



ڈی آئی پی جوڑ کا فیوژن

ڈی آئی پی جوڑ کا فیوژن ناخن کے سب سے قریب والے چھوٹے جوڑ کو ہلکی سی مڑی ہوئی حالت میں ایک ٹھوس، بغیر درد کی اکائی میں مستقل کر دیتا ہے؛ پہلے چند ہفتوں میں ہڈیاں آپس میں جڑ جاتی ہیں، اس لیے جوڑ پھر حرکت نہیں کرتا۔

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 پروٹوکول ڈی آئی پی جوڑ کے فیوژن (DIP joint fusion) یعنی آر تھروڈیسس (arthrodesis) کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے، جس میں آپ کی انگلی کے بالکل سرے پر، ناخن کے سب سے قریب والے چھوٹے جوڑ کو مستقل طور پر جوڑ کر ایک کر دیا جاتا ہے، اور یہ صحت یابی ڈاکٹر کیرن ہیرپارے کے ساتھ Mater Private Hospital Rockhampton میں ہوتی ہے۔ یہ صفحہ گھر پر کی جانے والی ورزشوں کے پروگرام سے شروع ہوتا ہے، جس کے بعد وہ باقاعدہ طبی پروٹوکول ہے جو آپ کے ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) کے لیے لکھا گیا ہے؛ تھراپی کی اپنی پہلی ملاقات پر یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف ساتھ لائیں تاکہ آپ کی بحالی میں سب ایک ساتھ رہیں۔ آپ کا تھراپسٹ آپ کی صحت یابی کی پیش رفت کے مطابق منصوبے میں تبدیلی کر سکتا ہے۔

اگر آپریشن کے بعد آپ کو اپنے زخم کے بارے میں کوئی تشویش ہو تو کلینک سے رابطہ کریں۔ اکثر یہ مددگار ہوتا ہے کہ زخم کی تصویر لے کر جائزے کے لیے ای میل کر دیں۔

کیا توقع رکھیں

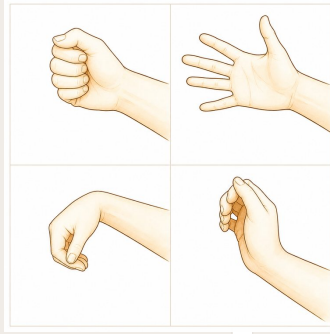
ڈی آئی پی جوڑ کا فیوژن اس وقت کیا جاتا ہے جب ناخن کے سب سے قریب والا چھوٹا جوڑ گھس چکا ہو اور اس میں درد ہو، عموماً آر تھرائس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کی وجہ سے (ہڈی کی وہ گانٹھیں جنہیں ہیبرڈن نوڈز، Heberden's nodes، کہا جاتا ہے)، یا کسی تکلیف دہ میوکس سسٹ (mucous cyst، سیال سے بھری گھلی) کو اس کے نیچے موجود ہڈی کے ابھرے ہوئے کانٹے (bone spur) سمیت نکالنے کے لیے۔ درد والے، خراب جوڑ کو حرکت میں رکھنے کی کوشش کرنے کے بجائے، آپریشن اسے ہلکی سی مڑی ہوئی، کارآمد حالت میں (زیادہ سے زیادہ تقریباً 35 ڈگری تک) چھوٹے طور پر جوڑ دیتا ہے۔ منصوبے کے مطابق یہ جوڑ پھر بھی حرکت نہیں کرتا، اور اس کے بدلے درد ختم ہو جاتا ہے اور انگلی کا سراستحکام اور چٹکی بھرنے کے لیے مضبوط ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کو تھامنے کے لیے عموماً ایک چھوٹا ہڈی کے اندر چھپا ہوا بغیر سر کا بیج (buried headless screw) استعمال ہوتا ہے جو ہمیشہ اندر ہی رہتا ہے (اسے نکالنے کی ضرورت نہیں)، یا بھی ایک کے وائر (K-wire)، ہڈی میں لگائی جانے والی باریک تار) جو تقریباً چھ ہفتے پر نکال دی جاتی ہے۔ اگر میوکس سسٹ نکالا گیا ہو تو اس جگہ کے بھرنے کے دوران آپ کو جلد یا ناخن کے کنارے کی جلد (nail fold) کی دیکھ بھال بھی کرنی ہوگی۔

آپ کی پوری بحالی ایک سادہ اصول پر مبنی ہے: ہڈی جڑنے تک فیوژن کی حفاظت کریں، لیکن باقی ہر چیز کو حرکت میں رکھیں۔ ہڈی عموماً تقریباً چھ سے آٹھ ہفتوں میں جڑی ہوئی محسوس ہوتی ہے، اور ایلکرسے میں یہ تقریباً دس ہفتوں تک نظر آنے لگتا ہے۔ تب تک: جوڑے گئے انگلی کے سرے کو اسپلنٹ میں رکھ کر محفوظ کیا جاتا ہے تاکہ بھرتی ہوئی ہڈی کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

- باقی ہر جوڑ حرکت کرتا رہتا ہے: انگلی کا درمیانی جوڑ، انگلی کی جڑ کا جوڑ (knuckle)، انگوٹھا، کلائی، اور آپ کی باقی تمام انگلیاں، تاکہ ہاتھ الٹ نہ جائے۔
- سو جن پر قابو رکھا جاتا ہے اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے تاکہ انگلی آرام دہ اور لچکدار رہے۔
- ہڈی جڑ جانے کے بعد چٹکی اور گرفت کو ایک دم کے بجائے بتدریج دوبارہ مضبوط کیا جاتا ہے۔

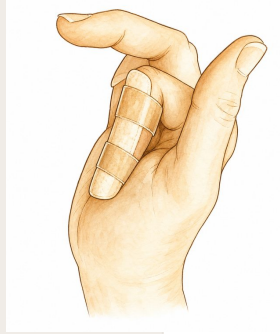
احتیاطیں اور پابندیاں

- انگلی کے سرے کا اسپلنٹ ہدایت کے مطابق پہنیں۔ شروع میں ہر وقت پہننا جاتا ہے؛ بعد میں صرف کام کاج کے دوران۔ یہ جوڑے گئے جوڑ کو ساکن رکھتا ہے لیکن انگلی کے درمیانی جوڑ (PIP) کو حرکت کے لیے آزاد چھوڑ دیتا ہے۔
- آپریشن والی انگلی سے ہرگز نہ زور سے گرفت کریں، نہ زور سے چٹکی بھریں اور نہ بھاری وزن اٹھائیں، جب تک فیوژن جڑ نہ جائے اور آپ کو اجازت نہ مل جائے؛ پہلے چھ ہفتوں میں وزن تقریباً 1 کلو گرام (2 پاؤنڈ) تک رکھیں۔
- شروع سے ہی باقی ہر جوڑ کو حرکت میں رکھیں: انگلی کا درمیانی جوڑ اور جڑ کا جوڑ، انگوٹھا، کلائی، اور آپ کی باقی تمام انگلیاں۔
- سو جن کم کرنے کے لیے پہلے 10 سے 14 دن پٹی کو خشک اور ہاتھ کو اونچا رکھیں، اور اگر میوکس سسٹ نکالا گیا ہو تو ناخن کے کنارے یا سسٹ والی جگہ کی دیکھ بھال کی ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر آپ کے کے وائر لگی ہو تو اس کے نکالے جانے تک، جو تقریباً چھ ہفتے پر ہوتا ہے، اس کی حفاظت کریں اور اس جگہ کو صاف رکھیں؛ ہڈی کے اندر چھپے پیچ کو نکالنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- جب تک آپ بھاری اسپلنٹ سے باہر نہ آجائیں اور اسپینرنگ کو محفوظ طریقے سے پکڑ اور قابو نہ کر سکیں، گاڑی ہرگز نہ چلائیں؛ یہ عموماً تقریباً چھ ہفتے پر ہوتا ہے، اور اس کا فیصلہ آپ کا سرجن کرتا ہے۔
- زخم، سو جن اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کے لیے کلینک کی زخم کی دیکھ بھال سے متعلق رہنمائی دیکھیں۔



4.0 © Kieran Hirpara

اپنی باقی تمام انگلیوں، انگوٹھے اور کلائی کو حرکت دیں
پہلے دن سے ہی ہر اس حصے کو آزادی سے حرکت میں رکھیں جس کا آپریشن نہیں
ہوا۔ زبردستی کبھی بنائیں اور پوری طرح کھولیں۔ اپنے انگوٹھے سے باری باری ہر
انگلی کے سرے کو پھوٹیں، اور اپنی کلائی کو آہستہ سے اوپر نیچے موڑیں۔ صرف
جوڑے کے انگلی کے سرے پر باندھی ہے۔ باقی ہاتھ کو جتنا آرام اجازت دے
اتنا معمول کے مطابق کام کرنا چاہیے تاکہ وہ اکڑ یا کمزور نہ ہو جائے۔
ہر ایک 10 بار، دن میں کئی بار



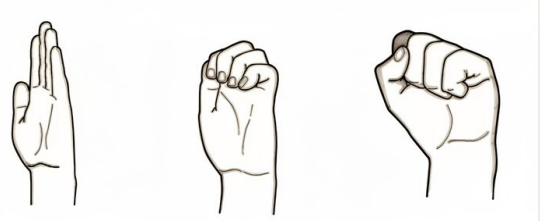
4.0 © Kieran Hirpara

انگلی کے درمیانی جوڑ (PIP) اور جڑ کے جوڑ (MCP) کی حرکت
(فیوژن کے دونوں طرف کے جوڑ)
ڈی آئی پی اسپلنٹ پہننے ہوئے (یہ صرف انگلی کے سرے کے جوڑ کو ساکن رکھتا
ہے)، انگلی کے درمیانی جوڑ اور اس کی جڑ پر بڑے جوڑ (knuckle) کو موڑیں اور
سیدھا کریں، ہلکی مٹھی بنائیں اور پھر پوری طرح کھول دیں۔ جوڑا کیا سحر حرکت
کرنے کے لیے نہیں ہے، لیکن اس کے دونوں طرف کے جوڑوں کا ڈھیلا رہنا
ضروری ہے تاکہ انگلی الٹ نہ جائے۔ ہمواری سے اور آرام کی حد میں حرکت کریں۔
10 بار، دن میں 3 سے 4 بار



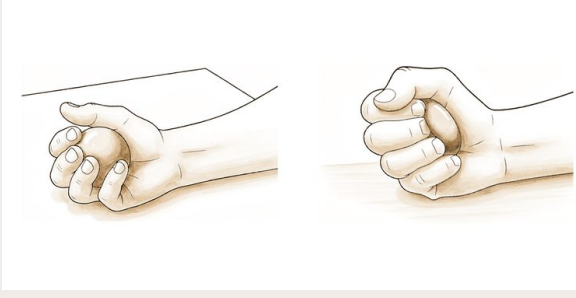
4.0 © Kieran Hirpara

سوچن پر قابو (اونچا رکھنا اور دباؤ)
پہلے ایک دو ہفتوں میں جتنا ہو سکے اپنے ہاتھ کو دل کی سطح سے اوپر رکھیں۔ نیچے
یا گدی پر ٹکا کر۔ جب زخم اجازت دے تو انگلی پر ہلکی دباؤ والی آستین یا خود چپکنے
والی پٹی (کوبان، Coban) سوچن کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کم سوچن کا مطلب ہے
ہاتھ کو زیادہ آسانی اور آزادی سے حرکت دینا۔
دن بھر اکثر ہاتھ اونچا رکھیں؛ دباؤ والی پٹی ویسے ہی جیسے آپ کے پینڈ
تھراپسٹ نے لگائی ہو



4.0 © Kieran Hirpara

ٹینڈن گلائڈز (بک، مٹھی، سیدھا ہاتھ)
اپنی انگلیوں کو تین شکلوں میں لائیں۔ بک (سرے اور درمیانی جوڑ موڑیں، جڑ کے
جوڑ سیدھے رکھیں)، پوری مٹھی، پھر چپنا سیدھا ہاتھ۔ اور ہر شکل میں تھوڑی دیر
رکیں۔ اس سے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی
ہیں، بھرنی ہوئی جلد میں ہمواری سے پھسلنے رہتے ہیں تاکہ وہ چپک نہ جائیں۔ پوری
ورزش کے دوران اسپلنٹ والے انگلی کے سرے کو آرام دہ رکھیں: یہ گلائڈز بانی
انگلی کے لیے ہے۔
ہر شکل 5 سے 10 بار، دن میں 3 بار



4.0 © Kieran Hirpara

گرفت اور چٹکی کی طاقت بڑھانا (ہڈی جڑنے کے بعد)

یہ بعد میں کی جانے والی ورزش ہے۔ صرف اس وقت جب ایکس رے پر فیوژن جڑا ہوا نظر آئے اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ اسے شروع کرانے (عموماً تقریباً 6 سے 8 ہفتے سے)۔ تھراپی پٹی (putty) کو آہستگی سے دبانا اور انگوٹھے اور انگلی کے سرے کے درمیان ہلکی چٹکی بھرنا شروع کریں، پھر اس کے ہفتوں میں آہستہ آہستہ زور بڑھائیں۔ اجازت ملنے سے پہلے زور سے طاقت سے گرفت کریں اور نہ زور سے چٹکی بھریں۔ انگلی کے سرے پر بہت جلد وزن ڈالنا بھرتی ہوئی ہڈی کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق، بتدریج بڑھاتے ہوئے (تقریباً 6 سے 8 ہفتے سے)



4.0 © Kieran Hirpara

زخم کے نشان کی مالش

جب زخم پوری طرح بھر جائے اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ اجازت دے دے، تو زخم کے نشان پر ٹھوس سا سادہ مولیپر انڈر لگا کر ایک ماؤنٹ چھوٹے دائروں میں دبا کر ملیں۔ اگر میوکس سسٹ (mucous cyst)، سیال سے بھری پھلی نکالا گیا تھا تو آپ کا تھراپسٹ ناخن کے کنارے کی جلد اور اس پاس کی جلد کی دیکھ بھال میں بھی رہنمائی کرے گا۔ اس سے زخم کا نشان نرم اور کم حساس رہتا ہے۔

1 سے 2 منٹ، دن میں 2 سے 3 بار، زخم بھر جانے کے بعد

یہ آپ کو دیے گئے ورزشوں کے پرچے کی ورزشیں ہیں۔ انہیں صرف ڈاکٹر پہرا اور اپنے ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، اور آپ کو دی گئی ہر حد کے اندر رہیں۔ ابتدائی ورزشیں جوڑے گئے انگلی کے سرے کو چھوڑے بغیر باقی ہاتھ کو آزادی سے حرکت میں رکھتی ہیں: فیوژن کے دونوں طرف کے جوڑوں کی حرکت، آپ کی باقی تمام انگلیاں، انگوٹھا اور کلائی، ٹینڈن گلائڈز (یعنی ٹینڈونوں کو پھسلانے والی ورزشیں: ٹینڈن (tendon) وہ مضبوط ڈوری ہے جو پیٹھ کو ہڈی سے جوڑتی ہے)، اور سوجن پر قابو۔ گرفت اور چٹکی کی طاقت بڑھانے کی ورزش بعد کے مرحلے کی ہے اور اسے تب تک شروع نہیں کرنا چاہیے جب تک ایکس رے پر فیوژن جڑا ہوا نظر نہ آئے اور آپ کو خاص طور پر اجازت نہ مل جائے۔ جو بھی ورزش انگلی کے سرے پر تیز درد پیدا کرے، اسے روک دیں۔

آپ کا طبی پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ ڈی آئی پی (distal interphalangeal joint) کے آر تھروڈیسیس کے بعد بحالی کا مرحلہ وار طبی پروٹوکول ہے۔ یہ حصہ آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کو دیا جاتا ہے، اور ہر مرحلہ عام فہم زبان میں اس وضاحت سے شروع ہوتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے۔ اصول یہ ہے کہ ہڈی کے جڑنے (bony union) تک آر تھروڈیسیس کی جگہ کی حفاظت کی جائے اور باقی ہر جوڑ کی پوری حرکت برقرار رکھی جائے: ڈی آئی پی جوڑ کو ایسے اسپلنٹ میں ساکن رکھا جاتا ہے جو انگلی کی درمیانی اور آخری پور (P2-P3) پر ہوتا ہے اور پی آئی پی (PIP) جوڑ کو آزاد چھوڑتا ہے، سوجن (oedema) اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے، اور چٹکی / گرفت پر وزن صرف ہڈی جڑنے کے بعد بتدریج دوبارہ ڈالا جاتا ہے۔

علاج سے پہلے مریض کی آپریشن رپورٹ اور پچھلی طبی تاریخ دیکھیں، اور علاج کرنے والے سرجن سے ان باتوں کے بارے میں رابطہ کریں: ہڈیوں کو تھامنے کا طریقہ (ہڈی کے اندر چھپا ہوا بغیر سر کا کمپریشن پیچ، headless compression screw، جسے نکالا نہیں جاتا؛ یا کے وائر، جو تقریباً 6 ہفتے پر نکالی جاتی ہے)، فیوژن کی حالت (ہلکا سا مڑا ہوا، تقریباً 35 ڈگری تک)، اور آیا جلد / ناخن کے کنارے کی جلد سمیت میوکس سسٹ نکالا گیا۔ طبی طور پر ہڈی کا جڑنا (clinical union) عموماً تقریباً 6 سے 8 ہفتے پر اور ایکس رے پر جڑنا (radiographic union) تقریباً 10 ہفتے پر متوقع ہوتا ہے؛ نیچے دیا گیا بحالی کا نظام الاوقات ماہرین کے کم درجے کے اتفاق رائے (low-level expert consensus) پر مبنی ہے، اور اسپلنٹ چھڑانے اور وزن ڈالنے سے پہلے سرجن کی صوابدید اور ایکس رے پر ہڈی جڑنے کی تصدیق سے مشروط ہے۔

مرحلہ 1 - حفاظت اور سکون (ہفتہ 0 سے 2)

پہلے دو ہفتے تازہ جوڑے گئے فیوژن کی حفاظت کرتے ہیں اور سوجن اور زخم کو پرسکون کرتے ہیں، جبکہ ہر اس جوڑے کو حرکت میں رکھا جاتا ہے جس کا آپریشن نہیں ہوا تاکہ کچھ بھی اگڑ نہ جائے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

تعلیم اور احتیاطیں - موٹی سرجیکل ہٹی / اسپلنٹ کے ساتھ پہلے 10 سے 14 دن اونچا رکھنا؛ ہٹی خشک رکھیں - آرتھروڈیسس کی جگہ کی حفاظت کریں؛ آپریشن والے انگلی کے سرے پر کوئی وزن نہیں - اگر کے دائرہ کی ہو تو پین والی جگہ کی حفاظت کریں؛ جہاں لاگو ہو، ناخن کے کنارے / سسٹ نکالنے والے زخم کا جائزہ لیں

علاج کا طریقہ - زخم: ہدایت کے مطابق سرجیکل پٹیاں؛ انفیکشن پر نظر رکھیں - سوجن: اونچا رکھنا، ہاتھ کو ہلکے سے کھولنا اور بند کرنا (hand pumping)، مناسب ہو تو برف - ورزشیں: ان تمام جوڑوں کی ایکٹو حرکت کی حد (AROM) جن کا آپریشن نہیں ہوا؛ آپریشن والی انگلی کے پی آئی پی اور ایم سی پی (PIP اور MCP) جوڑے، انگوٹھا، کلائی، اور باقی تمام انگلیاں؛ آرام کی اجازت کے مطابق ٹینڈن گلائڈز شروع کریں

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - زخم ٹھیک ہو رہا ہو؛ سوجن قابو میں ہو؛ تقریباً دو ہفتے پر ناپ سے بنے، اتارے جاسکنے والے ڈی آئی پی روکنے والے اسپلنٹ (custom removable DIP-blocking splint) میں منتقل ہونے کے لیے تیار

مرحلہ 2 - ڈی آئی پی روکنے والا اسپلنٹ اور سرگرمی (ہفتہ 2 سے 6)

تقریباً دو ہفتے سے موٹی ہٹی کی جگہ ناپ سے بنا، اتارا جاسکنے والا ڈی آئی پی روکنے والا اسپلنٹ (Stax یا mallet قسم کا اسپلنٹ جو P2-P3 پر ہوتا ہے) لگا دیا جاتا ہے، جو صرف انگلی کے سرے کے جوڑے کو ساکن رکھتا ہے اور پی آئی پی جوڑے کو آزاد چھوڑ دیتا ہے۔ یہ اس پورے مرحلے میں ہر وقت پہنا جاتا ہے۔ باقی ہر جگہ پوری ایکٹو حرکت کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، سوجن اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے، اور انگلی کے سرے پر وزن نہیں ڈالا جاتا۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

تعلیم اور احتیاطیں - ناپ سے بنا، اتارا جاسکنے والا ڈی آئی پی روکنے والا اسپلنٹ (P2-P3، پی آئی پی آزاد) اس پورے مرحلے میں ہر وقت پہنا جائے - نہ زور کی گرفت، نہ زور کی چٹکی؛ کام کے دوران وزن کی حد تقریباً 2 پاؤنڈ (≈ 1 کلوگرام)

علاج کا طریقہ - ورزشیں: پی آئی پی، ایم سی پی، انگوٹھے اور کلائی کی ایکٹو حرکت کے ساتھ باقی تمام انگلیوں کی حرکت؛ ٹینڈن گلائڈز (ہک، پوری سٹھی، سیدھا ہاتھ) - سوجن: اونچا رکھنا جاری رکھیں اور برداشت کے مطابق دباؤ (compression) شامل کریں (کوبان یعنی Coban، یا ہلکی آستین) - زخم کا نشان: زخم پوری طرح بھر جانے کے بعد زخم کے نشان کی مالش شروع کریں؛ جہاں میوکس سسٹ نکالا گیا ہو وہاں ناخن کے کنارے کی دیکھ بھال

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - پی آئی پی / ایم سی پی حرکت برقرار؛ سوجن قابو میں؛ زخم بھرا ہوا؛ تقریباً چھ ہفتے پر طبی طور پر ہڈی جڑنے کے آثار (اسپلنٹ پھڑانے کی طرف صرف ایکس رے پر ہڈی جڑنے کی تصدیق کے بعد بڑھیں)

مرحلہ 3 - اسپلنٹ چھڑانا اور ہلکی طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع کرنا (ہفتہ 6 سے 8)

جب فیوژن ایکس رے پر جڑا ہوا ہو (طبی طور پر تقریباً 6 سے 8 ہفتے)، تو اسپلنٹ آہستہ آہستہ چھڑایا جاتا ہے (صرف کام کاج یا حفاظت کے لیے پہنا جاتا ہے)، اور اگر کے دائرہ استعمال کی گئی ہو تو اسے تقریباً چھ ہفتے پر نکال دیا جاتا ہے۔ چٹکی اور گرفت کی ہلکی طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع ہوتی ہیں۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

تعلیم اور احتیاطیں - ہڈی جڑنے کی تصدیق کے بعد ڈی آئی بی اسپلنٹ چھڑائیں: ضرورت کے مطابق حفاظت کے لیے یا صرف کام کاج کے دوران پہننا جاری رکھیں؛ کے وائر تقریباً 6 ہفتے پر نکالی جاتی ہے۔ وزن بتدریج بڑھائیں؛ تقریباً 8 ہفتے سے کام کے دوران وزن کی حد تقریباً 5 پاؤنڈ (≈ 2 کلوگرام)

علاج کا طریقہ - ورزشیں: ہلکی گرفت اور چٹکی کی طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع کریں: تھراپی پٹی (putty)، ہلکی چٹکی اور گرفت؛ باقی تمام جوڑوں کی پوری حرکت جاری رکھیں؛ زخم کے نشان کی دیکھ بھال جاری رکھیں - باقی رہ جانے والی سوجن یا پی آئی پی / ایم سی پی اکرڈا کا دوبارہ جائزہ لیں اور ضرورت کے مطابق علاج کریں

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - ایکس رے پر ہڈی جڑنے کی تصدیق؛ انگلی کا سرا آرام دہ؛ فیوژن کی جگہ پر درد کے بغیر ہلکا وزن برداشت کرنا

مرحلہ 4 - بتدریج طاقت بڑھانا اور علاج کا اختتام (ہفتہ 8 سے 12)

فیوژن کے ٹھوس ہو جانے کے بعد طاقت بڑھانے کی ورزشوں کو ہاتھ کے معمول کے کام کی طرف بڑھایا جاتا ہے، اور تقریباً بارہ ہفتوں تک پابندیاں ختم کر دی جاتی ہیں۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

تعلیم اور احتیاطیں - گرفت اور چٹکی کی بتدریج بڑھتی ہوئی طاقت کی ورزشیں؛ تقریباً 10 ہفتے پر کام کے دوران وزن کی حد تقریباً 10 پاؤنڈ (4.5 کلوگرام) - تقریباً 12 ہفتے سے کوئی پابندی نہیں، بشرطیکہ سرجن کا معائنہ اس کی تصدیق کرے

علاج کا طریقہ - ورزشیں: مزاحمت کے ساتھ درجہ بدرجہ گرفت اور چٹکی (پٹی، پھر گرپرپریس، grippers، پھر مخصوص کاموں کے مطابق وزن)؛ ہاتھ کا پورا روزمرہ استعمال بحال کریں - جب انگلی کا سرا استحکام اور بغیر درد ہو اور ہاتھ کا کام اور طاقت تقریباً معمول پر ہوں تو علاج ختم (discharge) کرنے پر غور کریں - اگر فیوژن پر درد ہو، ہڈی جڑنے کے بارے میں تشویش ہو، یا کام کا نتیجہ اچھا نہ ہو تو علاج کرنے والے سرجن کے پاس واپس بھیجیں

علاج ختم کرنے کی شرائط - جڑا ہوا، بغیر درد کا فیوژن؛ جوڑے نہ گئے تمام جوڑوں کی پوری حرکت؛ چٹکی اور گرفت کا کام بحال

کام اور سرگرمیوں پر واپسی

شروع سے ہی آرام کی حد میں اپنی باقی انگلیوں اور باقی ہاتھ کے ہلکے روزمرہ استعمال کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے؛ صرف جوڑا گیا انگلی کا سرا روکا جاتا ہے۔ گاڑی چلانا عموماً تقریباً چھ ہفتے پر دوبارہ شروع ہوتا ہے، جب آپ بھاری اسپلنٹ سے باہر آجائیں اور اسٹینڈنگ کو محفوظ طریقے سے پہنچاؤ اور قابو کر سکیں؛ اس کا فیصلہ ڈاکٹر ہیرا آپ کے معائنے پر کرتے ہیں، اس لیے ابتدائی ہفتوں میں آنے جانے کے لیے مدد کا انتظام کر لیں۔ ہلکی چٹکی اور ہلکی گرفت عموماً تقریباً چھ ہفتے پر شروع ہوتی ہیں اور تقریباً آٹھ ہفتے سے، جب ہڈی جڑ چکی ہو، بڑھائی جاتی ہیں۔ ہاتھ کا پورا، بھاری یا ٹھیل کود والا استعمال عموماً تقریباً بارہ ہفتوں تک ممکن ہو جاتا ہے۔ یہ اوقات ماہرین کے اتفاق رائے پر مبنی رہنما اصول ہیں، طے شدہ آخری تاریخیں نہیں: آپ کے سرجن کا فیصلہ اور آپ کا ایکس رے (جو ہڈی جڑنے کی تصدیق کرتا ہے) سب سے پہلے آتے ہیں۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول کلینک کے صحت یابی سے متعلق عمومی مشوروں کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے؛ یہ بھی دیکھیں: آپریشن کے بعد درد پر قابو پانا، زخم کی دیکھ بھال اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال۔ اور دیا گیا مرحلہ وار منصوبہ ڈی آئی پی جوڑے آر تھروڈیسس کے بعد بحالی سے متعلق شائع شدہ رہنمائی کی عکاسی کرتا ہے، اور آپ کی آگے کی صحت یابی میں ڈاکٹر ہیرا اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ اس بات کے مطابق انفرادی طور پر رہنمائی کرتے ہیں کہ آپ کی انگلی کیسے ٹھیک ہو رہی ہے۔