



انگوٹھے کی جڑ کے جوڑ کی تبدیلی (Touch)

انگوٹھے کی جڑ کے جوڑ کی تبدیلی - ایک ڈوئل موویلیٹی امپلانٹ گھسے ہوئے ٹریپیزو میٹا کارپل (trapeziometacarpal) جوڑ کی نئی سطح بناتا 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 انگوٹھے کی جڑ کے آرٹھرائس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کے لیے انگوٹھے کی جڑ کے جوڑ کی تبدیلی (ڈوئل موویلیٹی مکمل جوڑ کی تبدیلی، یعنی Touch امپلانٹ) کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے، اور یہ آپریشن ڈاکٹر کیرن ہیرا Mater Private Hospital Rockhampton میں کرتے ہیں۔ یہ صفحہ تھریپر کی جانے والی آپ کی ورزشوں کے پروگرام سے شروع ہوتا ہے، اور اس کے بعد وہ منظم طبی پروٹوکول آتا ہے جو آپ کے ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) کے لیے لکھا گیا ہے؛ تھریپر کے پہلے دورے پر یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف ساتھ لے کر جائیں تاکہ آپ کی بحالی کا علاج مربوط رہے۔ آپ کی صحت یابی کس طرح آگے بڑھتی ہے، اس کے مطابق آپ کا ہینڈ تھراپسٹ اس منصوبے میں تبدیلی کر سکتا ہے۔ آپ کی پوری صحت یابی باقاعدہ ہینڈ تھراپی کے ذریعے کروائی جاتی ہے۔

اگر سرجری 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

آپ کے انگوٹھے کی جڑ کا جوڑ (ٹریپیزو میٹا کارپل یا سی ایس سی جوڑ، trapeziometacarpal / CMC joint) وہ جگہ ہے جہاں انگوٹھا کلائی سے ملتا ہے، اور یہ آرٹھرائس ہونے کی ایک بہت عام جگہ ہے۔ اس آپریشن میں جوڑ کی گھسی ہوئی سطحیں نکال دی جاتی ہیں اور ان کی جگہ ایک چھوٹا مصنوعی جوڑ لگا دیا جاتا ہے: ایک ڈوئل موویلیٹی امپلانٹ (dual-mobility implant)، یعنی ایک ننھا سا کینڈ اور پیالے والا جوڑ جس میں حرکت کرنے والی ایک اضافی سطح ہوتی ہے جو اسے مستحکم اور ہموار بناتی ہے۔ ٹریپیزیم ہڈی (trapezium) باقی رہتی ہے اور آپ کے انگوٹھے کی لمبائی برقرار رہتی ہے، اس لیے صحت یابی عام طور پر ٹریپیزیکٹومی (trapeziectomy) سے زیادہ تیز ہوتی ہے (یہ پرانا آپریشن ہے جس میں ایک ہڈی نکال دی جاتی ہے اور جو کئی مہینوں میں زخم بھرنے سے بننے والے سخت ریشے (scar tissue) کے بننے پر انحصار کرتا ہے)۔

اچھی طرح اپنی جگہ بیٹھا ہوا امپلانٹ (جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) شروع سے ہی مستحکم ہوتا ہے اور بوجھ میں حصہ لے سکتا ہے، اسی لیے انگوٹھے کو ہفتوں تک بالکل بے حرکت رکھنے کے بجائے صرف تھوڑے عرصے کے لیے حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ منصوبہ یہ ہے کہ پہلے نرم بافتوں کو سنبھلنے دیا جائے، پھر جلد ہی آپ کے انگوٹھے کو دوبارہ انگلیوں سے ملانے (opposition، یعنی انگلیوں کو چھونا) اور حرکت کرنے کے قابل بنایا جائے، اور پھر طاقت بڑھائی جائے۔

صحت یابی تین مرحلوں میں ہوتی ہے:

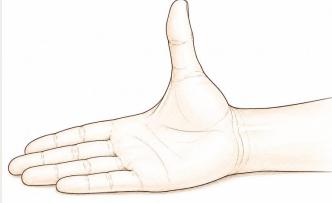
- پہلے، حفاظت (تقریباً پہلے 2 سے 3 ہفتے)۔ تقریباً پہلے ہفتے کے لیے ایک نرم، موٹی بیٹی، اور پھر نئے جوڑ کو آرام دینے کے لیے انگوٹھے کا اسپلنٹ، جب تک زخم اور نرم بافتیں سنبھل نہ جائیں۔ آپ اپنی انگلیوں، کلائی اور ہاتھ کے باقی حصے کو حرکت دیتے رہتے ہیں۔
- پھر، حرکت (تقریباً 2 سے 3 ہفتوں سے 6 ہفتوں تک)۔ دن کے اسپلنٹ سے باہر آکر، آپ ہلکی، اپنی طاقت سے حرکت شروع کرتے ہیں (انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا، انگوٹھے کو اوپر اٹھانا، انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کی جلد (web space) کو کھولنا اور انگوٹھے کو گول کھانا) اور ہاتھ کو روزمرہ کے ہلکے کاموں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔
- پھر، طاقت بڑھانا (6 ہفتوں کے بعد سے)۔ جب امپلانٹ ہڈی سے جڑ جاتا ہے تو چٹکی کی گرفت اور گرفت کو مضبوط کرنے کی ورزشیں شروع ہوتی ہیں اور آہستہ آہستہ بڑھائی جاتی ہیں۔ اگلے 6 سے 12 ماہ تک طاقت بہتر ہوتی رہتی ہے۔

شروع میں جس ایک بات کا خیال رکھنا ہے وہ یہ ہے کہ اگر ارد گرد کی بافتوں کے بھرنے سے پہلے نئے جوڑ کو زبردستی کسی انتہائی حالت میں لے جایا جائے تو وہ اپنی جگہ سے نکل سکتا ہے (dislocation)۔ ایسا کم ہوتا ہے، اور شروع کا منصوبہ اسی بات پر بننا ہے کہ جب تک انگوٹھا سنبھل نہ جائے اس پر زور نہ ڈالا جائے۔

احتیاطیں اور پابندیاں

- اپنا انگوٹھا کا اسپلنٹ بدلیت کے مطابق پہنیں (پہلے 2 سے 3 ہفتوں کے لیے دن کا اسپلنٹ، پھر 6 ہفتوں تک رات کا اسپلنٹ) اور حفاظت کے لیے اسپلنٹ اس وقت تک پہننے رکھیں جب تک آپ کا ہینڈ تھراپسٹ آپ کو اگلے مرحلے میں نہ لے جائے۔
- انگوٹھے کو زبردستی انتہائی حالتوں میں ہرگز نہ لے جائیں، اور شروع کے ہفتوں میں اچانک یا بے ڈھنگے طریقے سے چیزیں جھپٹنے سے پرہیز کریں؛ اگر نیا جوڑ سنبھلنے سے پہلے بہت زیادہ دبایا جائے تو وہ اپنی جگہ سے نکل سکتا ہے۔ صرف اتنی حرکت کریں جتنی آرام سے ہو سکے۔
- تقریباً 6 ہفتوں تک ہرگز نہ زور سے چٹکی بھریں، نہ زور سے گرفت کریں، نہ مروڑنے والے کام کریں (برتنوں کے ڈھکن، چایاں، نلکے) اور نہ کوئی چیز اٹھائیں؛ طاقت بڑھانے کی ورزشیں صرف اس وقت شروع ہوتی ہیں جب آپ کا ہینڈ تھراپسٹ انہیں شروع کرائے۔
- شروع سے ہی اپنی انگلیوں، کلائی اور ہاتھ کے باقی حصے کو حرکت دیتے رہیں، اور سوجن کم کرنے کے لیے شروع میں اپنا ہاتھ اونچا رکھیں (دل کی سطح سے اوپر)۔
- تقریباً چار سے چھ ہفتوں تک گاڑی ہرگز نہ چلائیں، یعنی جب تک آپ اسپلنٹ سے باہر نہ آجائیں اور اسٹیئرنگ کو آرام سے اور بغیر درد کے پکڑ نہ سکیں۔

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



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

انگوٹھے کو ہتھیلی سے اوپر اٹھانا (palmar abduction)

اپنا ہاتھ ہتھیلی اوپر کر کے چپٹا رکھیں۔ انگوٹھے کو سیدھا رکھتے ہوئے اسے ہتھیلی سے دور پھٹ کی طرف اٹھائیں، جیسے آپ کوئی ڈبہ (بین) پلڑے کے لیے ہاتھ کھول رہے ہوں۔ پھر اسے واپس پیچے لے آئیں۔ اس سے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کی جلد پھلتی ہے اور انگوٹھے کی پہنچ بحال ہوتی ہے۔ اسے ہلکا اور بغیر زور کے رکھیں؛ شروع کے ہفتوں میں حرکت کی آخری حد تک زور نہ لگائیں۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ، آرام کی حد کے اندر



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا (کپانجی سیڑھی، Kapandji ladder)

آہستہ سے اپنے انگوٹھے کا سر شہادت کی انگلی کے پہلو سے لگائیں، پھر باری باری ہر انگلی کے سر سے، اور پھر اسے چھوٹی انگلی کے ساتھ ساتھ اس کی چربی طرف پیچے لے جائیں۔ جیسے جیسے انگوٹھا پھلتا جائے، سیدھی پر تھوڑا اور آگے چڑھیں۔ صرف اتنا حرکت کریں جتنا آرام سے ہو سکے۔ انگوٹھے کی جلد کی تبدیلی کے بعد بحال کی جانے والی یہ سب سے اہم حرکت ہے، اور یہ دن کے اسپینٹ سے باہر آنے کے بعد (تقریباً دو سے تین ہفتوں پر) آہستہ سے شروع کی جاتی ہے۔ آرام کی حد کے اندر، دن میں 2 سے 3 مرتبہ، سیڑھی کو 5 سے 10 بار مکمل کریں



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کی جلد کا اسٹریچ (web space stretch)

انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کی جلد کو جتنا آرام سے ہو سکے کھولیں، اور اس جلد میں ہلکا سا پھینچاؤ محسوس کریں۔ آپ اپنا ہاتھ میز پر رکھ کر انگوٹھے کو آہستہ سے پھلتے دے سکتے ہیں، یا اسے کسی گول چیز کے گرد رکھ سکتے ہیں۔ تھلی حالت کو تھوڑی دیر رکھیں، پھر ڈھیلا پھوڑ دیں۔ اس سے زخم بھرنے کے دوران یہ جلد سلگنی نہیں۔ اسے ہلکا رکھیں، بھی زبردستی نہ کریں۔ تقریباً 5 سیکنڈ تک رکھیں، 5 سے 10 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

انگوٹھے کو ایک طرف لے جانا (radial abduction)

اپنا ہاتھ ہتھیلی نیچے کر کے چپٹا رکھیں۔ انگوٹھے کو ہتھیلی کی ہی سیدھی میں رکھتے ہوئے اسے شہادت کی انگلی سے دور ایک طرف پھسکائیں۔ جیسے 'نا' کی شکل بنا رہے ہوں۔ پھر واپس لے آئیں۔ اس سے انگوٹھے کی ایک طرف کی پہنچ بحال ہوتی ہے۔ آہستہ سے حرکت کریں اور کسی بھی پھینچاؤ سے پہلے رک جائیں۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ، آرام کی حد کے اندر

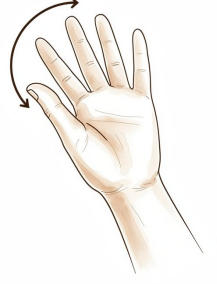


4.0 © Kieran Hirpara

پٹی / چابی والی چٹکی (ہفتہ 6 سے)

یہ بعد والی ورزش ہے۔ صرف تقریباً چھ ہفتوں کے بعد، جب آپ کا ہینڈ تھراپسٹ طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع کرانے۔ تھراپی والی پٹی (therapy putty) ورزش کے لیے نرم چکدار مادہ کا ایک ٹکڑا انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے پہلو کے درمیان دبائیں (چابی والی چٹکی)، اور انگوٹھے کا سرا انگلیوں کے سروں پر دبائیں (سیرے والی چٹکی)، اور اگلے ہفتوں اور مہینوں میں زور آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ چھ ہفتوں سے پہلے ہرگز نہ زور سے چٹکی بھریں اور نہ زور سے گرفت کریں۔ نئے جوڑ کو بچھلنے اور ہڈی سے جڑنے کے لیے اتنا وقت درکار ہے۔

اپنے ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق (تقریباً 6 ہفتوں سے)، آہستہ آہستہ بڑھائیں



4.0 © Kieran Hirpara

انگوٹھے کو گھمانا (circumduction)

ہاتھ کو ڈھیلا رکھ کر، انگوٹھے سے آہستہ زور ہموار دائرے بنائیں، ایسے دونوں سمتوں میں اس کی پوری حد میں آہستہ آہستہ گھمائیں۔ جیسے کسی پھوٹی دیچی میں چمچ چلا رہے ہوں۔ دائرے آسان اور آرام کی حد کے اندر رکھیں۔ اس سے نئے جوڑ کی ہلی جلی، گھومنے والی حرکت بحال ہوتی ہے، اور یہ دن کے اسپلنٹ سے باہر آنے کے بعد آہستہ آہستہ شروع کی جاتی ہے۔

ہر سمت میں 5 سے 10 دائرے، دن میں 2 سے 3 مرتبہ

یہ آپ کے ہینڈ آؤسٹر کی ورزشیں ہیں۔ انہیں صرف ڈاکٹر بہرا اور اپنے ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، اور جو بھی حد اور پابندیاں آپ کو بتاتی ہیں ان کے اندر رہیں۔ شروع کی ورزشیں (انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا، انگوٹھے کو اوپر اٹھانا، انگوٹھے کو ایک طرف لے جانا، انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کی جلد کا اسٹریچ اور ہلکے گول دائرے) نئے جوڑ پر بوجھ ڈالنے بغیر انگوٹھے کی حرکت بحال کرتی ہیں، اور دن کے اسپلنٹ سے باہر آنے کے بعد شروع ہوتی ہیں۔ پٹی اور چابی والی چٹکی (putty and key pinch) طاقت بڑھانے کی ایک بعد والی ورزش ہے اور اسے تقریباً چھ ہفتوں سے پہلے شروع نہیں کرنا چاہیے، جب آپ کا ہینڈ تھراپسٹ اسے شروع کرانے۔ شروع کے ہفتوں میں ہر حرکت ہلکی اور بغیر زور کے رکھیں، اور جس حرکت سے انگوٹھے کی جڑ میں تیز درد ہو، اسے روک دیں۔

آپ کا طبی پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ ڈونل موٹیلیٹی ٹریپیمینٹا کارپل (Touch) مکمل جوڑ کی تبدیلی کے بعد بحالی کا مرحلہ وار طبی پروٹوکول ہے۔ یہ حصہ آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کو دیا جانا چاہیے ہر مرحلہ عام فہم زبان میں اس وضاحت سے شروع ہوتا ہے کہ اس دوران کیا ہو رہا ہے۔ ٹریپیمینٹومی کے برعکس، امپلانٹ فوراً کھم ہوتا ہے اور بوجھ میں حصہ لیتا ہے، اس لیے بے حرکت رکھنے کی مدت بہت کم ہوتی ہے اور انگوٹھے کو اپنی طاقت سے انگلیوں سے ملانے کی حرکت جلد بحال کی جاتی ہے؛ اس امپلانٹ سے مخصوص شروع کا خطرہ انتہائی حد تک زبردستی لے جانے پر جوڑ کا اپنی جگہ سے نکل جانا ہے، اس لیے پہلے ہفتوں میں حرکت بحال کرتے ہوئے زبردستی یا حرکت کی آخری حد والی حالتوں سے بچایا جاتا ہے، اور پھر امپلانٹ کے ہڈی سے جڑ جانے (osseointegration) کے بعد بوجھ کے ساتھ طاقت بڑھانے کی طرف بڑھا جاتا ہے۔

علاج سے پہلے مریض کی آپریشن رپورٹ اور پچھلی طبی تاریخ دیکھیں، اور امپلانٹ کے بیٹھنے / استحکام اور آپریشن کے دوران کسی بھی تشویش کے بارے میں علاج کرنے والے سرجن سے رابطہ کریں۔ ڈاکٹر بہرا کا طریقہ علاج یہ ہے: 7 سے 10 دن تک نرم، موٹی پٹی، پھر 2 سے 3 ہفتوں تک انگوٹھے کا دن کے وقت والا اسپلنٹ (thumb spica DAY splint)، اور اس کے بعد 6 ہفتوں تک رات کا اسپلنٹ (NIGHT splint) جاری رہتا ہے (کلائی سیدھی حالت میں، انگوٹھا ہتھیلی سے درمیانے فاصلے پر (mid palmar abduction)، انگوٹھے کا آئی پی جوڑ آزاد)۔ ٹریپیمینٹومی ہڈی باقی رکھی جاتی ہے اور انگوٹھے کی لمبائی برقرار رہتی ہے۔

مرحلہ ۱ - حفاظت (ہفتہ 0 سے تقریباً 2 سے 3)

پہلے چند ہفتوں میں نرم بافتیں سنبھلتی ہیں اور نئے جوڑ کی حفاظت کی جاتی ہے۔ انگوٹھا ایک نرم، موٹی پٹی میں اور پھر انگوٹھے کے دن والے اسپلنٹ میں آرام کرتا ہے، جبکہ انگلیاں، کلائی اور ہاتھ کا باقی حصہ حرکت کرتے رہتے ہیں۔ انگوٹھے سے مزاحمت کے خلاف کوئی کام نہیں، اور انگوٹھے کی کوئی زبردستی یا انتہائی حالت نہیں (شروع میں جوڑ کا اپنی جگہ سے نکل جانا اس امپلانٹ سے مخصوص خطرہ ہے)۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

تعلیم اور احتیاطیں - انگوٹھے کی جڑ کو بے حرکت رکھیں: 7 سے 10 دن نرم، موٹی پٹی، پھر تقریباً 2 سے 3 ہفتوں تک انگوٹھے کا دن کا اسپلنٹ (thumb spica DAY splint) (کلائی سیدھی حالت میں، انگوٹھا ہتھیلی سے درمیانے فاصلے پر، انگوٹھے کا آئی پی جوڑ آزاد) - انگوٹھے کو زبردستی یا انتہائی حالتوں میں لے جانے سے اور اچانک چیزیں پکڑنے سے پرہیز کریں: جوڑ کا اپنی جگہ سے نکل جانا اس امپلانٹ سے مخصوص شروع کا خطرہ ہے۔ انگوٹھے سے مزاحمت کے خلاف کوئی کام نہیں (نہ چٹکی، نہ گرفت، نہ مروڑنا اور نہ کچھ اٹھانا) - امپلانٹ پر بوجھ نہ ڈالیں؛ ہاتھ کا صرف ہلکا، بغیر بوجھ کے استعمال

علاج کا طریقہ - زخم: ہدایت کے مطابق آپریشن والی پٹیاں؛ انفیکشن پر نظر رکھیں - سوجن (oedema): ہاتھ اونچا رکھنا، ہاتھ کو ہلکے سے پمپ کرنا، ضرورت کے مطابق پرف - ورزشیں: انگوٹھے کے آئی پی جوڑ (IP joint)، انگلیوں اور کلائی کی اپنی طاقت سے حرکت کی حد (active ROM): پورے ہاتھ کی حرکت برقرار رکھیں؛ ابھی سی ایم سی جوڑ کی اپنی طاقت سے حرکت یا انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانے کی ورزش نہیں، اور کوئی بوجھ نہیں

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - زخم سنبھل رہا ہو؛ مریض آرام میں ہو؛ تقریباً 2 سے 3 ہفتوں پر اپنی طاقت سے حرکت کے لیے دن کے اسپلنٹ سے باہر

مرحلہ II - رات کے اسپلنٹ کے ساتھ اپنی طاقت سے حرکت (تقریباً ہفتہ 2 سے 3 سے لے کر ہفتہ 6 تک)

تقریباً دو سے تین ہفتوں سے دن کا اسپلنٹ اتر جاتا ہے اور انگوٹھے کی ہلکی، اپنی طاقت سے حرکت شروع ہوتی ہے: انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا (کپانجی (Kapandji) طریقہ سے بتدریج)، انگوٹھے کو ہتھیلی سے اوپر اور ایک طرف لے جانا (palmar and radial abduction)، ہلکے گول دائرے (circumduction) اور انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کی جلد کو ڈھیلا کرنا۔ رات کا اسپلنٹ چھ ہفتوں تک جاری رہتا ہے۔ روزمرہ کے ہلکے استعمال کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے؛ زور کی گرفت اور چٹکی اب بھی روکی جاتی ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

جانچ - انگوٹھے کو اپنی طاقت سے انگلیوں سے ملانا (کپانجی اسکور)، ہتھیلی سے اوپر اور ایک طرف لے جانا، انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کے فاصلے کی چوڑائی؛ درد اور سوجن؛ زخم اور زخم کے نشان کا جائزہ

تعلیم اور احتیاطیں - دن کا اسپلنٹ ختم؛ رات کا اسپلنٹ 6 ہفتوں تک جاری رکھیں - انگوٹھے کی صرف اپنی طاقت سے، بغیر مزاحمت کے حرکت: 6 ہفتوں سے پہلے زور کی گرفت یا چٹکی نہیں - حرکت آرام کی حد کے اندر رکھیں؛ حرکت کی آخری حد تک زبردستی لے جانے سے پرہیز کریں

علاج کا طریقہ - ورزشیں: اپنی طاقت سے، بغیر مزاحمت کے انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا (کپانجی طریقہ سے بتدریج)، ہتھیلی سے اوپر اور ایک طرف لے جانا، ہلکے گول دائرے، انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان کی جلد کو ڈھیلا کرنا؛ ہاتھ کا روزمرہ ہلکا استعمال؛ زخم بھرنے کے بعد زخم کے نشان کی مائش شروع کریں

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانے کی اچھی حرکت بحال ہو چکی ہو؛ زخم بھر چکا ہو؛ تقریباً 6 ہفتوں پر بغیر مزاحمت کے حرکت بغیر درد کے ہو

مرحلہ III - بوجھ ڈالنا اور طاقت بڑھانا (ہفتہ 6 اور اس کے بعد)

تقریباً چھ ہفتوں سے امپلائٹ ہڈی سے جڑ چکا ہوتا ہے اور اس پر بوجھ ڈالا جاسکتا ہے۔ چٹکی کی گرفت اور گرفت کو مضبوط کرنے کی ورزشیں شروع ہوتی ہیں (پٹی کو چٹکی سے دبانا، چابی والی اور سرے والی چٹکی، انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانے کی طاقت) اور آہستہ آہستہ بڑھانی جاتی ہیں۔ اگلے 6 سے 12 ماہ تک طاقت پختہ ہوتی رہتی ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

جانچ - دوسرے ہاتھ کے مقابلے میں چابی والی اور سرے والی چٹکی اور گرفت کی طاقت؛ انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانا؛ بوجھ ڈالنے پر درد اور سوجن کا رد عمل؛ مناسب ہو تو روزمرہ کاموں اور کام سے متعلق جانچ

تعلیم اور احتیاطیں - 6 ہفتوں سے چٹکی اور گرفت کو بتدریج مضبوط کرنے کی ورزشیں شروع کریں؛ بوجھ آہستہ آہستہ بڑھائیں - توقع رکھیں کہ طاقت 6 سے 12 ماہ میں پختہ ہوگی؛ زیادہ بوجھ کے بارے میں صبر سے کام لینے کا مشورہ دیں

علاج کا طریقہ - ورزشیں: پٹی کو چٹکی سے دبانا، چابی والی اور سرے والی چٹکی، انگوٹھے کو انگلیوں سے ملانے کی طاقت، بتدریج بڑھتی مزاحمت؛ گرفت کو مضبوط کرنا؛ حرکت اور زخم کے نشان سے متعلق باقی رہ جانے والا کام جاری رکھیں - جب طاقت کام کے قابل ہو جائے اور ہاتھ کا کام مناسب حد تک بحال ہو جائے تو علاج ختم کرنے پر غور کریں - اگر صحت یابی رک جائے یا نتیجہ اچھا نہ ہو تو علاج کرنے والے ڈاکٹر کے پاس واپس بھیجنے (referral) پر غور کریں

علاج ختم کرنے کی شرائط - کام کے قابل، دونوں ہاتھوں میں تقریباً برابر چٹکی اور گرفت؛ روزمرہ اور کام سے متعلق استعمال میں درد نہ ہو

کام اور سرگرمیوں پر واپسی

شروع سے ہی آرام کی حد کے اندر ہاتھ کے روزمرہ بلکہ استعمال (کھانا کھانا، لکھنا، اپنی ہلکی دیکھ بھال) کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، بشرطیکہ اس میں انگوٹھے پر زور ڈالنا یا زور سے چٹکی بھرنے اور گرفت کرنا شامل نہ ہو۔ چونکہ آپ کو اس وقت تک گاڑی ہرگز نہیں چلانی چاہیے جب تک آپ اسپینٹ سے باہر نہ آجائیں اور اسٹینڈنگ کو آرام سے پکڑ نہ سکیں، اس لیے شروع کے ہفتوں میں آنے جانے کے لیے مددگار انتظام کر لیں۔ گاڑی چلانا عام طور پر تقریباً چار سے چھ ہفتوں پر دوبارہ شروع ہوتا ہے، جب آپ اسٹینڈنگ کو بغیر درد کے پکڑ سکیں اور ڈاکٹر ہیرا اس کی تصدیق کر دیں۔

دفتری اور ہلکا کام عام طور پر دو سے چار ہفتوں کے اندر ممکن ہوتا ہے؛ جسمانی مشقت والے اور بھاری کام کے لیے تقریباً چھ ہفتے انتظار کرنا پڑتا ہے اور پھر اسے آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے، کیونکہ زور کی چٹکی اور گرفت پر بوجھ صرف چھ ہفتوں پر شروع ہوتا ہے۔ طاقت 6 سے 12 ماہ تک بہتر ہوتی رہتی ہے، اس لیے بھاری اور زیادہ مشکل کاموں پر واپسی ایک ساتھ نہیں بلکہ بتدریج ہوتی ہے، اور اس کا فیصلہ صرف کیلنڈر دیکھ کر نہیں بلکہ اس بنیاد پر ڈاکٹر ہیرا اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں کہ آپ کا انگوٹھا کیسا رد عمل دے رہا ہے۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

پروٹوکول کلینک کے صحت یابی سے متعلق عمومی مشوروں کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے؛ آپریشن کے بعد درد پر قابو پانا، زخم کی دیکھ بھال اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال رکھیں۔ اوپر دیا گیا مرحلہ وار منصوبہ ڈونل موپیلیٹی والی انگوٹھے کی جڑ کے جوڑ کی تبدیلی 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 آپ کے انگوٹھے کی پیش رفت کے مطابق انفرادی طور پر رہنمائی کرتے ہیں۔