

کارپل ٹنل کی ورزشیں

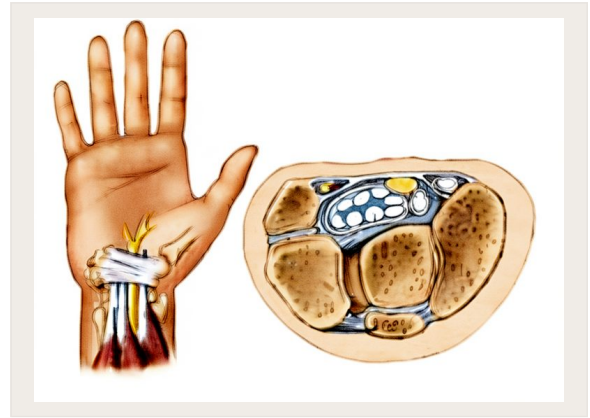
کارپل ٹنل کی ورزشیں
4.0 © ① © Kieran Hirpara

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۔

یہ صفحہ Extend Rehabilitation کے اشتراک سے تیار کیا گیا ہے

جسمانی ساخت

آپریشن کے بعد، جلد کے نیچے لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کے بھرتے ہوئے کنارے عام طور پر آپریشن کے بعد کم از کم 4 سے 6 ہفتے تک چھوٹے پر درد کرتے ہیں۔ ہتھیلی کے دونوں طرف، جہاں لیگامنٹ ہڈیوں سے جڑا ہوتا ہے، عارضی طور پر چھوٹے پر درد ہونا آپریشن کے بعد عام ہے اور اسے "پلر پین" (pillar pain) کہا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔



عمومی ہدایات

- جتنا ہو سکے ہاتھ کو دل کی سطح سے اوپر اونچا رکھیں، خاص طور پر پہلے ہفتے کے دوران۔
- مٹھی کو زور سے بند کرنے سے اور کسی چیز کو زور سے پکڑنے سے، دونوں سے پرہیز کریں۔
- ایسے کاموں سے پرہیز کریں جن میں بار بار گرفت کرنی پڑے۔
- بھاری چیزیں اٹھانے سے پرہیز کریں۔
- تھرتھراہٹ والی مشینوں اور تھرتھراہٹ والے کاموں سے پرہیز کریں، مثلاً گھاس کاٹنے کی مشین چلانا۔
- پہلے ہفتے کے دوران گاڑی کم سے کم چلائیں

ٹیپاں

سو جن کو قابو میں رکھنے اور کارپل آرچ (carpal arch، کلائی کی ہڈیوں کی محراب) کو سہارا دینے کے لیے یہ ٹیپاں اسی طرح لگائیں جیسے آپ کے تھراپسٹ نے دکھایا ہے۔

• کانٹریوٹینگ (Kinesiotaping)

• کوبن (Coban)

• ٹیوبی گریپ (Tubigrip)

مجھے اپنا ہاتھ کتنا استعمال کرنا چاہیے؟

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اپنا ہاتھ ہلکے سے درمیانے درجے کے کاموں کے لیے استعمال کریں، لیکن اس صفحے پر ”عمومی ہدایات“ کے تحت دی گئی احتیاطوں پر عمل کریں۔

کیا میرا لیگمانٹ دوبارہ جڑ جائے گا؟

اصل لیگمانٹ دوبارہ نہیں جڑے گا، البتہ زخم بھرنے سے بننے والا سخت ریشہ (scar tissue) بنے گا اور ایک ”مصنوعی لیگمانٹ“ (pseudo-ligament) بنا دے گا جو اصل لیگمانٹ جیسا ہی کام کرتا ہے۔

ورزشیں



ورزش 2

کلائی کو پیچھے کی طرف سہارا دیتے ہوئے، ڈھیلی مٹھی بنائیں۔ پھر ”ہک“ (hook)، انگلیوں کو کانٹے کی شکل میں موڑنا) بنائیں۔ اور پھر انگلیوں کو سیدھا کر کے پھیلا دیں۔

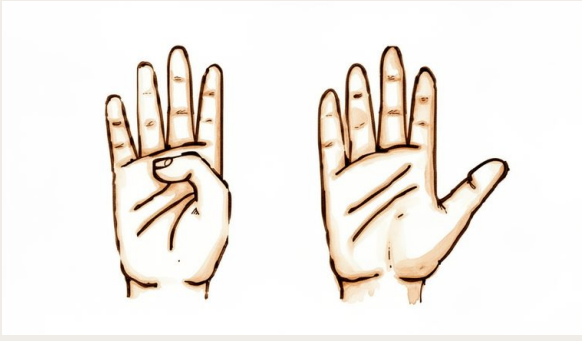
آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق۔۔۔ بار، دن میں۔۔۔ مرتبہ



ورزش 1

کہنی کو ٹکا کر اور انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ کر، کلائی کو آگے کی طرف اور پھر پیچھے کی طرف موڑیں۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق۔۔۔ بار، دن میں۔۔۔ مرتبہ



ورزش 3

انگوٹھے کو چھوٹی انگلی کی جڑ کی طرف لے جائیں اور پھر سیدھا کر لیں۔
آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق — بار، دن میں — مرتبہ

آپ کو درج ذیل ورزشیں دن میں — بار کرنی ہوں گی۔

زخم کے نشان اور حساسیت کا خیال

• اپنے تھراپسٹ کے بتائے ہوئے طریقے سے (چھوٹے دائروں میں) مالش کرنے سے تکلیف اور حساسیت کم کرنے میں مدد ملے گی۔
• حساس حصے کو ہلکے ہلکے تھپتھپانے کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ یہ تھوڑی تھوڑی دیر کے لیے بار بار کیا جائے، مثلاً ہر گھنٹے 2 سے 3 منٹ۔

• زخم کے نشان اور حساسیت میں مدد کے لیے آپ کو سلیکون پیڈ، دستار یا دونوں بھی دیے جاسکتے ہیں۔
• 5 بار "ہیلو ورلڈ" (Hello World) اعصابی گلائنڈ ورزش (nerve glide، عصب کو آہستہ سے حرکت دینے والی ورزش)

حوالہ جات

[1] Copley, M. (2007). Non Traumatic Wrist Pathologies [Powerpoint slides], Extend Rehabilitation, Brisbane [1]
Australia.

مرحلہ وار صحت یابی کے مکمل منصوبے کے لیے کارپل ٹنل ریلیز (کلائی میں عصب پر دباؤ ختم کرنے کا آپریشن) کے بعد بحالی کا پروٹوکول دیکھیں۔