

گینڈگلیٹن کے غلاف کے سست کو نکالنا (Flexor Sheath) (Ganglion Excision)

ٹینڈن کے غلاف کا گینڈگلیٹن سست (volar retinacular cyst) ہتھیلی کی طرف انگلی کی جڑ پر ایک چھوٹی سخت گانٹھ ہے جو ٹینڈن کے غلاف سے نکلتی ہے؛ آپریشن میں سست کو غلاف کے ایک چھوٹے سے حصے سمیت نکال دیا جاتا ہے۔

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 Mater Private Hospital Rockhampton میں ڈاکٹر کیرن ہیرپرا کے ہاتھوں ٹینڈن کے غلاف کے گینڈگلیٹن سست (flexor sheath ganglion) یعنی ہاتھ کی ہتھیلی والی طرف انگلی کی جڑ پر ایک سخت سست (سیال سے بھری تھیلی)، کو نکالنے کے چھوٹے آپریشن کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے۔ یہ آپ کے گھر پر ورزش کے پروگرام سے شروع ہوتا ہے، اور اس کے بعد آپ کے ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) کے لیے لکھا گیا باقاعدہ طبی پروٹوکول ہے؛ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف تھراپی کی اپنی پہلی ملاقات پر ساتھ لے جائیں تاکہ آپ کی بحالی کا علاج مربوط رہے۔ آپ کا ہینڈ تھراپسٹ آپ کی صحت یابی کی رفتار کے مطابق اس 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 کھینچ کر جائزے کے لیے ای میل کر دیں۔

کیا توقع رکھیں

ٹینڈن کے غلاف کا گینڈگلیٹن سست (جسے volar retinacular cyst بھی کہتے ہیں) ایک چھوٹی، سخت اور اکثر چھوٹے پردہ کرنے والی گانٹھ ہے، جو عام طور پر صرف چند ملی میٹر چوڑی ہوتی ہے۔ یہ اس غلاف سے نکلتی ہے جس کے اندر سے انگلی کو موڑنے والے ٹینڈن (tendons)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، گزرتے ہیں، بالکل ہتھیلی والی طرف انگلی کی جڑ پر (عموماً اس سخت پٹی کے اوپر جسے A1 پلے (pulley)، یعنی وہ پٹی جو ٹینڈن کو ہڈی کے قریب رکھتی ہے، کہا جاتا ہے، اس لکیر پر جہاں انگلی ہتھیلی سے ملتی ہے)۔ یہ غلاف سے جڑی ہوتی ہے اور انگلی موڑنے پر اپنی جگہ سے نہیں ہلتی۔ یہ مکمل طور پر بے ضرر (لینسر والی نہیں) گانٹھ ہے، اور ہاتھ اور کلائی کے زیادہ عام گینڈگلیٹن سستوں میں سے ایک ہے۔

یہ آپریشن ایک چھوٹا آپریشن ہے جس میں گانٹھ نکال دی جاتی ہے اور آپ اسی دن گھر جا سکتے ہیں۔ ہتھیلی میں ایک چھوٹے ٹریسے میڑھے (zig-zag) چیرے کے ذریعے، ڈاکٹر ہیرپرا سست کو ٹینڈن کے غلاف کے اس چھوٹے سے حصے سمیت نکال دیتے ہیں جس سے وہ نکلا

تھا۔ انگلی کے دونوں طرف چلنے والے دو چھوٹے اعصاب اور خون کی نالیوں کو احتیاط سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔ خود غلاف کی مرمت نہیں کی جاتی: اسے کھلا چھوڑنا جان بوجھ کر کیا جاتا ہے اور اس سے انگلی کمزور نہیں ہوتی۔ جلد کو ٹانگوں سے بند کیا جاتا ہے۔

چونکہ انگلی کے اندر کسی چیز کو بھرنے کے دوران محفوظ رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی، اس لیے یہ جلد صحت یابی ہے: مہینوں میں نہیں بلکہ ہفتوں میں۔ منصوبہ سادہ ہے: ہتھیلی کے چھوٹے زخم کو محفوظ رکھیں، سوجن پر قابو رکھیں، اور چند دنوں کے اندر انگلی کی ہلکی حرکت شروع کریں تاکہ انگلی اکڑنے جانے اور ٹینڈن بھرتے ہوئے زخم کے نشان سے چپک نہ جائیں۔ زخم بھر جانے کے بعد، زخم کے نشان کی مالش اور حساسیت کم کرنے کی مشق (desensitisation) اس جگہ کو پرسکون کرتی ہیں، اور گرفت کو دوبارہ مضبوط کیا جاتا ہے۔ شروع میں زخم کے ارد گرد کچھ گھنٹہ یا چھوٹے پردے عام ہے کیونکہ جلد کے چھوٹے اعصاب ٹھیک ہو رہے ہوتے ہیں، اور یہ عام طور پر اگلے چند ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔

احتیاطیں اور پابندیاں

• زخم بھرنے اور ٹانگے نکلنے تک (عام طور پر تقریباً 10 سے 14 تک) زخم کی پٹی کو صاف اور خشک رکھیں۔ کوئی پلستر نہیں ہوتا اور عام طور پر کوئی اسپلنٹ بھی نہیں، بس ایک نرم پٹی ہوتی ہے۔

• پہلے چند دنوں کے اندر انگلی کی ہلکی حرکت (موڑنا، سیدھا کرنا اور ٹینڈن گلائڈز) ضرور شروع کریں، تاکہ اکڑاؤ اور ٹینڈن کے چپکنے سے بچا جاسکے۔

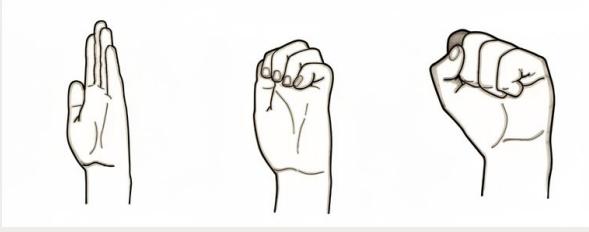
• ہاتھ کو اونچا ضرور رکھیں اور آرام کی حد میں روزمرہ کے ہلکے کاموں کے لیے اسے استعمال کریں۔

• جب تک زخم ٹھیک نہ ہو جائے (تقریباً دو سے تین ہفتے)، ہرگز نہ زور سے پکڑیں، نہ کوئی چیز اٹھائیں اور نہ زور سے چٹکی بھریں۔

• جب تک زخم پوری طرح بھر نہ جائے، ہرگز نہ زخم کے نشان کی مالش کریں اور نہ ہاتھ کو پانی میں ڈبوئیں۔

• جب تک پٹی کی وجہ سے آپ اسٹیرنگ کو محفوظ طریقے سے پکڑ نہ سکیں، جو عام طور پر تقریباً پہلا ہفتہ ہوتا ہے، گاڑی ہرگز نہ چلائیں۔

زخم، سوجن اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کے لیے پریکٹس کی **زخم کی دیکھ بھال** سے متعلق ہدایات دیکھیں۔

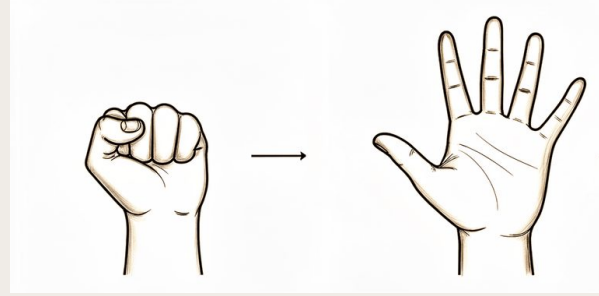


4.0 © Kieran Hirpara

ٹینڈن گلابڈز (ہک، مٹھی، سیدھا ہاتھ)

اپنی انگلیوں کو تین شکلوں سے گزاریں: ہک (انگلیوں کے سرے اور درمیانی جوڑے) موڑیں لیکن جڑ کے جوڑے سیدھے رکھیں، پیچ کی طرح، پوری مٹھی، پھر چوٹا سیدھا ہاتھ۔ یہ یوزیشن انگلی کو موڑنے والے ٹینڈنوں (flexor tendons) کو آپریشن والی جگہ سے ہلکا کر دیتا ہے تاکہ وہ چھلنے کے بجائے آزادی سے تھکتے رہیں۔ ہر حرکت ہلکی اور بغیر درد کے رکھیں۔

ہر یوزیشن 5 بار، دن میں 3 سے 4 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

انگلیوں کی حرکت (ہلکی مٹھی بنانا اور سیدھا کرنا)

پہلے چند دنوں کے اندر، آہستہ سے ڈھیلی مٹھی بنائیں اور پھر اپنی انگلیوں کو پوری طرح سیدھا کریں۔ حرکت آہستہ کریں اور صرف اپنی جتنی آرام سے ہو سکے۔ جلد حرکت انگلی کو آگے سے پیچاتی ہے اور ٹینڈنوں کو بھرتے ہوئے زخم سے چھلنے نہیں دیتی۔ زبردستی نہ کریں۔ زخم کی ہٹی اور ہلکی سی تکلیف کو اپنا رہنما بنائیں۔ 10 بار، دن میں 3 سے 4 مرتبہ، آرام کی حدیں



4.0 © Kieran Hirpara

زخم کے نشان کی مالش اور حساسیت کم کرنے کی مشق (desensitisation)

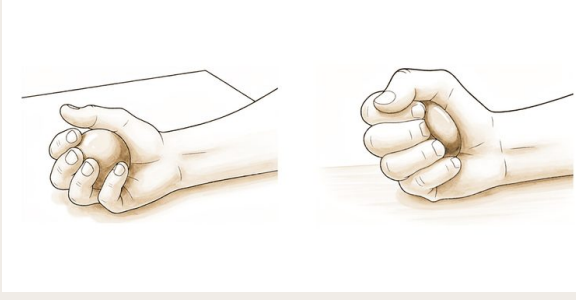
جب زخم پوری طرح بھر جائے اور ٹانگے نکل جائیں (عام طور پر تقریباً دو ہفتے بعد)، تو زخم کے نشان پر تھوڑا سا موٹر سچر انڈر لگا کر چند منٹ تک دباؤ کے ساتھ چھوئے۔ چھوئے کو ل دائروں میں مالش کریں، اور اس جگہ کو مختلف سطحوں سے سہلائیں (پہلے نرم کپڑا، پھر تولیہ)۔ اس سے زخم کا نشان نرم ہوتا ہے اور وہ چھوئے پر درد اور جھنجھٹ کم ہوتی ہے جو شروع میں جلد کے چھوئے اعصاب کے تھیک ہونے کے دوران عام ہے۔ تھکے یا نہ بھرے ہوئے زخم کی ہرگز مالش نہ کریں۔ چند منٹ، دن میں 2 سے 3 مرتبہ، زخم پوری طرح بھر جانے کے بعد



4.0 © Kieran Hirpara

سوچن پر قابو

پہلے ہفتے میں جتنا ہو سکے اپنا ہاتھ دل کی سطح سے اوپر اٹھا کر رکھیں، اور سوچن کو دور کرنے کے لیے انگلیوں کو آہستہ سے تھولیں اور بند کریں۔ کم سوچن کا مطلب ہے انگلی زیادہ آسانی اور آرام سے حرکت کرے گی اور صحت یابی زیادہ ہموار ہو گی۔ شروع میں ہتھیلی کے ارد گرد تھوڑی سی سوچن معمول کی بات ہے۔ دن بھر الٹا ہاتھ اونچا رکھیں؛ جاتے ہوئے تقریباً ہر گھنٹے انگلیوں کو ہلکے سے تھولیں اور بند کریں



4.0 © Kieran Hirpara

گرفت مضبوط کرنا

یہ بعد کے مرحلے کی ورزش ہے۔ تقریباً دو سے تین ہفتے بعد شروع کریں، جب زخم ٹھیک ہو جائے اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ مطمئن ہو۔ ایک نرم لینڈ یا تھراپی پٹی (putty) کو آہستہ سے دبائیں، چند سیکنڈ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں، اور زور آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ اس سے مکمل استعمال کے لیے گرفت دوبارہ مضبوط ہوتی ہے۔ اگر زخم پر تیز درد ہو تو روک دیں۔

10 سے 15 بار دبائیں، دن میں 2 سے 3 مرتبہ (تقریباً 2 سے 3 ہفتے بعد سے)

یہ آپ کے ہینڈ آؤٹ (handout) والی ورزشیں ہیں۔ انہیں صرف ڈاکٹر ہیرو اور اپنے ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، اور جو بھی پابندیاں آپ کو بتائی گئی ہیں ان کے اندر رہیں۔ ابتدائی ورزشیں (ہلکی مٹھی بنانا اور سیدھا کرنا، ٹینڈن گلائڈز اور سوچن پر قابو) پہلے چند دنوں کے اندر سے انگلی کو حرکت میں اور ٹینڈنوں کو تھسکتا رکھتی ہیں، اور ہموار صحت یابی کے لیے یہی سب سے اہم چیز ہے۔ زخم کے نشان کی مالش اور حساسیت کم کرنے کی مشق زخم پوری طرح بھر جانے کے بعد شروع ہوتی ہے، اور گرفت مضبوط کرنے کی ورزش تھوڑے بعد کے مرحلے (تقریباً دو سے تین ہفتے بعد سے) کی ہے۔ جو بھی چیز زخم پر تیز درد پیدا کرے، اسے روک دیں۔

آپ کا طبی پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ ٹینڈن کے غلاف کے کیننگلین سسٹ (volar retinacular cyst) کو نکالنے کے بعد بحالی کا مرحلہ وار طبی پروٹوکول ہے۔ یہ حصہ آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کو دینا ہے، اور ہر مرحلہ سادہ الفاظ میں اس وضاحت سے شروع ہوتا ہے کہ اس وقت کیا ہو رہا ہے۔ یہ گائڈ نکالنے کا آپریشن ہے، مرمت نہیں؛ ٹینڈن کا غلاف کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے اور کوئی ممت شدہ ڈھانچہ (construct) نہیں جسے محفوظ رکھنا ہو۔ یہ پروگرام جلد حرکت کا راستہ ہے، جو زخم کی حفاظت، سوچن (oedema) پر قابو، چپکنے (adhesion) سے بچانے کے لیے ٹینڈن گلائڈنگ، اور زخم کے نشان / حساسیت کم کرنے کے کام پر مبنی ہے، نہ کہ حرکت روک کر حفاظت (immobilisation) پر۔

علاج سے پہلے آپریشن کی رپورٹ اور مریض کی سابقہ طبی تاریخ دیکھیں، اور متاثرہ انگلی، غلاف کے نکالے گئے حصے کی مقدار اور انگلی کے عصب اور خون کی نالیوں کے پھسوں (digital neurovascular bundles) کی سلامتی کے بارے میں علاج کرنے والے سرجن سے رابطہ کریں۔ ڈاکٹر ہیرو ایہ آپریشن A1 پٹی / غلاف کے ابتدائی حصے کے اوپر ہتھیلی پر بروئر (Bruner)، ٹیڑھا میٹھا) چیرے کے ذریعے کرتے ہیں، جس میں سسٹ کو غلاف کے ایک حصے سمیت نکالا جاتا ہے؛ غلاف کی مرمت نہیں کی جاتی اور نرم پٹی کے علاوہ حرکت روکنے کا کوئی انتظام نہیں ہوتا۔ انگلی کے عصب میں عارضی جھنجھناہٹ (paraesthesia) عام ہے اور خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

مرحلہ ۱ - زخم کی حفاظت اور جلد حرکت (ہفتے 0 سے تقریباً 1 تک)

پہلا ہفتہ ہتھیلی کے چھوٹے زخم کی حفاظت کرتا ہے اور انگلی کو جلد حرکت میں لاتا ہے تاکہ وہ اکڑ نہ جائے اور ٹینڈن نہ چپکیں۔ ہاتھ کو بغیر اسپلنٹ کے ایک موٹی نرم پٹی میں رکھا جاتا ہے، اونچا رکھا جاتا ہے، اور چند دنوں کے اندر انگلی کی ہلکی فعال حرکت شروع کر دی جانی ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

آگاہی اور احتیاطیں - صرف موٹی نرم پٹی، کوئی اسپلنٹ نہیں؛ ٹانگے نکلنے تک (تقریباً دن 10 سے 14 تک) صاف اور خشک رکھیں۔ زخم کو بھاری بیجھ سے بچائیں؛ آرام کی حد میں، بغیر بوجھ کے، ہاتھ کا ہلکا استعمال - مریض کو بتائیں کہ زخم کے ارد گرد انگلی کے عصب میں عارضی سمجھناہٹ / زیادہ حساسیت (paraesthesia / hypersensitivity) عام ہے اور خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے

علاج کا طریقہ - زخم: ہدایت کے مطابق آپریشن کی پٹی؛ انفیکشن پر نظر رکھیں - سو جن: دل کی سطح سے اوپر اونچا رکھنا، انگلیوں کو ہلکے سے کھولنا بند کرنا (pumping)، ضرورت کے مطابق برف - ورزشیں: چند دنوں کے اندر انگلی کی ہلکی فعال حرکت کی حد (active range of motion، AROM) (ہلکی پوری مٹھی اور مکمل سیدھا کرنا) اور ٹینڈن گلائڈز (ہک / مٹھی / سیدھا ہاتھ) شروع کریں؛ غیر متاثرہ انگلیوں، انگوٹھے اور کلائی کی فعال حرکت؛ ہلکا روزمرہ استعمال

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - زخم ٹھیک ہو رہا ہو، کوئی انفیکشن نہ ہو؛ ابتدائی فعال حرکت آرام سے ہو رہی ہو؛ زخم کی اجازت کے مطابق مکمل فعال / ہلکی غیر فعال حرکت کے لیے تیار

مرحلہ II - مکمل حرکت، سو جن اور زخم کے نشان پر کام (ہفتے تقریباً 1 سے 3 تک)

تقریباً ایک ہفتے سے، حرکت کو مکمل فعال اور ہلکی غیر فعال (passive)، یعنی دوسرے ہاتھ یا تھراپسٹ کی مدد سے (پوری مٹھی اور مکمل سیدھا کرنا) تک بڑھایا جاتا ہے، اور جب زخم پوری طرح بھر جائے اور ٹانگے نکل جائیں تو زخم کے نشان کی مالش اور حساسیت کم کرنے کی مشق شروع ہوتی ہے۔ سو جن پر قابو جاری رہتا ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

معائنہ - انگلی کی فعال اور غیر فعال حرکت کی حد (ROM) (ہدف: پوری مٹھی اور مکمل سیدھا کرنا)؛ زخم / زخم کے نشان کی حالت؛ سو جن؛ انگلی کے عصب کی حساسیت

آگاہی اور احتیاطیں - آرام کے مطابق انگلی کی مکمل فعال اور ہلکی غیر فعال حرکت کی طرف بڑھیں۔ زخم کے نشان کی مالش اور حساسیت کم کرنے کی مشق صرف زخم پوری طرح بھر جانے کے بعد شروع کریں۔ جب تک زخم ٹھیک نہ ہو جائے، نہ زور سے پکڑیں اور نہ زور سے چٹکی بھریں

علاج کا طریقہ - ورزشیں: پوری مٹھی اور مکمل سیدھا کرنا؛ ٹینڈن گلائڈز جاری؛ باقی رہ جانے والی کسی بھی جکڑن میں ہلکا غیر فعال اسٹریچ - زخم کا نشان: بھر جانے کے بعد زخم کے نشان کی مالش + مختلف سطحوں سے حساسیت کم کرنے کی مشق؛ ضرورت کے مطابق سو جن کا علاج

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - مکمل اور بغیر درد کے فعال حرکت؛ زخم بھر چکا ہو؛ زخم کا نشان نرم ہو رہا ہو؛ بوجھ ڈالنے کے لیے تیار

مرحلہ III - طاقت بڑھانا اور معمول پر واپسی (ہفتے تقریباً 3 سے 6 تک)

جب زخم بھر جائے اور حرکت مکمل ہو (تقریباً تین ہفتے)، تو گرفت اور چٹکی کی گرفت کو مضبوط کرنے کا کام شروع ہوتا ہے اور اسے آہستہ آہستہ بڑھا کر بغیر کسی پابندی کے مکمل استعمال تک لے جایا جاتا ہے۔ زیادہ تر مریض تقریباً چار سے چھ ہفتے تک مکمل سرگرمی پر واپس آ جاتے ہیں، اور تقریباً دو ماہ پر معمول کا فالو اپ معائنہ ہوتا ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

معائنہ - دوسری طرف کے مقابلے میں گرفت اور چٹکی کی گرفت؛ زخم کے نشان پر باقی رہ جانے والا چھونے پر درد یا حساسیت؛ روزمرہ اور مخصوص کاموں کی ضروریات

آگاہی اور احتیاطیں - زخم ٹھیک ہو جانے پر تقریباً 2 سے 3 ہفتے سے گرفت اور چٹکی کی گرفت کو مضبوط کرنا شروع کریں؛ بوجھ آہستہ آہستہ بڑھائیں - آرام اور طاقت کے مطابق بغیر پابندی کے مکمل استعمال کی طرف بڑھیں

علاج کا طریقہ - ورزشیں: ہٹی (putty) / نرم گیند دبانا، چٹکی کی گرفت مضبوط کرنا، روزمرہ کاموں کا بوجھ بتدریج بڑھانا؛ زخم کے نشان اور حساسیت کم کرنے کا بانی کام جاری رکھیں۔ جب حرکت مکمل ہو اور گرفت آرام دہ اور دوسرے ہاتھ کے تقریباً برابر ہو تو تھراپی سے فارغ کریں؛ تقریباً 2 ماہ پر سرجن کے ساتھ معمول کا فالو اپ۔ اگر صحت یابی رک جائے، زخم کا نشان بہت زیادہ حساس رہے، یا گائٹھ کے دوبارہ بننے کا خدشہ ہو تو علاج کرنے والے ڈاکٹر کے پاس واپس بھیجیں

مکمل واپسی کی شرائط - مکمل اور بغیر درد کے حرکت؛ آرام دہ گرفت اور چٹکی کی گرفت؛ زخم کا نشان ٹھیک ہو چکا ہو؛ کام اور سرگرمیوں کی ضروریات پوری کرنے کے قابل

کام اور سرگرمیوں پر واپسی

روزمرہ کے ہلکے کاموں (کھانا کھانا، لکھنا، اپنی ہلکی پھلکی دیکھ بھال) کے لیے ہاتھ کے استعمال کی حوصلہ افزائی شروع سے کی جاتی ہے، آرام کی حد میں، جب تک اس میں زخم پر زور ڈالنے والی مضبوط گرفت یا زبردستی چٹکی بھرنا شامل نہ ہو۔ زیادہ تر لوگ چند دنوں کے اندر روزمرہ کے کام کر لیتے ہیں۔ گاڑی چلانا عام طور پر تقریباً ایک ہفتے سے دوبارہ شروع ہوتا ہے، جب آپ اسٹینڈنگ کو آرام سے پکڑ اور قابو میں رکھ سکیں اور ہٹی آپ کے لیے رکاوٹ نہ رہے؛ اس کی تصدیق آپ کے معائنے پر ڈاکٹر ہرپرا سے کی جاتی ہے۔

گرفت اور طاقت کی ورزشیں تقریباً دو سے تین ہفتے سے شروع ہوتی ہیں، جب زخم ٹھیک ہو جائے، اور انہیں آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے۔ بغیر پابندی کے مکمل سرگرمی عام طور پر تقریباً چار سے چھ ہفتے تک ممکن ہو جاتی ہے۔ دفتری کام اکثر چند دنوں سے ایک ہفتے کے اندر دوبارہ شروع ہو سکتا ہے؛ زیادہ جسمانی مشقت والا کام آپ کی گرفت واپس آنے کے ساتھ اسی مرحلہ وار ترتیب سے ہوتا ہے۔ عام طور پر تقریباً دو ماہ پر معمول کا فالو اپ معائنہ رکھا جاتا ہے۔

پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول پریکٹس کی صحت یابی سے متعلق عمومی ہدایات کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے: آپریشن کے بعد درد پر قابو، زخم کی دیکھ بھال اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال دیکھیں۔ چونکہ یہ لینگلین سسٹ انگلی کی جڑ پر A1 پٹی کے اوپر ہوتا ہے، اس لیے اس کی صحت یابی ہتھیلی کی طرف انگلی کی جڑ پر ہونے والے دوسرے چھوٹے آپریشنوں، جیسے ٹریکٹر فلپز (انگلی کے اٹکنے کا آپریشن)، سے بہت ملتی جلتی ہے۔ اوپر دیا گیا مرحلہ وار منصوبہ لینگلین سسٹ نکالنے کے بعد کی شائع شدہ رہنمائی کی عکاسی کرتا ہے، اور آپ کی جاری صحت یابی میں ڈاکٹر ہرپرا اور آپ کا پیڈ تھراپسٹ آپ کی انگلی کی پیش رفت کے مطابق انفرادی طور پر رہنمائی کرتے ہیں۔