



بائسپس کے نچلے ٹینڈن کی مرمت

بائسپس کا نچلا ٹینڈن کہنی کے پاس ریڈیوس (radius) کی ہڈی پر اپنی اصل جگہ پر دوبارہ جوڑا گیا۔

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 بائسپس (biceps) کے پھٹے ہوئے نچلے ٹینڈن (distal biceps tendon)، یعنی اس مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کی آپریشن کے ذریعے مرمت کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے، اور یہ صحت یابی ڈاکٹر کیرن ہیرپارا کے ساتھ Mater Private Hospital Rockhampton میں ہوتی ہے۔ یہ صفحہ پھر پر کی جانے والی ورزشوں کے پروگرام سے شروع ہوتا ہے، جس کے بعد وہ باقاعدہ طبی پروٹوکول ہے جو آپ کے فیزیوتھراپسٹ یا پینڈتھراپسٹ (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

بائسپس کا نچلا ٹینڈن وہ ڈوری ہے جو آپ کے بائسپس پٹھے کو کہنی کے سامنے سے ذرا نیچے ریڈیوس (radius)، یعنی بازو کے نچلے حصے کی انگوٹھے والی طرف کی ہڈی، سے جوڑتی ہے۔ جب یہ پھٹ جاتا ہے تو اسے ریڈیوس پر ہڈی میں اس کی اصل جگہ پر دوبارہ جوڑا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ہیرپارا اس کی مرمت ایک کارٹیکل بٹن (cortical button) کے ذریعے کرتے ہیں، جو ایک چھوٹا، مضبوط جوڑنے والا پرزہ ہے جو ٹینڈن کو ہڈی کے ساتھ مضبوطی سے تھامے رکھتا ہے جب تک وہ دوبارہ ہڈی سے جڑ نہ جائے۔

چونکہ یہ ایک مضبوط مرمت ہے، اس لیے صحت یابی سختی سے حرکت روکنے کے بجائے ابتدائی آرام و حرکت پر مبنی ہے۔ آپ تقریباً 6 ہفتے ایک سلاخ (sling) میں گلے سے لٹکی ہوئی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، پہنیں گے (فجسے والا کہنی کا بریس نہیں)، اور آپ کو پہلے دن سے ہی کہنی کو اس کی پوری آرام و حد تک حرکت دینے کی ترغیب دی جاتی ہے، جس میں اسے سیدھا کرنا بھی شامل ہے۔ ابتدائی حرکت کہنی کو اڑنے سے بچانی ہے، جو اس آپریشن کے بعد بڑے مسائل میں سے ایک ہے۔

مرمت کی مضبوطی جان بوجھ کر اسی ابتدائی حرکت کی اجازت دینے پر صرف کی جاتی ہے۔ یہ جلد وزن اٹھانے کی اجازت نہیں ہے۔ ٹینڈن کو اب بھی قدرتی طور پر ہڈی کے ساتھ دوبارہ جڑنا ہوتا ہے، اور یہی جڑنا آپ کو ٹینڈن کے دوبارہ پھٹنے (re-rupture) سے بچاتا ہے۔ اسی وجہ سے بازو پر وزن ڈالنا (وزن اٹھانا، زور سے گرفت کرنا اور مزاحمت والی طاقت کی ورزشیں) تقریباً 4 ماہ تک روک کر رکھا جاتا ہے، پھر ہلکے انداز میں شروع کر کے بتدریج بڑھایا جاتا ہے۔ سلیک بنیادی طور پر آرام کے لیے اور یہ یاد دلانے کے لیے ہے کہ بازو کو زور کے کاموں میں استعمال نہ کریں؛ ورزشوں اور نہانے دھونے کے لیے اسے اتار دیا جاتا ہے۔

زخم، سوجن اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کے لیے کلینک کی زخم کی دیکھ بھال سے متعلق رہنمائی دیکھیں۔

احتیاطیں اور پابندیاں

کیا کریں

• پہلے دن سے ہی اپنی کہنی، بازو کے نچلے حصے (forearm)، کلائی اور ہاتھ کو ان کی پوری آرام دہ حد تک حرکت دیں: موڑنا، سیدھا کرنا اور بازو کے نچلے حصے کو گھمانا۔

• ورزشوں اور صفائی ستھرائی کے لیے سلنگ اتار دیں؛ باقی وقت تقریباً 6 ہفتے تک اسے آرام اور حفاظت کے لیے پہنیں۔

• آرام کی حد میں بازو کو روزمرہ کے بہت ہلکے کاموں (کھانا کھانا، ہلکی ذاتی دیکھ بھال) کے لیے استعمال کریں۔

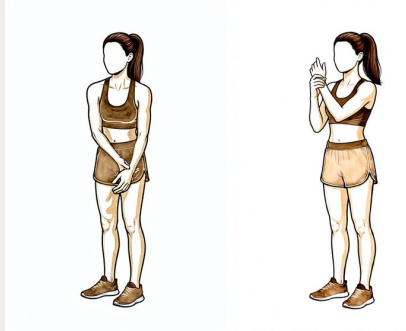
کیا نہ کریں

• جب تک تقریباً 4 ماہ پر آپ کو اجازت نہ مل جائے، آپریشن والے بازو سے نہ کچھ اٹھائیں، نہ کچھ اٹھا کر لے جائیں، نہ زور سے گرفت کریں اور نہ مزاحمت والی طاقت کی کوئی ورزش کریں۔ یہ سب سے اہم احتیاط ہے۔

• کسی وزن کے خلاف کہنی کو اچانک، جھٹکے سے زبردستی سیدھا نہ کریں، اور زبردستی یا جھٹکے والی حرکتوں سے پرہیز کریں۔

• ابتدائی دنوں میں اپنے کندھے کو بھیج کر حد سے زیادہ پیچھے (hyperextension) نہ لے جائیں، کیونکہ اس سے کہنی کے سامنے بھرتے ہوئے زخم پر پھینچاؤ پڑتا ہے۔

آپ کی ورزشیں

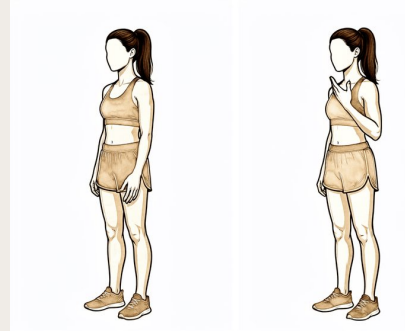


4.0 © Kieran Hirpara

مدد کے ساتھ کہنی موڑنا

آپریشن والے بازو کو پوری طرح ڈھیلا چھوڑ دیں، پھر اپنے دوسرے ہاتھ سے کہنی کو آہستگی سے کندھے کی طرف موڑیں۔ آپ آپریشن والے بازو سے نہیں پیچ رہے۔ کام دوسرا ہاتھ کرتا ہے۔ اس سے ابتدائی ہفتوں میں کہنی پگھلا رہتی ہے۔

10 بار، دن میں 3 سے 4 بار

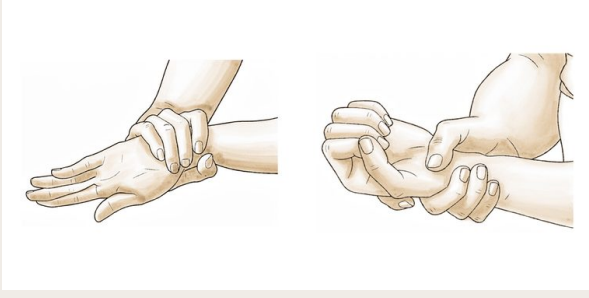


4.0 © Kieran Hirpara

کہنی کو موڑنا اور سیدھا کرنا (آرام کی حد تک)

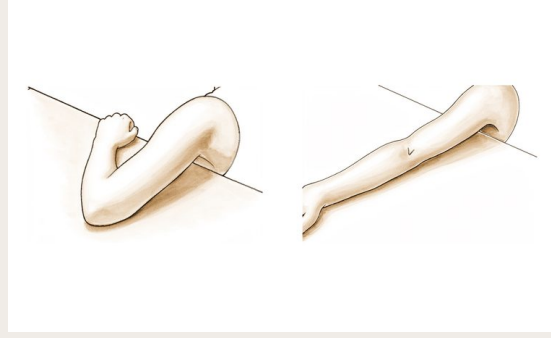
ہتھیلی اوپر کی طرف رکھ کر اپنی کہنی کو آہستگی سے کندھے کی طرف اتنا موڑیں جتنا آرام دہ ہو، پھر اسے آہستہ آہستہ واپس نیچے اتنا سیدھا کریں جتنا آرام دہ ہو۔ آپ کتنا حرکت دیتے ہیں اس کی کوئی حد نہیں۔ آرام کو اپنا رہنما بنائیں اور ہمواری سے حرکت کریں۔ بازو کا اوپری حصہ اپنے پہلو میں ٹکائے رکھیں۔

10 بار، دن میں 3 سے 4 بار



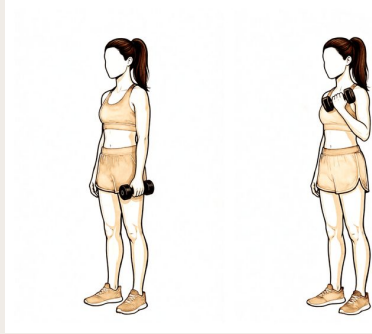
4.0 © Kieran Hirpara

بازو کے نچلے حصے کی گردش (ہتھیلی اوپر / ہتھیلی نیچے)
اپنی کہنی کو پہلو سے لگا لیں اور اسے تقریباً سیدھے زاویے (right angle) تک موڑیں۔ آہستہ سے اپنی ہتھیلی کو اوپر چھت کی طرف بٹھائیں، ایک لمحہ پر لیں، پھر اسے نیچے فرش کی طرف بٹھائیں۔ کہنی کو پہلو سے لگانے رکھیں تاکہ حرکت بازو کے نچلے حصے سے ہو، کندھے سے نہیں۔
ہر سمت میں 10 بار، دن میں 3 سے 4 بار



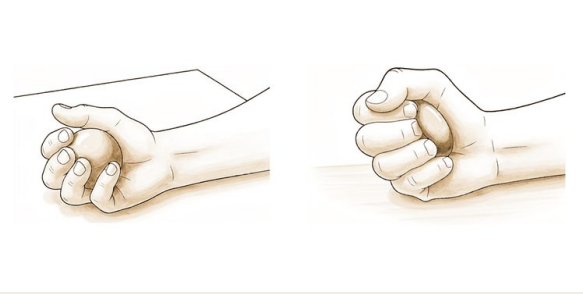
4.0 © Kieran Hirpara

کہنی سیدھی کرنا (آرام کی حد تک)
اپنی کہنی کو آہستہ آہستہ نیچے ایک آرام وہ حالت تک سیدھا کریں اور پھر واپس اوپر موڑیں۔ جتنا آرام اجازت دے، پوری طرح سیدھا کرنے کی اجازت ہے۔ سیدھا کرنے والی سمت کو روکنے یا محدود رکھنے کی ضرورت نہیں۔ آہستہ سے حرکت کریں اور کسی بھی اچانک یا زبردستی کی حرکت سے پرہیز کریں۔
10 بار، دن میں 3 سے 4 بار



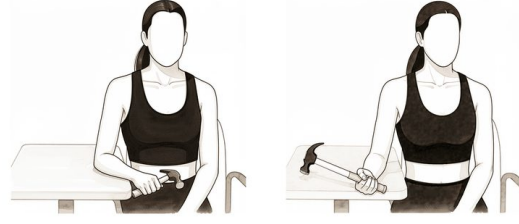
4.0 © Kieran Hirpara

مزاحمت کے ساتھ بانسیپس کرل (تقریباً 4 ماہ سے)
ورزش صرف اور صرف اس وقت شروع کریں جب ڈاکٹر ہیرا یا آپ کا تھراپسٹ آپ کو وزن ڈالنا شروع کرنے کی اجازت دے دے (تقریباً 4 ماہ سے)۔ ہتھیلی اوپر کی طرف رکھ کر ایک ہلکا وزن پلٹیں اور اسے آہستہ آہستہ کندھے کی طرف موڑ کر اوپر لائیں، پھر قابو کے ساتھ نیچے لائیں۔ بہت ہلکے وزن سے شروع کریں اور اگلے ہفتوں میں مزاحمت بتدریج بڑھائیں۔
10 سے 15 بار، اجازت ملنے کے بعد بتدریج بڑھاتے ہوئے



4.0 © Kieran Hirpara

ہاتھ، کلائی اور گرفت کی حرکت
شروع سے ہی اپنے ہاتھ اور انگلیوں کو حرکت میں رکھیں۔ اپنا ہاتھ پورا کھولیں، پھر ہلکی سی بھٹی بنائیں اور چھوڑ دیں۔ اپنی کلائی کو بھی اوپر نیچے حرکت دیں۔ اس سے کہنی کے ٹھیک ہونے کے دوران ہاتھ چکدار رہتا ہے اور آڑاؤ اور سوچن سے بچاؤ ہوتا ہے۔
10 سے 15 بار، دن میں کئی بار



4.0 © Kieran Hirpara

مزاحمت کے ساتھ بازو کے نچلے حصے کی گردش (تقریباً 4 ماہ سے)
 ورزش صرف اور صرف اس وقت شروع کریں جب آپ کو وزن ڈالنا شروع کرنے کی اجازت مل جائے (تقریباً 4 ماہ سے)۔ کہنی پہلو سے لگا کر، اپنی ہتھیلی کو کسی بینڈ کی ہلکی مزاحمت کے خلاف، یا ایک سرے سے پلوے ہونے والے وزن کے خلاف، اوپر کی طرف کھائیں، پھر قابو کے ساتھ واپس لائیں۔ اس سے گھمانے کی وہ طاقت (supination، یعنی ہتھیلی اوپر کی طرف کھانا) دوبارہ بنتی ہے جو بائیس فرائم کرتا ہے۔ ہلکے سے شروع کریں اور بتدریج آگے بڑھیں۔
 10 سے 15 بار، اجازت ملنے کے بعد بتدریج بڑھاتے ہوئے

یہ آپ کو دیے گئے ورزشوں کے پرچے کی وہ ورزشیں ہیں جو ابتدائی ہفتوں میں آپ کی کہنی، بازو کے نچلے حصے اور ہاتھ کو حرکت میں رکھنے کے لیے ہیں۔ انہیں کرنے کے لیے سلنگ اتار دیں۔ صرف اتنا حرکت دیں جتنا آرام دہ ہو، اور انہیں ڈاکٹر ہیرا اور اپنے تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں۔ طاقت بڑھانے کی دو ورزشیں بعد میں شامل کی جاتی ہیں: صرف اس وقت جب تقریباً 4 ماہ پر آپ کو وزن ڈالنا شروع کرنے کی اجازت مل جائے۔

آپ کا طبی پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ کارٹیکل بٹن کے ذریعے بائیس کے نچلے ٹینڈن کی مرمت کے بعد بحالی کا طبی پروٹوکول ہے۔ یہ حصہ آپ کے فیزیوتھراپسٹ یا اینڈ تھراپسٹ کو دیا جاتا ہے، اور نیچے ہر مرحلہ عام مہم زبان میں اس وضاحت سے شروع ہوتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے۔
 رہنما اصول ہے ابتدائی آرام دہ حرکت اور تاخیر سے وزن ڈالنا: کارٹیکل بٹن والی مرمت اتنی مضبوط ہے کہ پہلے دن سے بغیر پابندی کے حرکت کی اجازت دے سکے، اس کے نر قبضے والا بریس ہے اور نہ اسٹینشن بلاک (extension block)، کہنی کو پوری طرح سیدھا ہونے سے روکنا۔ مرمت کی مضبوطی اکڑاؤ روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، جلد وزن ڈالنے کا جواز بنانے کے لیے نہیں؛ ٹینڈن اور ہڈی کے جڑنے کی حفاظت اور دوبارہ پھٹنے کا خطرہ کم سے کم رکھنے کے لیے مزاحمت والی طاقت کی ورزشیں اور وزن اٹھانا جان بوجھ کر مؤخر کیے جاتے ہیں۔

پہلا مرحلہ – محفوظ، آرام دہ حرکت (ہفتہ 0 سے 6)

ایک سادہ سلنگ آرام کے لیے اور بازو کے زور والے استعمال سے بچنے کی یاد دہانی کے طور پر پہنی جاتی ہے؛ ورزشوں اور صفائی ستھرائی کے لیے اسے اتار دیا جاتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ آرام دہ، تقریباً پوری حرکت کی حد برقرار رکھی جائے اور مرمت کو ہر قسم کے وزن سے بچایا جائے۔

آپ کے فیزیوتھراپسٹ کے لیے:

• چھکٹ روکنا (immobilisation): 6 ہفتے سادہ سلنگ، ورزشوں اور صفائی ستھرائی کے لیے اتاری جائے۔ قبضے والا بریس نہیں؛ اسٹینشن بلاک نہیں۔

. حرکت کی حد: پہلے دن (دن 1) سے آرام کی اجازت کے مطابق ہر حرکت: کہنی کو موڑنا (flexion)، سیدھا کرنا (extension) اور بازو کے نچلے حصے کی گردش، ایکٹو اور پسیو دونوں۔ حرکت کے دائرے پر کوئی پابندی نہیں اور کوئی ایکسٹینشن بلاک نہیں۔

. اہداف: آرام وہ پوری حرکت کی حد برقرار رکھنا؛ مرمت کو وزن سے بچانا؛ ہاتھ، کلائی اور کندھے کو حرکت پذیر رکھنا۔

. ورزشیں: آرام کی حد تک کہنی کو ایکٹو طور پر موڑنا / سیدھا کرنا؛ مدد کے ساتھ (پسیو) کہنی موڑنا؛ کہنی پہلو سے لگا کر بازو کے نچلے حصے کی ایکٹو گردش، ہتھیلی نیچے اور اوپر (pronation/supination)؛ ہاتھ، کلائی اور گرفت کی حرکت؛ کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی (shoulder blade) اور کندھے کی حرکت کی حد۔ بائیسپس یا ہتھیلی اوپر گھمانے (supination) پر مزاحمت والا کوئی وزن نہیں۔

. احتیاطیں: نہ وزن اٹھانا، نہ زور سے گرفت، نہ مزاحمت والی طاقت کی ورزشیں؛ وزن کے خلاف اچانک، زبردستی ایسینٹرک (eccentric) انداز میں سیدھا کرنے سے پرہیز؛ کندھے کو حد سے زیادہ پیچھے لے جانے (hyperextension) سے پرہیز۔

. اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط: زخم بھر چکا ہو، آرام وہ اور تقریباً پوری حرکت کی حد ہو، اور 6 ہفتے پر سلنگ اتر چکی ہو۔

دوسرا مرحلہ - پوری حرکت، بغیر وزن (ہفتہ 6 سے تقریباً 4 ماہ)

سلنگ بند کر دی جاتی ہے۔ بازو کو روزمرہ کے ہلکے کاموں کے لیے آزادی سے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن مزاحمت والے وزن اور وزن اٹھانے کے بغیر ٹینڈن ابھی ہڈی کے ساتھ پختہ ہو رہا ہوتا ہے، اور یہی وہ مدت ہے جب وزن اور وزن اٹھانے کے خلاف احتیاط سب سے زیادہ اہم ہوتی ہے، حالانکہ حرکت محفوظ ہے۔

آپ کے فزیوتھراپسٹ کے لیے:

. اہداف: دونوں طرف برابر، بغیر درد کی پوری حرکت کی حد؛ ہاتھ اور بازو کا معمول کا ہلکا روزمرہ استعمال۔

. حرکت کی حد / استعمال: آرام کی اجازت کے مطابق پوری حرکت؛ مزاحمت والے وزن اور وزن اٹھانے کے بغیر روزمرہ کا ہلکا استعمال۔

. ورزشیں: حرکت کی حد کی ورزشیں جاری رکھیں؛ ہاتھ، کلائی اور گرفت؛ کندھے کی پچھلی ہڈی اور کندھے کی کنڈیشننگ۔ ابھی بائیسپس یا ہتھیلی اوپر گھمانے پر مزاحمت والا کوئی وزن نہیں۔

. اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط: بغیر درد کی پوری حرکت کی حد؛ زخم اور مرمت ٹھیک ہو چکے ہوں؛ اس کے بعد تقریباً 4 ماہ پر درجہ بدرجہ وزن ڈالنا شروع کریں۔

تیسرا مرحلہ - طاقت بڑھانا اور درجہ بدرجہ وزن ڈالنا (تقریباً 4 سے 6 ماہ)

وزن ڈالنا شروع ہوتا ہے۔ کہنی موڑنے (flexion) اور بازو کے نچلے حصے کو ہتھیلی اوپر گھمانے (supination) کے لیے ہلکی مزاحمت والی طاقت کی ورزشیں شروع کی جاتی ہیں، اور انہیں بتدریج روزمرہ کام کی ضروریات اور پھر ملازمت یا ٹھیل کی مخصوص ضروریات کی طرف بڑھایا جاتا ہے۔

آپ کے فزیوتھراپسٹ کے لیے:

. اہداف: موڑنے اور ہتھیلی اوپر گھمانے کی طاقت دوبارہ بنانا؛ کام اور ٹھیل پر واپسی۔

. ورزشیں: تقریباً 4 ماہ پر ہلکی مزاحمت والی طاقت کی ورزشیں اور وزن اٹھانا شروع کریں؛ بتدریج آگے بڑھیں (آئسوٹونک کرل (isotonic curls) اور مزاحمت کے ساتھ ہتھیلی اوپر گھمانا، پھر روزمرہ کام کی حرکات، پھر ملازمت اور ٹھیل کے مطابق وزن)۔

. اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط: مزاحمت کے ساتھ موڑنا اور ہتھیلی اوپر گھمانا بغیر درد کے؛ طاقت دوسری طرف کے قریب پہنچ رہی ہو۔

کام اور سرگرمیوں پر واپسی

پہلے 6 ہفتوں میں توقع رکھیں کہ بازو صرف روزمرہ کے بلکہ، آرام دہ کاموں کے لیے استعمال ہوگا، اور حفاظت کے لیے سلنگ پہنی ہوگی۔ ہلکا دفتری کام یا ایک ہاتھ سے کیے جانے والے کام اکثر جلد ممکن ہو جاتے ہیں؛ زیادہ بھاری یا دونوں ہاتھوں سے کیا جانے والا جسمانی مشقت والا کام اس وقت تک انتظار کرتا ہے جب تک وزن ڈالنا شروع ہو کر بڑھ نہ جائے۔

اہم سنگ میل یہ ہیں:

- ابتدائی مہینوں میں نہ وزن اٹھانا اور نہ مزاحمت والا وزن ڈالنا: یہ جان بوجھ کر ہے، تاکہ ٹینڈن ہڈی کے ساتھ جڑ سکے۔
- تقریباً 4 ماہ سے ہلکا وزن اٹھانا اور طاقت کی ورزشیں، جو آہستگی سے شروع کر کے ہر ہفتے آگے بڑھائی جاتی ہیں۔
- ایسے کھیلوں میں واپسی جن میں کھلاڑی آپس میں نہیں ٹکراتے، تقریباً 4 ماہ سے؛ بغیر پابندی کے کھیل (ٹکراؤ والے کھیل، contact sport) تقریباً 6 ماہ پر، جب شرائط پوری ہوں: بغیر درد کی پوری حرکت کی حد، دوسری طرف کے کم از کم 90 سے 100 فیصد کے برابر طاقت، اور آپ کی ملازمت یا کھیل کی مخصوص ضروریات کو برداشت کرنے کی صلاحیت۔

جب تک آپ سلنگ پہنے ہوئے ہیں، آپ ہرگز گاڑی نہ چلائیں۔ گاڑی چلانا اس وقت دوبارہ شروع ہوتا ہے جب آپ سلنگ سے باہر آجائیں اور گاڑی کو آرام سے اور محفوظ طریقے سے قابو کر سکیں، جس کی تصدیق آپ کے معائنے پر کی جاتی ہے۔ ہمیشہ ڈاکٹر پر آپ کے مخصوص مشورے پر عمل کریں، کیونکہ اوقات آپ کے کام اور کھیل کی ضروریات کے ساتھ مختلف ہو سکتے ہیں۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول کلینک کے صحت یابی سے متعلق عمومی مشوروں کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے؛ آپریشن کے بعد دروپر قابو پانا اور زخم کی دیکھ بھال دیکھیں۔ اوپر دیا گیا مرحلہ وار منصوبہ بائیسپس کے پچلے ٹینڈن کی مرمت کے بعد بحالی سے متعلق شائع شدہ شواہد کے مطابق ہے، اور آپ کی آگے کی صحت یابی میں آپ کا فزیو تھراپسٹ یا اینڈ تھراپسٹ اس بات کے مطابق انفرادی طور پر رہنمائی کرتا ہے کہ آپ کی کہنی کیسے بہتر ہو رہی ہے۔