

پی آئی پی جوڑ کا فیوژن

پی آئی پی جوڑ کے فیوژن میں انگلی کے گھسے ہوئے یا ڈھیلے درمیانی جوڑ کو کام کے لیے موزوں، ہلکی سی مڑی ہوئی حالت میں بچھڑ دیا جاتا ہے؛ انگلی کی جڑ کا جوڑ اور انگلی کے سرے والا جوڑ حرکت کرتے رہتے ہیں۔

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 پی آئی پی جوڑ (PIP joint) کے فیوژن (arthrodesis) یعنی انگلی کے درمیانی جوڑ کو مستقل طور پر جوڑ کر ایک کر دینے کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے، اور یہ آپریشن ڈاکٹر کیرن ہیرپرا Mater Private Hospital Rockhampton میں کرتے ہیں۔ یہ صفحہ کھرپر 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 ہینڈ 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

پی آئی پی جوڑ کے فیوژن میں انگلی کے گھسے ہوئے یا ڈھیلے درمیانی جوڑ کو بچھڑ دیا جاتا ہے، تاکہ وہ پھر حرکت نہ کرے۔ جوڑ کو بالکل سیدھا رکھنے کے بجائے کام کے لیے موزوں، ہلکی سی مڑی ہوئی حالت میں جوڑا جاتا ہے: شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی میں یہ خم ہلکا ہوتا ہے (تقریباً 15 سے 20 ڈگری) اور ہاتھ کی چھوٹی انگلی والی طرف بڑھتا جاتا ہے (انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی میں تقریباً 25 سے 40 ڈگری)، اسی قدرتی ترتیب کے مطابق جو آپ کی انگلیاں مڑنے وقت بناتی ہیں۔ جوڑے گئے جوڑ کو ایک چھوٹے امپلانٹ (جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) سے اپنی جگہ تھاما جاتا ہے (ٹینشن بینڈ تار، بغیر سر والا پیچ، کے-وائر (K-wires) یا ایک چھوٹی پلیٹ)، جو اس زاویے کو اس وقت تک مستحکم رکھتا ہے جب تک فیوژن کے آر پار ہڈی جڑ نہ جائے۔

یہ آپریشن اکثر شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی کے لیے چنا جاتا ہے، جہاں درمیانی جوڑ کی حرکت سے زیادہ چٹکی کی گرفت کے لیے مستحکم جوڑ اہم ہوتا ہے۔ آپریشن کے بعد پی آئی پی جوڑ کو اکڑا ہوا ہی رہنا ہے: آپریشن کا مقصد یہی ہے۔ اس لیے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، یا لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کی مرمت کے برعکس، یہاں صحت یابی کا مقصد اس جوڑ کی حرکت واپس لانا نہیں؛ مقصد یہ ہے کہ ہڈی جڑنے تک فیوژن کی حفاظت کی جائے، اور ساتھ ہی ہاتھ کے باقی ہر جوڑ کو آزادانہ حرکت میں رکھا جائے۔

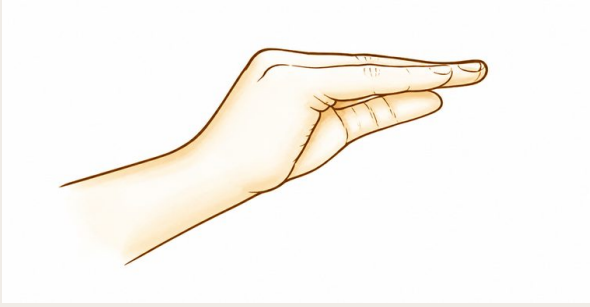
منصوبہ چار باتوں پر مبنی ہے:

- ہڈی جڑنے تک فیوژن کی حفاظت کریں۔ ہڈی کے جڑنے میں عموماً تقریباً چھ ہفتے لگتے ہیں، اور بعض اوقات نو سے بارہ ہفتے تک۔ تب تک جوڑے گئے جوڑ کو اسپلنٹ میں سہارا دیا جاتا ہے۔
- پہلے دن سے باقی سب کچھ حرکت میں رکھیں: انگلی کے سرے والا جوڑ، انگلی کی جڑ کا جوڑ (knuckle)، ساتھ والی انگلیاں، انگوٹھا اور کلائی، تاکہ ٹینڈن چپک نہ جائیں اور باقی ہاتھ اکڑ نہ جائے۔
- ابتدائی ہفتوں میں سوچن اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کریں۔
- فیوژن جڑ جانے کے بعد گرفت اور چٹکی کی گرفت بحال کریں۔ تمباکو نوشی نہ کریں: یہ بات معلوم ہے کہ تمباکو نوشی ہڈی کے بھرنے کو سست کرتی ہے اور فیوژن کے جڑنے میں تاخیر کرتی ہے۔

احتیاطیں اور پابندیاں

- جب تک فیوژن جڑ نہ جائے، آپریشن والی انگلی پر ہرگز نہ بوجھ ڈالیں، نہ اس سے زور سے گرفت کریں اور نہ زور سے چٹکی بھریں (عموماً تقریباً چھ ہفتے، بعض اوقات اس سے زیادہ): ہڈی جڑنے سے پہلے بوجھ ڈالنے سے یہ خطرہ ہوتا ہے کہ فیوژن کامیاب نہ ہو۔
- ہدایت کے مطابق جوڑے گئے جوڑ کو اسپلنٹ میں بالکل بے حرکت رکھیں: اسے "آزمائے" یا موڑنے کی کوشش نہ کریں۔
- پہلے دنوں سے باقی ہر جوڑ کو حرکت میں رکھیں: انگلی کے سرے والا جوڑ، انگلی کی جڑ کا جوڑ، دوسری انگلیاں، انگوٹھا اور کلائی۔
- اسپلنٹ کو صاف اور خشک رکھیں، اسے ہدایت کے مطابق پہنیں، اور زخم اور پن لگنے کی کسی بھی جگہ کا خیال رکھیں۔
- جب تک آپ اسٹینڈنگ کو محفوظ طریقے سے قابو نہ کر سکیں، ہرگز گاڑی نہ چلائیں، عموماً اس وقت تک جب تک آپ تقریباً چار سے چھ ہفتے پر اسپلنٹ سے باہر نہ آجائیں۔
- تمباکو نوشی نہ کریں: یہ ہڈی کے جڑنے میں تاخیر کرتی ہے۔

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



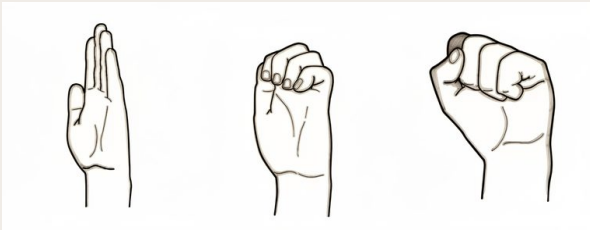
4.0 © Kieran Hirpara

آپریشن والی انگلی کے ایم سی پی (انگلی کی جڑ کے) جوڑ کی حرکت
آپریشن والی انگلی کی جڑ کے بڑے جوڑ (جہاں انگلی ہاتھ سے ملتی ہے) کو آہستہ سے موڑیں اور سیدھا کریں۔ جوڑا کیا درمیانی جوڑ پورا وقت بے حرکت رہتا ہے۔ صرف انگلی کی جڑ کا جوڑ حرکت ملتا ہے۔ اس سے یہ جوڑ پگھلا رہتا ہے اور فیوژن کے مستحکم ہونے کے دوران انگلی الٹنی نہیں۔
10 بار، دن میں 3 بار، صرف انگلی کی جڑ کا جوڑ



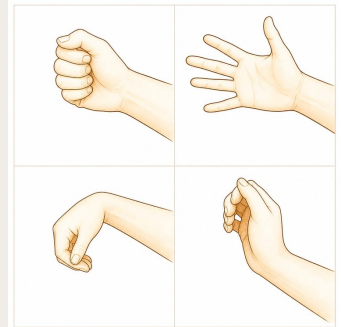
4.0 © Kieran Hirpara

آپریشن والی انگلی کے ڈی آئی پی جوڑ کی حرکت
اپنے پینڈ تھر اپسٹ کی اجازت سے، آپریشن والی انگلی کے بالکل آخری (سرے والے) جوڑ کو آہستہ سے موڑیں اور سیدھا کریں۔ انگلی کے درمیانی حصے کو دوسرے ہاتھ سے تھامے رکھیں تاکہ صرف انگلی کا سرا حرکت کرے۔ جوڑا کیا جوڑ ہرگز حرکت نہ کرے، بالکل بے حرکت رہے۔ صرف سرا ملے۔ اس جوڑ کو حرکت میں رکھنے سے فیوژن بھرنے کے دوران ٹینڈن چلتے ہیں۔
10 بار، دن میں 3 بار، صرف انگلی کے سرے والا جوڑ



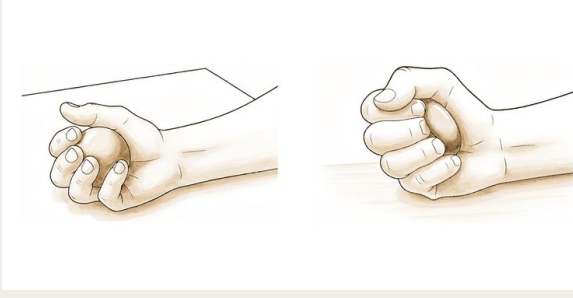
4.0 © Kieran Hirpara

ٹینڈن گلائنڈ ورزشیں (ہک، مٹھی، سیدھا ہاتھ)
ٹینڈن کو حرکت رکھنے کے لیے اپنے ہاتھ کو آہستہ آہستہ تین شکلوں سے گزاریں: ہک (انگلیوں کے سرے اور درمیانی جوڑ موڑیں، انگلیوں کی جڑ کے جوڑ سیدھے رہیں)، پوری مٹھی، پھر چپٹا سیدھا ہاتھ۔ آپریشن کے بغیر والی انگلیوں سے یہ پوری طرح کریں، اور آپریشن والی انگلی کو صرف اتنا حرکت کرنے دیں جتنا اس کے آزاد (غیر جوڑے لئے) جوڑ اجازت دیں۔ اس سے ٹینڈن ہموار طریقے سے چلتے رہتے ہیں اور آپریشن کی جگہ کے قریب چلتے نہیں۔
ہر شکل 5 بار، دن میں 3 بار



4.0 © Kieran Hirpara

اپنی باقی تمام انگلیوں، انگوٹھے اور کلائی کو حرکت دیں
بالکل پہلے دنوں سے، ہر وہ جوڑ جس کا آپریشن نہیں ہوا آزادانہ حرکت میں رکھیں۔ اپنی دوسری انگلیوں سے پوری مٹھی بنائیں اور ہاتھ پوری طرح تھمیں، انگوٹھے کو ہر سمت میں حرکت دیں، اور کلائی کو موڑیں، سیدھا کریں اور لوٹ لے لیں۔ جب تک جوڑے لئے جوڑ کی حفاظت کی جا رہی ہے، ہاتھ کو پگھلا رہنے اور لڑاؤ سے بچانے کے لیے یہ سب سے اہم کام ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔
ہر ایک 10 بار، دن میں کئی بار



4.0 © Kieran Hirpara

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

یہ بعد کے مرحلے کی ورزش ہے۔ صرف اس وقت جب فیوژن جڑ جائے اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ آپ کو طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع کروائے (عموماً تقریباً چھ ہفتے بعد)۔ گرفت کے لیے ایک نرم لینڈ یا پٹی دیا جائے، اور انگوٹھے اور آپریشن والی انگلی کے درمیان کوئی چھوٹی چیز چٹکی میں پکڑیں تاکہ پہلو کی وہ چٹکی کی گرفت (lateral pinch) مضبوط ہو جسے مضبوط کرنے کے لیے فیوژن کیا گیا تھا۔ زور بتدریج بڑھائیں۔ اجازت ملنے سے پہلے مداخلت کے ساتھ ہرگز نہ گرفت کریں اور نہ چٹکی بھریں۔ اس سے ہڈی جڑنے سے پہلے ہی فیوژن پر بوجھ پڑتا ہے۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 بار، رہنمائی کے مطابق (صرف ہڈی جڑنے کے بعد)



4.0 © Kieran Hirpara

زخم کے نشان کی مالش

جب زخم پوری طرح بھر جائے اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ اسے دیکھ لے، تو مضبوط چھوٹے دائروں میں چند منٹ تک تھوڑا سا موکچر انز زخم کے نشان پر ملیں۔ اس سے نشان نرم ہوتا ہے، چھوٹے پردہ ہوتا ہے، اور نشان نیچے لے تھوڑے سے چمکتا نہیں۔ جب تک جلد پوری طرح بند نہ ہو جائے، یہ شروع نہ کریں۔ 2 سے 3 منٹ، دن میں 2 سے 3 بار (زخم بھر جانے کے بعد)

یہ آپ کے ہینڈ آؤٹ میں دی گئی ورزشیں ہیں۔ انہیں صرف ڈاکٹر ہیرا اور اپنے ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، اور آپ کو جو بھی پابندیاں بتائی گئی ہیں ان کے اندر رہیں۔ ابتدائی ورزشیں انگلی کے سر سے والے جوڑ، انگلی کی جڑ کے جوڑ، اور آپ کی باقی تمام انگلیوں، انگوٹھے اور کلائی کو حرکت میں رکھتی ہیں، لیکن خود جوڑے لگے جوڑ کو نہ حرکت دیتی ہیں اور نہ اس پر بوجھ ڈالتی ہیں، جو اپنے اسپلنٹ میں بے حرکت رہتا ہے۔ زخم کے نشان کی مالش زخم بھر جانے کے بعد شروع ہوتی ہے۔ چٹکی اور گرفت کی طاقت بڑھانے کی ورزشیں بعد کے مرحلے کا حصہ ہیں اور جب تک فیوژن جڑ نہ جائے اور آپ کو خاص طور پر اجازت نہ ملے، انہیں شروع نہیں کرنا چاہیے۔ جس چیز سے جوڑے لگے جوڑ پر تیز درد ہو اسے روک دیں۔

آپ کا طبی پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ پی آئی پی جوڑ کے آرٹھروڈیسس (arthrodesis) 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۔ ہڈی کے جڑنے (bony union) تک فیوژن کو بوجھ سے بچانا ضروری ہے (عموماً تقریباً 6 ہفتے، اور 9 سے 12 ہفتے تک)؛ بنیادی اصول ہے "جوڑے لگے جوڑ کی حفاظت کریں، باقی سب کو حرکت دیں"۔ ٹینڈن کے چمپلے اور اکڑاؤ سے بچانے کے لیے ڈی آئی پی (DIP) اور ایم سی پی (MCP) جوڑ، ساتھ والی انگلیاں، انگوٹھا اور کلائی پہلے دن سے حرکت کرتے ہیں، سو جن اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال جلد شروع کی جاتی ہے، اور گرفت/چٹکی کی گرفت صرف ہڈی جڑنے کے بعد بحال کی جاتی ہے۔

علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کی آپریشن رپورٹ اور پچھلی طبی تاریخ دیکھیں، اور علاج کرنے والے سرجن سے استعمال کی گئی فلکسیشن (ٹینشن ہینڈ تار، ہڈی کے اندر لگایا گیا بغیر سر والا پیچ (headless intramedullary screw)، کے-وائٹر یا پلیٹ)، فیوژن کے طے شدہ زاویے، اور اس بارے میں رابطہ کریں کہ آیا کے-وائٹر اندر دبے ہوئے ہیں یا انہیں نکالا جانا ہے۔ ڈاکٹر ہیرا پی آئی پی جوڑ کو کام کے لیے موزوں مڑی ہوئی حالت میں جوڑتے ہیں جس کا ختم ہاتھ کے آہر پارچھوٹی انگلی (ulnar) کی طرف بڑھتا جاتا ہے (شہادت/درمیانی انگلی تقریباً 15 سے 20 ڈگری، انگوٹھی والی/چھوٹی انگلی تقریباً 25 سے 40 ڈگری)، اور یہ آپریشن زیادہ تر شہادت/درمیانی انگلی کے لیے کیا جاتا ہے جہاں پہلو کی چٹکی کی گرفت (lateral pinch) کا استحکام پی آئی پی جوڑ کی حرکت سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ ایکس رے پر ہڈی جڑنے تک جوڑے لگے جوڑ کو اسپلنٹ میں رکھا جاتا ہے؛ شواہد کمزور درجے کے ہیں (لیول 4 کیس سیریز اور ماہرین کی متفقہ رائے)، اس لیے اوقات ہر مریض کے لیے الگ طے کیے جاتے ہیں، یہ درجہ بند حدیں نہیں ہیں۔

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

پہلے دو ہفتے فیوژن کی حفاظت کرتے ہیں اور سوجن اور زخم کو پرسکون ہونے دیتے ہیں، جبکہ ہاتھ کا باقی ہر جوڑ فوراً حرکت شروع کر دیتا ہے۔ آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

بے حرکت رکھنا - ابتدائی ہتھیلی کی طرف (volar) انگلی کا اسپلنٹ یا پلستر جو ایسم سی پی اور پی آئی پی جوڑوں پر ہو، لیکن ڈی آئی پی جوڑ کو آزاد چھوڑے۔ جوڑا گپا پی آئی پی جوڑ بے حرکت؛ سوجن کے لیے اونچا رکھنا

تعلیم اور احتیاطیں - آپریشن والی انگلی سے نہ گرفت، نہ چٹکی اور نہ کوئی بوجھ - اسپلنٹ کو صاف اور خشک رکھیں؛ زخم اور پن لگنے کی کسی بھی جگہ کی حفاظت کریں

علاج - زخم: ہدایت کے مطابق سرجیکل پیٹیاں؛ انفیکشن کے لیے نگرانی کریں، اور اگر کے - وائر استعمال ہونے ہوں تو پن کی جگہوں کی بھی - سوجن (oedema): اونچا رکھنا، آزاد جوڑوں کو ہلکے سے بار بار حرکت دینا (pumping)، ضرورت کے مطابق برف - ورزشیں: پہلے دن سے تمام غیر جوڑے کئے جوڑوں کی ایکٹو حرکت: ساتھ والی انگلیاں (پوری میٹھی / پوری طرح سیدھا کرنا)، انگوٹھا، کلائی؛ آپریشن والی انگلی کے ڈی آئی پی جوڑ کی ایکٹو حرکت چند دنوں کے اندر شروع کریں؛ ساتھ والی انگلیوں کی ٹینڈن گلائڈ ورزشیں (tendon glides)؛ جوڑے کئے پی آئی پی جوڑ کی نہ کوئی حرکت اور نہ اس پر بوجھ

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - زخم پرسکون ہو رہا ہو؛ سوجن قابو میں ہو؛ تقریباً 2 ہفتے پر مستقل، ناپ کے مطابق بنے اسپلنٹ کے لیے تیار

مرحلہ 2 - ناپ کے مطابق تھرموپلاسٹک اسپلنٹ اور آزاد جوڑوں کی ایکٹو حرکت (ہفتہ 2 سے 6)

تقریباً دو ہفتے سے ایک ناپ کے مطابق بنا تھرموپلاسٹک اسپلنٹ (thermoplastic splint)، گرم کر کے ناپ کے مطابق ڈھالا گیا اسپلنٹ جوڑے کئے جوڑ کو سہارا دیتا ہے اور ساتھ والے جوڑوں کو ایکٹو حرکت کے لیے آزاد چھوڑتا ہے۔ آپریشن والی انگلی کے ڈی آئی پی اور ایسم سی پی جوڑوں کی ورزش اسپلنٹ سے باہر کی جاتی ہے؛ جوڑا گپا پی آئی پی جوڑ محفوظ رہتا ہے۔ ابھی مزاحمت کے ساتھ نہ گرفت، نہ چٹکی اور نہ کوئی بوجھ۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

جائزے - ساتھ والے جوڑوں کی حرکت کی حد (ROM)، سوجن، زخم / نشان کا جائزہ؛ طبی معائنے کی بنیاد پر اور سرجن کے مطابق تصدیق کریں کہ گلیٹیشن

بے حرکت رکھنا - ناپ کے مطابق بنے تھرموپلاسٹک اسپلنٹ پر منتقلی جو جوڑے کئے پی آئی پی جوڑ کو سہارا دے اور ساتھ والے جوڑوں کو آزاد چھوڑے؛ تقریباً 6 ہفتے تک مسلسل حفاظتی اسپلنٹ

تعلیم اور احتیاطیں - ہڈی جڑنے تک آپریشن والی انگلی سے مزاحمت کے ساتھ نہ گرفت، نہ چٹکی اور نہ کوئی بوجھ - اسپلنٹ صرف ورزشوں کے لیے اتارا جائے

علاج - ورزشیں: آپریشن والی انگلی کے ڈی آئی پی اور ایسم سی پی جوڑوں کی اسپلنٹ سے باہر ایکٹو حرکت (ڈی آئی پی چند دنوں کے اندر شروع کی گئی، ایسم سی پی یہاں شامل کی جاتی ہے)؛ ساتھ والی انگلیوں کی ٹینڈن گلائڈ ورزشیں؛ انگوٹھے / کلائی / ساتھ والی انگلیوں کی حرکت جاری؛ زخم بھر جانے پر زخم کے نشان اور سوجن کی دیکھ بھال شروع کریں - مزاحمت کے ساتھ نہ گرفت، نہ چٹکی اور نہ بوجھ

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - ایکسے پر ہڈی کا جڑنا (عموماً تقریباً 6 ہفتے پر، اور 9 سے 12 ہفتے تک)؛ کسی بھی بوجھ سے پہلے جوڑا گپا جوڑ طبی معائنے اور ایکسے دونوں پر

مرحلہ 3 - اسپلنٹ چھڑانا اور ہلکے استعمال کو آگے بڑھانا (تقریباً 6 ہفتے سے، ہڈی جڑ جانے کے بعد)

جب فیوژن جڑ جائے (عموماً تقریباً چھ ہفتے پر)، تو اسپلنٹ کا استعمال بتدریج کم کیا جاتا ہے اور اسے چھوٹا کیا جاتا ہے، ہلکا روزمرہ استعمال شروع کیا جاتا ہے، اور چٹکی کی گرفت، انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا (opposition) اور گرفت آہستہ آہستہ دوبارہ مضبوط کیے جاتے ہیں۔ اگر کے-وائزر استعمال ہوئے ہوں تو انہیں عموماً تقریباً چھ ہفتے پر نکال دیا جاتا ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

جائزے - سرجن کے ساتھ ایکسرے پر ہڈی جڑنے کی تصدیق کریں؛ دوسرے ہاتھ کے مقابلے میں گرفت / چٹکی کی گرفت کی طاقت؛ آزاد جوڑوں کی حرکت کی حد؛ زخم کا نشان

تعلیم اور احتیاطیں - ہڈی جڑنے کی تصدیق ہو جانے پر اسپلنٹ بتدریج چھڑائیں اور اسے چھوٹا کریں؛ اگر کے-وائزر استعمال ہوئے ہوں تو تقریباً 6 ہفتے پر نکالیں - بوجھ بتدریج بڑھائیں؛ پہلے ہلکا استعمال، پھر درجہ بدرجہ چٹکی / گرفت

علاج - ورزشیں: ہلکے روزمرہ استعمال سے آگے بڑھ کر چٹکی کی گرفت، انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا اور گرفت کی طرف جائیں؛ گرفت / چٹکی کی طاقت بڑھانا شروع کریں (کینڈ / پٹی، پہلو کی چٹکی کی گرفت) اور بتدریج بڑھائیں؛ زخم کے نشان پر کام جاری رکھیں - ایکسرے پر ہڈی جڑنے کے بعد اسپلنٹ بتدریج چھڑایا جاتا ہے

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - جڑا ہوا فیوژن جو بغیر درد کے ہلکا بوجھ برداشت کرے؛ اسپلنٹ بند؛ طاقت بتدریج بڑھانے کے لیے تیار

مرحلہ 4 - طاقت کو بتدریج بڑھانا اور واپسی (تقریباً ہفتہ 8 تا 12 سے)

فیوژن جڑ جانے اور ہلکا استعمال بحال ہونے کے بعد، طاقت اور بوجھ کو آگے بڑھایا جاتا ہے، اور کھیل، بھاری یا جسمانی مشقت والے کاموں پر واپسی بتدریج کی جاتی ہے۔ آخری، مستحکم نتیجہ تقریباً نو سے بارہ ماہ میں حاصل ہوتا ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

جائزے - دوسری طرف کے مقابلے میں گرفت اور چٹکی کی گرفت کی طاقت؛ ضرورت کے مطابق عملی اور کام / کھیل کے مطابق جانچ تعلیم اور احتیاطیں - مزاحمت والا بوجھ بتدریج بڑھائیں؛ جوڑا گیا جوڑا ارداتاً ہمیشہ کے لیے اکڑا ہوا رہتا ہے؛ طاقت کی توجہ گرفت اور پہلو کی چٹکی کی گرفت پر رکھیں

علاج - ورزشیں: گرفت اور چٹکی کی گرفت کی طاقت اور بوجھ کو بتدریج بڑھانا؛ کھیل، بھاری اور جسمانی مشقت والے کاموں پر درجہ بدرجہ واپسی - جب طاقت کام کے قابل اور تقریباً دونوں طرف برابر ہو جائے تو علاج ختم کرنے پر غور کریں؛ اگر صحت یابی ایک جگہ رک جائے تو مریض کو دوبارہ علاج کرنے والے ڈاکٹر کے پاس بھیجیں

واپسی کی شرائط - بوجھ کے تحت درد مستحکم ہو جائے؛ مستحکم جوڑا گیا جوڑا؛ کام کے لیے کافی گرفت / چٹکی کی طاقت، جس کا فیصلہ کیلنڈر سے نہیں بلکہ طبی معائنے سے کیا جائے؛ آخری، مستحکم نتیجہ 9 سے 12 ماہ میں

کام اور سرگرمیوں پر واپسی

ہاتھ کے باقی حصے کا ہلکا روزمرہ استعمال شروع ہے ہی آرام کی حد کے اندر کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے؛ سب سے اہم پابندی یہ ہے کہ جب تک فیوژن جڑ نہ جائے، آپریشن والی انگلی سے نہ گرفت کریں، نہ چٹکی بھریں اور نہ اس پر بوجھ ڈالیں۔ جب تک آپ اسٹینڈنگ کو محفوظ طریقے سے قابو نہ کر سکیں، آپ ہرگز گاڑی نہ چلائیں، اس لیے ابتدائی ہفتوں میں آنے جانے کے لیے مدد کا انتظام کر لیں؛ گاڑی چالانا عموماً تقریباً چار سے چھ ہفتے پر دوبارہ شروع ہوتا ہے، جب آپ اسپلنٹ سے باہر آجائیں اور گاڑی کو محفوظ طریقے سے قابو کر سکیں۔

بڈی جڑنے کے بعد (تقریباً چھ ہفتے پر) آپ ملکا استعمال اور ہلکی گرفت شروع کر سکتے ہیں۔ کچھ مٹھانا، گرفت اور چٹکی کی گرفت تقریباً اٹھ ہفتے سمجھائی جاتی ہیں، اور پوری سرگرمی یا کھیل تقریباً بارہ ہفتے سے۔ فیوژن کئی ماہ تک مستحکم ہوتا رہتا ہے، اس لیے آخری، پوری طرح مستحکم نیچے تقریباً نو سے بارہ ماہ میں سامنے آتا ہے۔ یہ اوقات ایک کلینک کے ماہرین کی متفقہ رائے پر مبنی رہنما اندازے ہیں (عام اور ہر مریض کے لیے الگ، درجہ بند حدیں نہیں)، اور آپ کی پیش رفت کا فیصلہ صرف کیلنڈر سے نہیں بلکہ ڈاکٹر ہیرا اور آپ کا اینڈ تھراپسٹ اس بات کے مطابق کرتے ہیں کہ فیوژن کیسے بھر رہا ہے۔

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۔ اوپر دیا گیا مرحلہ وار منصوبہ پی آئی پی جوڑ کے 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 اینڈ تھراپسٹ اس بات کے مطابق انفرادی طور پر رہنمائی کرتے ہیں کہ آپ کی انگلی کیسے بھر رہی ہے۔