 20 منٹ

• گرم پیک لگا کر نہ سوئیں؛ جب جلد گھٹنوں تک گرمی کے ذریعے سے دبی رہے تو جل جاتی ہے

ورزشوں یا فزیو تھراپی کے سیشنز سے پہلے گرمی خاص طور پر مفید ہے: یہ اکڑے ہوئے ٹشو کو ڈھیلا کرتی ہے تاکہ آپ کم تکلیف کے ساتھ زیادہ اسٹریچ کر سکیں۔

جب دونوں میں سے کوئی مدد نہ کرے

اگر آپ کا درد بہتر ہونے کے بجائے بڑھ رہا ہو، یا بازو یا ٹانگ سرخ، گرم، بڑھتی ہوئی سوجی ہوئی ہو، یا دوسری طرف سے مختلف نظر آنے لگے، تو یہ گرمی یا برف کا سوال نہیں ہے: اپنے علاج کرنے والے معالج کو فون کریں۔

فوری اصول

مرحلہ	کیسا محسوس ہوتا ہے	استعمال کریں
پہلے 2 سے 3 دن	دھڑکن جیسا درد، تناؤ، سوجن	برف
ہفتہ نمبر 1 سے 2	سوجن کم ہو رہی ہو لیکن اکڑاؤ ہو	دونوں میں سے کوئی بھی، اپنے تھراپسٹ کی رہنمائی پر عمل کریں
ہفتہ نمبر 2 کے بعد سے	اکڑاؤ لیکن سوجن نہیں	ورزش سے پہلے گرمی، اور درد ہو تو بعد میں برف
کسی بھی وقت	تیز درد جو پہلے نہیں تھا	فون کریں، پیک نہیں